當工作讓你越來越不像自己：
在職場受傷時，怎麼好好保護自己

中崙心理諮商中心
陳增廣心理師

當工作讓你越來越不像自己，你可能會開始懷疑：是不是我不夠好？

但很多時候，問題不只在你，而是你正在承受一種長期、看不見的消耗。

你可能睡不好、胸口悶，早上醒來就覺得累；腦袋一停下來就回放對話；

也會反覆想：是不是我太敏感、是不是我不夠成熟？

如果你正有這些感覺，我想先跟你說：你並不孤單。你的身心反應，很可能是在提醒你：你正在一個不容易的環境裡努力撐住。

這篇文章想陪你把事情看清楚一點：職場霸凌不只上對下、玩笑與言語傷害的差別、倦怠時怎麼照顧自己，以及你可以先從「下降10%」開始。



一、那些讓人心累的職場互動：

不只上對下，傷也可能來自同一層。很多人以為職場霸凌是「主管欺負下屬」，但在真實世界裡，讓人受傷的互動常常更複雜，也更隱微，它可能是一種長期、反覆的消耗。

它可能長這樣：

- **上對下**：否定、羞辱、情緒勒索、模糊責任，讓你一直活在怕出錯。
- **平層同事**：排擠、耳語、資訊不透明，讓你反覆出糗，最後像是你能力不足。
- **下對上**：不配合、扯後腿、冷處理或集體消耗，讓你越帶越無力。

有時候最難受的是，傷人的人不一定是你討厭的人。甚至可能是你以為「還不錯」、「還算熟」的人。

你會卡在那句話裡：「他平常也沒有那麼壞，是不是我想太多？」

這時你可以先把焦點拉回來：你不一定要先判定他是不是壞人，但你需要問自己：這種互動方式能不能繼續？它正在怎麼影響你？



二、是玩笑，還是言語在傷你？三個線索幫你分清楚

很多傷人的話會穿著玩笑外衣，所以你會更困惑：我是不是太玻璃心？我是不是不會開玩笑？

你可以用三個線索幫自己辨識：

1. 這句話讓誰更有權力？如果笑點建立在你被貶低、被嘲弄、被當成話題素材上，那它很可能不是玩笑。
2. 你表達不舒服後，對方會停嗎？尊重會收斂；言語霸凌常回你：「你太敏感」「我只是開玩笑」。
3. 它是否反覆發生，並影響你的狀態？你開始怕開會、怕見某人、怕說話；你把自己縮小、變得不敢表達，通常就不只是「一句話」而已。

你可以先用一句不挑釁、但清楚的界線，把自己拉回來：

- 「我不喜歡這樣的玩笑，請不要再用這種方式說我。」
- 「你想討論的是哪個工作內容？如果是評論我本人，我們先停在這裡。」

如果對方願意調整，關係有修復空間；如果對方否認、反過來羞辱你，你更需要做的，是保護自己，而不是更努力解釋自己。

三、倦怠來的時候，先把自己拉回來：從下降10%開始

當你在高壓或不安全的人際環境裡撐久了，身心很容易進入倦怠。它不是懶惰，很多時候更像是身心在自救。倦怠常見三個樣子：



- 耗竭：累到不想說話、不想思考，睡再多也覺得沒恢復。
- 疏離感：對工作與人慢慢失去連結，開始覺得「算了」。
- 效能感下降：以前做得到，現在很難啟動，甚至更自責。

在壓力累積下，有些人會更縮起來、提不起勁；也有人會更繃緊、很難真正休息。這些反應多半不是你不夠努力，而是你的身心在說：負荷真的太重了。你不需要立刻變回100%。你可以先從「下降10%」開始：

- 先顧身體：睡眠、胸悶心悸、胃痛、咬牙緊繃等狀況若持續，先就醫排除生理因素。
- 90秒安頓：吐氣拉長三次、腳踩地、手掌貼胸口，讓身體先回到當下。
- 10%行動：只做兩分鐘版本（只開檔案、寫一行、回一封信）。目標不是完美完成，而是讓自己從卡住的地方，先鬆一點點。

如果你已經睡不好一陣子、身體也不舒服，腦袋一直轉、一直回放，甚至覺得很無望、很想消失，請不要獨自硬撐。

這些都不是你「不夠堅強」的證明，而是你真的累了。

這時候求助不是麻煩別人，而是好好照顧自己：你值得被陪著走一段路。



◆ 心理師想說

我想把這段話送給正在努力的你：

你不需要用忍耐證明自己很堅強，也不必等到心累透了才求救。

如果工作讓你越來越不像自己，我想邀請你：先把責任慢慢放回該放的人身上、先把身體安頓一下、先讓生活下降10%。

心理諮商不是催你做決定，而是在你很亂、很累、很孤單的時候，陪你把事情一點一點整理回來：哪些是環境的問題、哪些是你的界線、你可以怎麼保護自己，同時也不把自己磨到乾掉。你不孤單，也值得好好被對待。



為了保障您的權益，鼓勵您在認為自身遭遇職場不法侵害的事件時，可自行尋求公司內人事單位的協助，使單位有機會即時提供幫忙。中崙諮商中心關心您

聯 絡 我 們

(02) 2731 - 9731

LINE

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘