

Don' t work too hard, Keep balance – 職場減壓小錦囊

撰文／田怡芬

「生活就像陀螺一樣，每天每天轉個不停」，我想這句話應該是每個職場人內心的 OS。拿我自己為例，有著工作狂傾向的我，在上班時間中總是卯足全力衝刺，常常中午吃飯午休也拿來做事，可想而知回到家當然就是發懶要廢一點也不想動，接著天真地想利用周末假日好好休息放鬆，消除周間上班的疲勞，哪知疲勞卻一點不見消退，工作壓力也持續累積…

到底要怎麼樣才能找到工作的平衡，擁有良好生活品質，好好地 work hard, play hard 呢？讓我們繼續看下去！

你是快樂的工作人嗎？

工作占去人們生命很多的時間，仔細算算我們平均花了接近自己生命的 1/3 的時間在工作上，聽起來有點驚人，但卻是不爭的事實。正因工作占據我們生命如此多的時間，所以能夠讓自己樂在工作真的是件再重要不過的事了，唯有這樣我們才能跳脫為了有限的薪水工作，嘗試找到工作的歸屬與認同感，把工作當成生命中可以讓自己快樂的一件事。

樂在工作並不意味著可以完全戰勝工作壓力，因為壓力其實來自於不確定，若工作的不確定感一直縈繞在心中，就會隨時帶給我們無形的壓力。當在工作中有煩惱或壓力升起時，人們本能的反應就是盡快除之，以恢復內在和諧，可是愈是掙扎對抗，就愈是驚恐，束縛就愈來愈緊。回顧我過去的工作經驗，那些與內在情緒抗爭的每個片刻，彷彿走在心裡的翹翹板上搖搖晃著，愈是想要用力，就愈有可能不小心失了平衡，然後摔跌。

面對工作壓力的態度，莫基於挫折容忍力，但與其說它是一種能力，我覺得更是一種智慧與藝術；與其費力和壓力掙扎對抗，倒不如練習觀照自身的心理狀態，將自己從挫折泥淖抽離，就是單純地去觀看，靜靜地在當下與自己的每個部分同在，對外在與理智的干擾說不，暫時停下來，聆聽心裡的每個覺知，擴大原本被壓縮的心理空間，不試著搞對抗，只是看著它，與它同在，學習對自己表達平和的愛與接納。

快樂工作人的職場減壓小錦囊

✧ 保持對情緒的覺知

面對工作壓力，每個人有不同的耐受度，但面臨壓力極限、到達情緒爆發點前，會有情緒警示出現，我們都要懂得覺察。察覺情緒是指意識到此時此刻的自己正處在什麼情緒當中，當情緒來的時候，試著不抗拒它，我們可以在旁陪伴它，也可以帶著它繼續處理當下該做的事情。平時多練習察覺自身情緒，可以讓我們培養與情緒保持某種優雅的距離，而這距離可以幫助我們與它和平相處。

✧ 深呼吸，放鬆情緒

當遇到壓力而出現精神緊繃狀況時，可先閉上眼睛，做深而慢的呼吸，吸氣持續到胸腔腹部澎滿，稍作停留後緩慢吐氣，持續進行吸吐直到感覺平靜下來。呼吸練習隨時隨地都可做，在一吸一吐中幫助自己安穩身心。

✧ 保持生活平衡，放下完美

避免將工作視為生活的所有重心、過度追求完美，在離開工作時，嘗試轉換自己的情緒，可在路上聆聽喜歡的音樂，或是與好友、伴侶聚會，暫時脫離工作，幫助維持工作與生活的平衡。

✧ 為工作設定界線

別讓工作接管自己的生活，工作上總會有許多當下無法解決的事，記得要給予自己允許與彈性－允許自己工作尚未完成、允許自己放下擔心、允許自己的身心從這個時間點起開始休息放鬆。

✧ 專屬休息與放鬆的時間與環境

試著每天給自己一段靜心的小片刻，在一個自在舒適的空間，暫時放下對周遭人事物的掛念，就是單純的和自己獨處，和自己的內在對話，也可做些讓自己身心放鬆的活動，例如：冥想、散步、書寫、聽音樂。

✧ 吃對食物，規律作息

每天入口的食物，也是我們紓解壓力的好幫手，如富含維生素B群、色胺酸、維生素C、鈣質、鎂的食物，可幫助分泌血清素、對抗精神壓力、鬆弛緊張

神經、穩定不安情緒。此外，不論是周間或假日皆維持作息規律，也更容易幫助紓解平常累積的壓力。

✧ 嘗試多元的生活冒險

練習讓生活不是單線直進，而是豐富多元的，例如利用周末假期規劃旅行、培養興趣、參與家人活動，一方面是放鬆去玩，另一方面也嘗試與累積不同的生活經驗。為生活安排一些小冒險，嘗試帶入多元的可能性，幫助自己有不同的視野，豐富生命的每個面向。

✧ 為工作找樂子

身為職場工作人，每天在辦公室的時間很長，所以如何在工作環境中能感到紓壓也是很重要的哩！鼓勵大家可將工作桌佈置成自己喜歡的樣貌，在桌邊放上可以召喚幸福感的療癒小物，讓自己處在一個舒適自在的工作環境中，隨時提醒自己在工作中保持身心平衡。

期待大家在未來進入職場後，將上述七個減壓小撇步付諸行動多多練習，一起加入快樂的工作人的行列！

參考資料

經理人月刊編輯部（2015）。成功者的抗壓工作術。經理人月刊，2015年主題特刊。台北市：巨思文化。

