

# 工作潛規則適應整理單

C4-5

每個公司都有自己的工作潛規則，有時候你可能無法適應或是不習慣～  
讓我們利用這份表單來看看自己可以適應或無法適應的地方吧！

## 表單填寫結果

### 適應困擾的工作潛規則

為何我的薪水數十年如一日，都沒有調薪？

### 工作潛規則適應困擾與因應對策

1. 與主管約時間討論自己的工作內容及表現，瞭解自己對公司的貢獻及公司對自己的看法。
2. 提出想要調薪的想法，瞭解自己還能再增加什麼（調整工作內容？考取證照？再提升？），請教主管共同討論自己的職涯規劃。