

面對失業 關心怎麼說出口……

文／戴怡君、謝秉廷

「別在家裡當米蟲」、「你們這些草莓族」、「有沒有認真在找工作啊」……
面對失業的親友，有些語句可能已讓他們產生負面情緒，成為壓力源；
有些話卻像一股暖流，成為支持他們向上的力量，
到底關心的話怎麼說？妳不能不會講。

如果失業了，你最討厭聽到別人說什麼？董氏基金會和臺灣憂鬱症防治協會於今年4月進行兩階段的「大聲ㄣ×ㄣ、出來」網路調查，共募集到2562位網友的心聲。

在第一階段「我失業了，最討厭別人說」的調查中發現，若失業，網友最討厭旁人說「指責型」（如：你有沒有積極在找啊？你這個米蟲！）與「詢問型」（如：你在哪高就？找到工作了嗎？）語句（詳細排名見表一）。

而在第二階段「最想對失業者說的一句話」調查中發現，周遭有人失業，大部分人最想告訴對方的一句話以「加油、支持」類型最多（如：加油！機會總會等到你、工作再找就會有，哥哥挺你）；引述成語、格言（如：天生我才必有用、危機即轉機、休息是為了走更長遠的路）為榜上第二名（詳細排名見表二）。

在經濟不景氣、失業率屢創新高的當下，自己或周遭難免有人正面臨「飯碗保衛戰」或已失業。旁人自認出於善意的話

表一：我失業了，最討厭別人說……

排名	類型	例句		百分比
1	指責型	你有沒有積極在找啊？	你這個米蟲！	37.1%
2	詢問型	你在哪高就啊？	找到工作了嗎？	31.1%
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	其他	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%



表二：最想對失業者說的一句話

排名	類型	例句	百分比
1	加油支持	加油，機會總會等到你 工作再找就會有，哥哥永遠挺你	44.3%
2	格言	天生我才必有用、危機即是轉機 山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村	17.2%
3	穩定情緒	好好休息一下，充電再出發！ 往好的方面想，老天要給你全新的機會	15.8%
4	其他	大幹一聲吧！幹！ 我永遠愛你，不管何時都可找我聊聊！	14.8%
5	積極提醒	努力點吧！別整天自怨自艾！ 不怕遠不怕苦的努力找工作去吧！	7.9%



語，對面臨失業困擾的人來說，究竟是壓力還是助力？關心的話該怎麼說？

董氏基金會心理衛生組主任葉雅馨表示，多數人面臨失業或長期待業狀況，心情不好、易怒、憂鬱在所難免，身為家人、朋友，應避免以情緒性字眼刺激他，延伸更多不愉快。而自己則先建立「不要計較的心態」，多一點「體諒、允許與接納」，可能是現階段重要的心理建設，陪伴待業者度過這段難熬時間。

葉雅馨也提醒待業者周圍的親友，有些話可能會不經意造成傷害，有些話則會成為激勵鼓舞的力量。這些支持的力量會讓困境中的人覺得不孤單，有機會改變負向想法，延伸或激勵出正向行動與作法。

此次調查結果顯示，鼓勵的話以「引述格言」排名第二，顯示老祖宗的智慧在現行生活中仍是可行。待業者的陪伴者，若擔心說話有閃失，不妨參考這些佳句格言。當然，除了言語支持，還可提醒他生活作息要規律、多正向思考，才能山窮水

盡疑無路，柳暗花明又一村。

台灣憂鬱症防治協會理事長賴德仁表示，待業者自己也需調整心態、重新出發。心態上要「失業不失志」、「危機即轉機」，接受現實與自己的責任，不怪罪他人、抱怨環境景氣，也不要眼高手低。待業中應善用政府社會及個人資源，強化長處及競爭力。

而扮演重要支持者的親友，必須學習控制及維持自己的情緒，才能適時給需要者支持，盡量不要用激將法，試著同理失業親友的感受，給予聆聽、支持、陪伴。當失業者持續憂鬱（至少兩週），並有睡眠障礙、脾氣暴躁、食慾改變、注意力無法集中、對周遭事情缺乏興趣、想法悲觀，尤其伴隨明顯自殺念頭時，更須勸說其尋求專業協助。

調查單位也從參與兩次活動的留言者中抽出40名得獎者，每人可獲誠品圖書禮券200元，相關得獎名單可上董氏基金會網站（www.jtf.org.tw/psyche）查詢。✂