

共構實驗室的友善文化

學生輔導組 吳淑真心理師

念研究所對很多人來說，實驗室(簡稱 Lab) 是很多人的共同記憶，Lab 不像是傳統的教室，並不單純只是唸書的地方，也是思考激盪、對話、孕育研究論文之處，對很多做實驗的人，Lab 幾乎是辦公室的代名詞，對不用做實驗的人，Lab 是指指導教授的門下研究團隊。

雖然大家各司其職，卻可能會因做實驗共享一個空間，或者因為 meeting 而聚在一起，如何讓工作關係(work relationship)維持在恰到好處，是每個 Lab 人的責任。不幸地，對有些人來說，Lab 的不友善氣氛，卻成了研究生生涯中的夢魘，影響做研究的心情起伏。身為 Lab 的一份子，都需要對 Lab 有所貢獻，你也有責任一起來共構 Lab 的友善氣氛：

1. 與他人碰面時，你可以維持人跟人互動的基本禮貌，至少禮貌性的點頭示意，或是口頭打招呼像是『Hi、早安』『哈囉』之類的；見面不打招呼，或者裝做不認識，這實在不是一個成人該有的行為。
2. 身為舊生，你可以對新生來個實驗 orientation，讓新生比較快上手，了解如何使用 Lab 的硬體設備，以及認識實驗室的公共環境使用公約等。並認識每個舊生，包括研究論文的方向，做為未來請教對象之參考。
3. 與他人有不同意見時，甚至嗅到火藥味了，你可以在先將談話告一個段落，然後轉移話題，你可以這麼說『看來我們對事件有不同的見解，先在這裡停吧！對了，最近過得如何？』，我們不見得會贊同他人的意見，不贊成只是代表彼此對事情有不同看法而已，不用到人身攻擊。敵人和朋友最大的差別，只是在持有的立場不同罷了。
4. Lab 裡的人不見得每一個人你都喜歡，有些人你喜歡，則有機會成為朋友，不是你的菜，就學習維持工作關係(work relationship)的互動，這是學習 EQ 的好機會。亞里斯多德說「對同輩友善，是安全」，很難說，搞不好未來的老闆要你與他合作呢。
5. Lab 中的小團體有彼此隱性攻擊的行為(在 MSN 罵對方，故意疏離其他人，講他人壞話)時，當你是團體中的一員時，你可以主動發聲，請他人停止這種行為，並鼓勵用平靜溫和

的方式去解決。Lab 裡也會有小團體的現象出現，開始出現小圈圈是正常現象，這是人性，人會習慣在團體中找一二個人靠近，這讓人有安全感。但切記，小團體間彼此攻擊、小團體內隱性攻擊某一個人，這些都會對整個 Lab 有破壞性的隱性影響。

6. 惡意中傷的流言出現時，勿讓流言繼續下去，你可能會覺得那不關我的事，但只要你是 Lab 的一份子之一，你就有責任，你可以選擇居中調停，或者選擇告訴老闆。你這麼做，是在幫可能的受害者，不再繼續受到無畏的傷害。
7. 你可以學習像大人，處理你與他人發生不愉快的事情，而非隱性攻擊。兩兩或一群同學在 MSN 訕笑某一個人，並實際在生活中惡意的排擠對方，記得，Lab 本身也是辦公室文化，這圈子很小，很快容易傳到其他地方，並且你的行為已經觸犯到法律。
8. 整理好個人的情緒再來 Lab，特別是你的研究會跟其他人共同合作時。我們不見得每天都會過的很順遂，Lab 裡的人彼此是工作關係(work relationship)，你沒有必要將自己個人的情緒影響其他人，請學習勿讓私人情緒影響工作關係，這是 EQ 的表現。若你最近有事在困擾著，你可以找好朋友傾訴或找心理師協助處理困擾(可以上學輔組網站找到你的系所心理師，並與他/她聯繫見面諮商)。
9. Lab 要有屬於 Lab 的聚會，大家放輕鬆聚在一起。人輕鬆時，比較容易建立情感，以及舒緩工作張力。
10. 新生初到新環境時，要學習融入他人，你可以先觀察 Lab 的文化，可以觀察一下找出共同的習慣及話題，再慢慢地與他人建立關係，學習建立新生活。
11. 新生可以主動跟每一個舊生打招呼、寒暄，並做個簡短的介紹，讓自己儘快上軌道，越是認識環境的要求，以及認識新朋友，就越有機會減少隔閡。

你我有責任一起共構 Lab 友善文化，讓待在 Lab 成為彼此畢業後的美談之一，而非成為有些人的惡夢。