



衰到谷底何處去？

利用「轉念思維」一飛衝天！

案例故事

文惠近來在工作上頻遭挫折，不是莫名地遭逢客戶抱怨、被老闆責怪謾罵，就是配合的單位出包，無法如期完成代辦.....。困擾事件頻頻發生，不僅搞得自己火冒三丈，連帶工作心情也受到牽連，甚至無法靜下心來做事。

工作的不順心已經造成文惠上班時間精力浩劫，更糟的是，回到家後，腦海裡一直浮現白天工作上的情況，反覆思考問題源頭，攪得夜晚很難入眠。文惠心裡一直有個聲音告訴她：「妳就是無法勝任這個工作，現在不是搞砸了嗎？」

當壓力如潮水湧來

其實，文惠現今所遭遇的狀況，蠻符合壓力所引發出來的身、心反應。當外在的刺激引發個體身、心的失衡，即稱為「壓力」。因壓力而來的身、心失衡反應包含：

- (1)生理面：警覺性提高、心跳加速、血壓/血糖上升等。
- (2)心理面：情緒緊張、焦慮、擔憂、生氣、敵意等。
- (3)認知面：精神不集中、健忘、判斷困難、無法清楚思考等。
- (4)行為面：坐立難安、亂發脾氣、作息不正常、濫用藥物等。
- (5)人際面：自我封閉、遠離人群、輕易與人爭執等。
- (6)健康面：飲食困擾、睡眠困擾、免疫力低、身心疾病等。

當壓力如潮水湧來時，對人的影響可說是全面性的。從以上的身、心失衡反應來看文惠的狀況，至少在心理面、認知面、行為面與健康面有受到波及。再加上文惠內在負面的聲音一直控訴她的工作能力差，若是不加以因應，難免會使身、心失衡的反應加劇。

有效利用「轉念」翻轉壓力情緒

以動畫《歡樂好聲音》裡的巴斯特·穆恩為例，原本經營一個劇場，在劇場沒落後，他亟思人生逆轉勝。於是他構想了一個歌唱選秀賽，穆恩的朋友艾迪不看好他的計畫，澆他冷水。穆恩不以為意，回說：「你知道衰到谷底有什麼好處嗎？只能往一個方向前進，一飛衝天。」

穆恩的反應提供了一個面對壓力的解決方案，就是保持「正向思考」，並積極地因應環境上的變動。正向思考不代表只要「想」就能解決問題，而是能夠擁有樂觀的心態，找出解決策略，不斷地去嘗試，最終將問題迎刃而解。因此，建議文惠可以效法穆恩的心態，然後面對自己的壓力源，逐一去解決。

(一)轉念第一步：肯定自我價值

首先，文惠可以將穆恩的心態納為己用：「衰到谷底何處去？一飛衝天！」，並將內在的負面聲音（「妳就是無法勝任這個工作，現在不是搞砸了嗎？」）拋諸腦後。我們的心念造成行為及結果，對持續對自己批判與否定，也可能造成負面的結果且不斷循環，因此，轉念的第一步，即是抓出負面字眼，並且將其丟棄，肯定自我價值。

(二)轉念第二步：將人與事分開處理

其次，文惠可以進一步找出自己的壓力源：一是來自老闆，另一則是配合的單位。因應不同的壓力源，建構解決方法：針對老闆的責備，先了解老闆的念想為何，如果老闆在意的是想文惠的工作效率與效能，可以適時回報工作進度，好讓老闆安心；配合單位的出包則可以與對口人員商議補救措施，而非將責任全數加註於自己身上，與對口單位共同商議力求無害度過難關，務使危機化險為夷。

(二)轉念第三步：壓力是阻力還是助力？

以此來看，文惠面對工作的承擔與負責態度是其非常大的優點，但反覆思考壓力的過程導致了身心的失衡，得不償失！其實適度的壓力有助於激發工作潛能，一開始雖毫無頭緒，且因事情太多被壓得喘不過氣，但只要按照上述步驟，針對問題設定合理目標及解決方案，一次只要有一點點進步或調整，累積成功經驗，相信也能與壓力和平共處，一起創造更多工作知能與價值！

當壓力源獲得解決後，文惠的身、心失衡反應也會隨之緩解，進而能再次擁有好心情、好睡眠，甚至人際關係上也能修補回來。

一旦按照以上的方法來因應壓力，除可擁有正向樂觀的心態外，也能積極地因應工作上的挫折。此外，若您正面臨負面工作模式、或有無法消化的情緒壓力，我們也歡迎您選擇與 EAP 顧問一起討論專屬您的應對方法，讓身、心失衡的反應能盡速調整回來，協助您建立有效的工作模式。

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~
EAP 聯絡電話：080-002-7858
Email:service@ffceap.com.tw
重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，旨在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。

