

如何陪伴跟協助 待業中的家人

財團法人「張老師」基金會史捷心理師與編輯群

根據人力銀行問卷調查結果顯示，十位上班族中有九位有過離職經驗，30至40歲的上班族平均離職次數3次。以工作到70歲來看，假設每5年轉換一次工作，30到40年的工作期間內，離職次數平均約6至8次。在美國也有「一輩子平均離職7次」的說法。由此可見，處於「待業中」的狀態是多數人會遇到的，也包含剛出社會而尚未找到工作的新鮮人。

面對待業狀態，常會感到不安、焦慮與罪惡感。以下為待業者的感受想法與處境：

1. 每天早上不能太晚起床，罪惡感爆棚！
2. 花大量時間拼命看求職訊息，深怕錯過好職缺。
3. 沒收入的焦慮與罪惡感。
4. 親友對自己的關心兼盯找工作進度。
5. 持續修改調整履歷，似乎永遠有更好的空間
6. 求職的不確定感：是寧缺勿濫還是寧濫勿缺？太挑會不會一直待業下去？工作沒有慎選是否仍會不適應不滿意？

待業中的家人，有以上的感受與處境都是十分常見的。面對焦慮、困惑與茫然的待業狀態，首先需要誠實且勇敢的接納自己的處境與情緒感受，保持理性與從容自信的面對待業期間，迎接下一個好工作的到來。以下和你分享陪伴與協助待業中的家人心態調適與因應做法：

一、關注生活中的「弱連結」：

從「弱連結」書中了解到，你越親近熟悉的人，建構了你的強關係與強連結，但同時也侷限了你的人際格局。若想要更多的資源與找到更好的工作，待業者必須關注的是生活中的「路人」——其他部門的同事、朋友的朋友、從沒見過的網友、多年不見的同學，那些不會出現在你的連絡人名單上、平時沒有交集，卻可能帶來關鍵機會的「弱連結」！

二、待業期間更需要「儀式感」，建立規律而有成效的生活步調

待業的「儀式感」是就算待業時比較自由，也應該保持專注力在時間安排上，能夠感受到自己的成長和進步，如同工作能帶來成就感，持續的輸入與輸出。可以參考下列幾個做法：

- (一) 保持規律的作息，區分做事和休息的時段，一樣在假日時才給自己比較多的放鬆，有意識要求自己的時間管理。
- (二) 雖然沒有上班，仍不能停止對產業、技能、職場的關注，尤其是在職時無暇深入研究的主題，可以妥善利用待業的這段期間深入的了解，為求職做準備。
- (三) 記錄自己每日的進度和收穫。需要有仔細的自我覺察，進而保持積極的心態。
- (四) 刻意維持社交的行為。如果習慣了不需要對話表達的日子，便有可能在面試時詞不達意，對話不流暢。嘗試多與人交流，不推辭聚會的機會！

三、與親友分享自己的計劃與想法：

多數親友對於待業者會有期待、擔心、不滿、懷疑、困惑.....等各種感受與想法。出於好意的關心與詢問，也會造成對方的壓力與煩躁。若願意主動和親友們說出自己的感受與正在努力做的嘗試，可以避免他們持續的追問，也能讓親友了解自己需要怎樣的陪伴與支持，而不是打擾與逼迫。

四、與其心急找到不合適的工作，不如一次找到滿意的：

職場如同是一場馬拉松，不是短跑！若因為避免待業焦慮，而急著進入下一份工作，會讓工作品質與滿意度不佳，再離職的可能性很高。以下職缺須慎重評估考慮勿踩雷：急徵人、長期開缺、與前一份不滿的工作屬性雷同、多數親友或網友給予負評等職缺。

五、依據經濟考量，設定待業期限：

待業者一定希望下一份工作能在各方面更適合自己，會花時間慎重選擇與評估。但前提是不會餓死，吃飽了才能飛。夢想很豐滿，現實很骨感！設定具體的待業期限，在理想與現實中找到平衡，設定具體求職時限也能比較安心。

六、去做一些之前想做，卻沒有時間做的事情：

盡力看了職缺訊息，也做了各項思考與準備，那就等待有緣的工作出現吧！利用待業的空檔，做些自己想做卻一直沒做的事：考證照、學習新技能、當志工、環島、和許久不見的親友聚聚、對之前的工作做整理與省思、整理家裡環境.....生活不只有工作，成為更好的自己也會讓下一份工作的自己發光。

待業期間是重新審視自己與充電的機會，多方蒐集訊息與探索嘗試，幫助待業親友發現人生有許多選擇，把握這段留有餘裕的時間，維持生活中的能量與意義感，抱持著開放的態度，照著自己的步伐持續努力，相信在不遠的前方會有最好的安排！



張老師員工協助方案心情專線

0800-555-590

