



面對工作壓力，你需要的是智慧

宇聯心理健康志業群 王瑩蓁諮商心理師



工作上，壓力是無可避免的，無論是工作負荷量、責任、工作制度、辦公環境與氣氛、同事相處、向上關係管理、工作的前瞻性與穩定性……等等，都可能是壓力的來源。然而壓力本身並非壞事，根據研究指出，適當的壓力能激發個人動力，讓生活更有目標。當然，過多的壓力確實會使我們的情緒不由自主地緊張、焦慮、煩躁、易怒，也會導致身體長期處於緊繃的狀態而影響健康，例如：心血管疾病、消化系統不良、自律神經失調等。因此如何將壓力化為助力，我們所需的是面對壓力的智慧，避免壓力對我們造成不良影響。本文將分別就工作、身體照顧及生活上，提供讀者一些小撇步。

一、工作上的小智慧

列出工作清單，區分輕重緩急

每天上班先給自己 10 分鐘列出要處理的工作清單，接著區分出各項工作的輕重緩急。首先，**重要又急迫的事情**，例如明天要交的報告或會議資料，就要優先處理；**重要但不急迫的**，例如一個月後要執行的活動或方案，則可規劃時程

並於預定的時間內完成;**不重要但急迫的**，看是否可交由志工或其他幫手協助；**不重要也不急迫的事情**，則可考慮減少。

允許自己不完美

公家機關的同仁常常自我要求高，因此較無法忍受自己犯錯。但人非聖賢，難免失誤，若因此而自責，不只增加自己的壓力，也會讓旁人感到難以放鬆。因此遇到困難若能適時向同事或主管求援，接受自己的不完美，不僅能降低自己的壓力，也能藉由互助合作的經驗感受到支持。

檢視一天的工作

在一天工作的最後，花 10~20 分鐘回想今天的工作狀況，將需要改進的部分紀錄下來，並在日後逐步修正、調整，讓工作節奏越來越順；同時也別忘給自己鼓勵跟掌聲，如此才有繼續工作的動力與熱忱！

二、身體上的小智慧

睡得好

人在睡覺時，大腦會將一天所分泌出來的毒素排出，而深層睡眠時也會釋放白天的壓力。



食用抗壓食物

食物中有些營養素能幫

助穩定情緒、振奮精神、提升大腦血清素濃度，讓人保持好心情，也能幫助自己擁有抗壓力！這些營養素包含：複合性的碳水化合物、色胺酸、膽鹼、維生素 B 群、鈣、鎂、鋅、鐵、硼、Omega-3 不飽和脂肪酸、抗氧化劑、纖維質等。這些食物也被稱作快樂食物，當然，它們固然能讓我們有好心情，但也不可過度偏頗，飲食均衡還是最重要！

運動及放鬆

運動時，人的腦下垂體會分泌一種稱作「腦內啡」的激素，就像嗎啡一樣能產生愉悅感。所以，培養固定的運動習慣有助於擁有好心情，同時也能維持身體健康，學習讓自己的身體放鬆，也能維持平靜的心情。

三、 生活上的小智慧

發展興趣與嗜好

人生不僅只有工作，下班後花時間做些自己喜歡的事吧！例如：看書、看電影、玩桌遊、聽音樂，或是欣賞風景，不只轉換心情，也可能結交同好、拓展生活圈。

找人傾訴

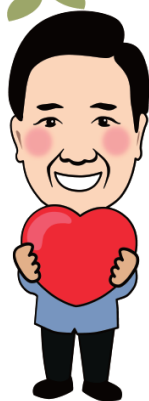
每個人看事情的角度不同，因此在工作上遇到困難時，不妨與能夠傾聽、同理的朋友們訴苦、討論，或是向相關的專業人員請益，一方面情緒能得到理解與支持，也有機會找到適當的因應方法。

宗教信仰

有宗教信仰的人，也可將自己的壓力與苦痛交託給信仰，藉由信仰的力量支持自己渡過壓力。

如果以上的方法無法協助到您——

倘若您真的感到壓力過大不堪負荷，導致長期情緒低落、缺乏興趣、對人生缺乏希望感、食慾不振等現象，請務必向專業的助人工作者求援，協助您重新找回生活的活力、對生命的熱情與意義感。



想知道如何成為工作與生活的贏家嗎？金門縣政府「幸福升吉-員工協助方案」，成為您點亮生活的好幫手，請撥打免付費專線：

0800-025985 (您愛我-就幫我)

服務時間：週一 ~ 週五 9:00-18:00 (例假日除外)

服務內容：心理諮詢、健康諮詢、管理議題、法律議題、理財議題、生涯規劃

也歡迎透過 Email 與我們聯繫：kinmeneap@gmail.com

縣長 陳福海 關心您