

善意還是壓力？面對待業者，小心令人討厭的語句！

在失業率居高不下，每月屢創新高的此時，待業族找工作的壓力倍增。台灣憂鬱症防治協會與董氏基金會近期舉辦了「大聲ㄟㄚㄟ出來」的網路甄選活動，結果顯示出，如果失業了，最討厭聽到「趕快找工作，別在家當米蟲！」的指責型，及「找到工作了嗎？最近在忙什麼？」的詢問型的話語。

這個活動邀請網友說出，「如果失業了，最討厭別人對自己說的一句話。」短短一週的時間，收到了1,750位網友的回應。統計結果顯示如下：

排名	類型	例句	百分比
1	指責型	「你有沒有積極在找呀？」、「你這個米蟲！」	37.1
2	詢問型	「你在哪高就阿？」、「找到工作了嗎？」	37.1
3	反諷型	「真好命呢，都不用工作。」、「你不用受老板氣啦！」	8.5
4	建議型	「找份好工作不如釣個金龜婿」、「有工作就好了不要挑工作」	7.4
5	自誇型	「唉～今天又加班加好晚～」、「我加薪了」	6.6
6	其它	「你過去欠的錢該還了吧！」、「謝謝，我再通知你。」	5.1
7	打氣型	「別擔心，慢慢來。」、「不要想太多。」	4.2

不景氣時，不管是上班族或是待業者，或多或少都面臨著飯碗保衛戰或是找不到工作的壓力，此時旁人自認為出於善意以及關心的問候，很可能會讓面臨困擾的人感到更大的壓力。董氏基金會建議，面臨失業或是已經長期待業者，情緒性反應如心情不佳、易怒甚至憂鬱都是很常見的情況，家人及朋友應避免過多情緒性字眼而延伸了不愉快的情形。此時家人也應採取體諒、包容、接納的方式，陪伴待業者度過這段時期。除了家人的協助外，待業者也應嘗試調整情緒及心態，接受現實、不責怪他人或是環境因素，反而更要以積極的態度面對，多多運用資源加強自己的競爭力，讓自己維持正常生活及健康的身心。

董氏基金會網站上也提供了憂鬱症量表，讓你隨時檢測自己是否壓力過大而產生憂鬱的情況。

還有哪些話語是待業者最討厭聽到的？快來看看例句一覽表，給予待業者關懷的同時，別忘了避開讓他人有壓力的話語。

董氏基金會網站也提供了許多關於憂鬱症的相關資訊，就從現在開始，關心朋友也關懷自己，讓憂鬱症遠離你。

※來源網址：<http://www.wretch.cc/blog/careerblog/141837>