

召喚職場正能量： 跳出職場草地的泥濘

「黑羊效應」指的是一群(持刀的屠夫)欺負一個好人(無辜的黑羊)，而旁觀者(漠視的白羊)仍坐視不管的狀況，常發生在團體的成員流動率大，成員多是新人的時候，因為成員間關係不穩定，急需找到被團體認同的方式，這時團體若出現矛盾，將會促發大家選邊站的行為，以間接獲得團體認同感。

常見的職場不法侵害行為

肢體攻擊

精神攻擊

斷絕人際關係

隱私侵害

被要求執行明顯不必要或不可能之工作

被要求執行與能力經驗不符之低階工作



在職場中，我們選擇善良，這並不意味著我們可以被惡意、隨意地對待，在面對挑戰時勇於維持自己的原則與尊嚴，除了保護自己也能保護他人。若是身為旁觀者我們可以選擇堅定地站出來，為自己和他人發聲，當大家都願意成為彼此的力量，便有機會削弱惡意言行帶來的無助感，也有機會一同建立充滿溫暖和尊重的職場。

如果你是漠視的白羊，可以這樣做……

不要因害怕而加入霸凌的行列，可以默默提供關心與支持，有餘力也可以勇敢挺身而出，協助受害者蒐證或作證。



如果你是無辜的黑羊，二「不」三「找」

不 不要過度檢討自己
不要討好霸凌者

找 找信任的親友訴說
找出自己明確的界限
找到相關的證明



本府員工協助方案專線
提供安心諮詢服務
可來電 0800-028-885

資料來源
臺北市政府衛生局
社區心理衛生中心專題文章
作者：黃郁倩諮商心理師

