

心累，難言的職場負擔－談職場中的壓力調適

陳依琳 主任諮商心理師

工作中的疲憊，比起職務內容，似乎最累的是「心累」。例如職場中的人際壓力，輕則讓人必須察言觀色，謹慎發言；重則讓人如履薄冰，有口難言。在職場上，除了維持個人專業表現、團隊溝通協作、還有人際關係應對，有時給人帶來心理壓力，也會讓身體出現肩頸僵硬、頭痛、失眠、胃痛不適等問題。往往在就醫用藥後症狀可以緩解，但一段時間後又開始出現相同症狀，這代表身體在發出訊號：心理壓力超載了。

職場壓力來源包括：擔心犯錯，造成同事負擔，於是盡可能地避免犯錯；或是焦慮自己的表現，害怕著別人覺得自己不夠優秀；抑或是在人際關係方面，期待和同事們愉快相處，和上司保持良好溝通，但不經意地發現職場內有許多小團體，擔心自己並未在對方的信任圈裡，也焦慮著自己成為辦公室的邊緣人，無法被看見努力的自己，進而影響未來升遷等。當這些感受已經讓身體處於長時間的疲憊與不舒服，我們就要開始對壓力源有更多的覺察。以下將分別討論職場壓力調適的方法：

覺察自己的特質

大多數的人對自己的個性是有所了解的，不管是內向或外向的，理性或感性；每個人在自己的生命經驗裡，會因為不同的生命階段發展，特質也出現些許變化。不過，覺察自己的特質才能夠了解自己、看見自己的重要能力，能夠說出自己的喜愛偏好，也因為了解自己而保持舒適的人際距離。

接受自己的限制

不勉強配合，保持彈性的選擇獨處或參與人際互動，可以取決於心中期待的好品質關係。時下經常聽到的“共好”，是需要建立在雙方都尊重自己也尊重他人的前提下，有意識地與他人達到平衡，一起享有好品質的互動關係，達到內在滿足。

焦慮時的及時應對

當工作進度不甚順利時，離開座位、利用空間環境轉換心情，或是找個安靜的地方深呼吸，讓大腦放鬆。當溝通出現問題，或是對話張力較高時，請試著放慢語速，保持尊重與對話空間。若是一時半刻無法解決，就別繼續用情緒性的字眼對話，先退回各自思考，或是和能夠解決問題的人商量一下。

以上談論壓力調適的方法，我們可以依照自己的方式來調整。一週將近 1/3 甚至 1/2 的時間，都投入在工作中，友善的工作環境想必是大家心中期待的事情。

當面臨不同因素的職場壓力，請給自己一些時間喘息；倘若已經因為職場壓力出現明顯的低落情緒影響到身體及生活，請考慮找專業人員的協助。此刻其實你不孤單，你是在為自己的生命尋求新的出路。



KKbox



Spotify



SoundOn