



國立北斗家商主管溝通、管理與友善職場自我檢核表

【前言】

營造安全、尊重與理性的工作環境是全體主管的共同責任。為維護同仁權益及創造友善職場，請各位主管在執行管理與溝通時，務必自我檢視以下項目。

【溝通與情緒管理層面】

- ☐ 我會在雙方情緒穩定時進行溝通，避免於盛怒、急躁或情緒化下訓斥同仁。
- ☐ 我對同仁的工作表現，避免在小事上吹毛求疵或挑剔，把微小的錯誤放大、扭曲。
- ☐ 當遇到行政疏失時，我會秉持「對事不對人」的原則，理性糾正而非大聲責罵。
- ☐ 我承諾給予他人發言的機會，耐心傾聽不同立場的意見，不預設立場做出單方面斷定。

【管理層面】

- ☐ 對待同仁時，我會採用引導、尊重與溝通代替高壓與羞辱，避免動輒將同仁叫至辦公室嚴厲訓話或在其他同仁面前對特定同仁咆哮、辱罵。
- ☐ 對待同仁時，我會以合理要求與工作指導為主，避免因個人主觀情緒造成對方心理壓力與不安。
- ☐ 同仁要請假時，避免拖延或刻意刁難，如有重要事務尚未辦理，我會理性溝通後再予批核假單。
- ☐ 同仁對於己身工作尚不熟悉時，我會給予明確的工作目標及指導工作內容，並鼓勵參加相關知能訓練。
- ☐ 我對同仁秉持公平對待原則，無論公務或社交活動，均鼓勵同仁共同參與，不孤立或排擠他人。
- ☐ 即使同仁表現欠佳，我不會總是批評並拒絕看見同仁的努力或否定存在價值，而是思考改以其他正向指導方式增進同仁工作表現。
- ☐ 我清楚了解自身的管理界線，避免使用貶低、嘲諷或過度嚴厲的言詞，以防範職場霸凌發生。

【友善環境營造層面】

- ☐ 我會維持辦公室與校園氣氛的融洽，接納多元聲音，避免營造令人恐懼或充滿壓力的壓抑環境。
 - ☐ 當同仁與同仁間產生工作衝突或情緒對立時，我會深入了解原因後，分別與其理性溝通以化解雙方歧異，必要時尋求其他管道或同事居間協助。
 - ☐ 當同仁反映問題時，我會以同理心對待，並透過正向管道給予支持與協助。
-

承諾聲明：

本人已詳閱並充分理解上述提醒，未來將嚴格自我要求，以理性、尊重及友善的方式帶領所屬同仁及對待其他單位同仁，共同維護良好的校園與職場環境。

主管簽名：

單位：_____ 職稱：_____ 姓名：_____

日期：_____