

工作壓力－哎呀，我不想去上班！

邱硯雯 主任諮商心理師

本期心園談心邀請到邱硯雯主任諮商心理師討論工作壓力的議題，許多人經常表示工作壓力大，想到上班就感到焦慮，您是否也有過這樣的困擾或經驗呢？現代人的忙碌與壓力充滿了生活中的每個角落，透過生理回饋或睡眠偵測個人壓力值卻發現：有時我們的緊張分數高居不下，卻沒有感覺到緊張。原來透過心跳、次數、呼吸頻率等生理反應，反而在提醒我們許多看不見的焦慮。

「躲在蚊子後面的大象，那些隱藏在生活小事背後的深層情緒」一書中提到，任何情緒都有脈絡和原因。在平時的工作或生活中，因為我們眼中看到的只有蚊子，我們出現負面情緒時不容易辨識，而他們尖尖的針正觸及我們的心靈深處。您可以回想是否曾經在職場中經驗過下列的情況：突然覺得好生氣、好煩躁，沒有預警，也沒有理由，就像是晴天霹靂般，感覺到生氣或悲傷而變得憤怒或沉默，卻不知道自己發生了什麼事，此時面對他人的詢問找不到解釋和理由，連自己也對情緒突然的波動感到困惑，同事可能因此出現驚訝、不解或是責備。一般而言，情緒來自內在期待的落差。我們對於事情都有內在基本的期待；然而，當期待與現實出現較大差距的同時，我們就會感受到失望，隨著事情的重要程度增加，期待與現實間的落差變大的時候，心裡的失望也會隨之增加，進而造成內在情緒的失衡。整體而言，重新整理重點如下：

情緒的生成來自期待的落差

如果事情在預期之內就不至於會產生強烈、失控的情緒。

越在乎的事情形成的落差越大、情緒反應可能越明顯

當我們越在乎的人與我們的期待出現落差的時候，我們的情緒更有可能更難以控制，如：他人不信任與家人不信任，兩者都會產生情緒，但對於家人的情緒反應會更強烈。

當我們的認知越完整，就越不容易出現情緒

當我們能夠理解事情來龍去脈時，較不容易出現情緒。

落差所形成的情緒明確地指出內在需求

當我們在公司不被尊重，在家裡也不被尊重產生情緒，由此發現自己渴望被人尊重的需求沒有被滿足。

在工作的職場上，不舒服的感覺是對事件的正常反應，我們可能會想避免、擺脫或隱藏負面情緒，但是倘若過度壓抑情緒，認為自己不該產生這些感受，通往重要需求的途徑就會被切斷。您在職場上是否也有類似的感受和困呢？試著了解自己的期待和現實之間是否有落差，當我們試著減少兩者之間的差距，將有助於情緒變化的調整，並能使我們在工作上有較穩定的情緒去面對各種狀況！



KKbox



Spotify



SoundOn