

“你这头蠢猪什么都做不好，我随便登报都能找到比你能干的人！”

曾有一年的时间，陈兴元(化名，37岁，专案经理)几乎每天都得面对年轻上司的恶言相向，他因此长期失眠，必须寻求精神科医生和辅导员的援助。他家中有两个在上小学的孩子，担心辞职会影响家中生计，因此一直哑忍上司的无理对待。

陈兴元是飞跃家庭服务中心执行主任凌展辉曾辅导过的个案。凌展辉记得，在一次的辅导过程中，陈兴元接到主管的电话，脸色立刻变得惨白，接电话时还不停发抖。

虽然上司没有对陈兴元动粗，可是苛刻的要求和言语上的羞辱却让他对工作产生恐惧。他最终还是辞职了。

“虎上司”本地罕见

人力部对于何为办公室欺凌或职场暴力(workplace violence)没有一个官方定义。

根据美国劳工部的解释，职场暴力包括在工作场所发生肢体袭击、具威胁性的行为或者言语暴力。这些行为让对方蒙受身体或心理上的伤害。

所谓肢体暴力，包括推撞和任何企图对他人造成伤害的肢体接触；具威胁性的行为则包括丢东西、大力甩门等；使用脏话、当众辱骂下属或同事等则属于言语暴力。

本地没有正式统计数据每年有多少人面对办公室欺凌的问题。不过，受访的精神科医生、辅导员和人力资源公司负责人说，像上述录像中那样对下属动粗的“虎上司”在本地非常罕见，大部分的受害者都是遭受言语上的辱骂。



林汶龙医生：因主管的言语羞辱而产生工作压力的病人占两三成。

精神科医生：遭言语欺凌求医者增加

言语欺凌足以让职员背负重大的精神负担，形成工作压力。根据受访的精神科医生，过去几年来，这类病人绝对不在少数。

针对人们因工作压力求诊的情况，精神科医生林汶龙、李佳明和王启承接了本报的访问。

林汶龙估计，过去一两年每年约有一两百人因工作压力上门求诊，比三年前增加了20%到30%。他的病人多数是白领上班族，其中两三成的工作压力来自于主管的言语羞辱。

竟性，新场所是一他法所安

5月中，老板掌掴29岁员工的录像在网上疯传；录像中的“虎老板”打人毫不手软，被打下属默不作声有如羔羊。“虎羊”两极处境立刻引爆公众声讨，职场欺凌在社会哗然声中成为聚焦热议的话题。

“虎老板打羊下属”事件涉及肉体伤害，很明显是职场暴力；而在更多时空里发生的职场欺凌虽也来自上司的恶言恶行，但因表面不留“伤痕”，员工心理上的伤害和痛苦总是被视而不见。受访的律师透露，新加坡没有专门针对职场欺凌而设的法令，职场欺凌属于灰色地带，只能以其他法令来提控欺凌者。

办公室欺凌有口难言

虎羊相处法律灰色区

司老板对29岁员工动粗的画面遭公司一名实习生“虎老板”的行为引起公众哗然。(取自网络录像)



由于本地对于办公室欺凌和职场暴力没有正式的定义，受访的专家和公众都只能凭自己心中的准绳来判断何种行为才算是欺凌或暴力。

在精神科医生李佳明看来，“对员工有极不合理的要求，为员工带来很大的精神负担”就算是办公室欺凌。例如把一堆工作丢给下属，却没有给予足够时间完成，或者员工无法在规定时间内完成工作，却受到上司的责骂或羞辱，都属于办公室欺凌。

一般上，办公室恶霸和遭长期欺凌的人都有一些共同之处。

精神科医生王启承说，欺凌者通常也承受了很大的压力，压力可能来自于上司对他们的严苛要求，或是家庭压力，他们过后把气发泄在下属身上。另一种就是有性格缺陷的人，例如那些过于自恋的人往往会以自我为中心，不把其他人放在眼里。

“无法管理自己愤怒情绪的人也较容易成为欺凌者。有病人告诉我，他们常会为一点小事而大发脾气，有时会因此对同事或下属大声叫喊。”

长期遭欺凌者性格特征

至于长期遭受欺凌的人，则多符合几种性格特征。

林汶龙医生说，那些胆小、害怕跟人起正面冲突、自我评价低的人，被欺负时往往忍气吞声，不懂得向外寻求援助。这样一来，更会让加害者变本加厉。久而久之，受害人会感到焦虑，回家后还不断想着工作，吃不下睡不着，严重者还可能得抑郁症。

哪类人容易被欺凌？