



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

职场欺凌或mobbing

Mobbing 是指一系列重复发生的、持续较长时间的行为，其目的是在职场环境中无端羞辱、冒犯或伤害一个人或一群人的身心健康，有时是为了让受害者自愿离职，从而不给公司带来任何成本。

这些行为旨在破坏受害者的声誉，贬低其工作能力，孤立其社交圈，从而影响正常的工作。这种情况既发生在私营企业，也发生在公共机构中，可能发生在同事之间，也可能发生在权力滥用的情况下。

什么情况不属于职场欺凌？

如果是公司整体管理方式、两个或更多人之间的单一事件或偶发性冲突，一般不属于职场欺凌。然而，如果这些情况变得具有侮辱性，可能会成为欺凌行为的起点。

如何识别？

不公正的压力和批评： 故意让受害者犯错，贬低其职业能力。

孤立： 对受害者“冷暴力”，进行物理隔离，不让其发言，不倾听，不重视其意见。

侵犯尊严： 侮辱和人身攻击，嘲笑，轻蔑的举止。

言语、身体或性暴力： 身体威胁、推搡、摔门、大喊大叫、非工作时间打电话、破坏其财产、进行恐吓性且未经同意的身体接触。

受害者无法找到这种情况的原因，也无法明确指控施害者。他们感到困惑和无助；不明白被指责的原因；无法解释发生的情况；并倾向于

认为一切都是自己的错，情绪不稳定，甚至可能认为自己“失去了理智”。

会影响健康吗？

是的，欺凌会导致焦虑、抑郁、头痛和其他可能影响健康的疾病。受害者通常会试图避免所有可能发生欺凌的场合。即使一切结束后，仍可能留下对再次发生的恐惧和极大的不安全感。

可以采取什么措施？

家庭医生可以将患者转诊至心理健康和职业健康服务机构。受害者需要咨询工会、律师和相关协会，以了解如何应对。



病假并不是问题的解决方案，只是暂时缓解痛苦的一种方式。如果病假时间过长，问题可能会长期化，并可能产生复工恐惧症。

也可以向劳动监察部门举报。

同时建议受害者尽可能丰富工作之外的生活和休闲活动，[有助于提升自尊心并寻求必要的支持](#)。