



## 找誰聽阮ㄟ心內話



宇聯管理顧問公司 編輯室 | 2017 - 11

阿梅，忙碌的職業婦女，白天上班已經夠忙了，下班後還要急急忙忙回家張羅一家子的晚餐。上有公婆要照顧，娘家那也會回去探望，安慰的是老人家們身體都硬朗。兩個孩子一路以來聽話乖巧，不需要大人擔心。阿梅的生活就這樣上班、下班，為了家人的事情忙得團團轉。

外人看阿梅都說她好命，一家子幸福和樂。可是阿梅心中就是**有種說不出的悶**，以前的她跟姊妹們逛街聊天、八卦，開開心心的做些自己想做的事，現在呢？回到家忙完大人小孩，能夠在睡前好好跟先生聊上幾句就偷笑了.....

俊男，單位裡的老鳥，工作上穩穩的做了好些年，一切事務得心應手。但時不時會想：事情很無聊、不知道每天做這些有什麼意義，難道這輩子就這樣了嗎？

剛好最近單位裡來了一個年輕的新人，小杰。俊男看他很有衝勁的樣子，不禁想到自己十幾年前也是這樣，只是日子久了，被一層又一層的制度與規定**消磨掉熱情**。回老家看爸媽時，他們殷殷期盼兒子哪天升官，是件多麼光榮的事。他心知肚明，現實中根本不可能，上頭多得是等著往上爬的人，怎麼輪得到他。心想：**難道，這就是人家說的中年危機嗎？**

現代人的日常生活有著各式各樣讓人感到壓力、煩惱的事。跟家人相處需要藝術，每日每地生活在一起，難免會有些大、小摩擦，有些不愉快。職場上，同事、主管好不好相處，或者工作上的事一件接一件、追著自己跑，有時候上班忙不完、還得加班，長久下來連身體都吃不消。如果還要應對客戶，好的客戶讓你上天堂，難搞的客戶可以讓你好一陣子都處於低氣壓中。

面對這些大小事，心裡就好像是跑馬燈，每天想個不停、煩個不停。但又能找誰談呢？跟朋友苦水吐多了，人家也會敬而遠之。更不用說有些朋友根本不理解自己的處境，像是說教般的講些大道理：你要知足啊。想想那些更慘的人，你很幸運了...

其實，當心裡有話想說時，你還有其他選擇。近年來，越來越多的心理專業人士投入助人者的行列，透過他們的專業，傾聽人們心中的煩惱，協助人們理清那些剪不斷、理還亂的情緒，幫助人們面對、處理心裡頭那些惱人的想法與感受。因此，金門縣政府認識到心理健康對員工的重要性，當員工有好心情，工作起來才会有品質、有效率。所謂的「員工協助方案」，是由政府出錢，讓員工免費使用心理諮詢，解決心中的煩悶與苦惱。

下次如果有心理上的困擾需要找人談談的話，不妨多留意這些管道，由心理專業人士幫你一把，不要再讓心事悶壞自己囉！



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](mailto:kinmeneap@gmail.com)

縣長 陳福海 關心您