




## 重新找到相信自己的一百種理由

 宇聯管理顧問公司 李潔玲 諮商心理師 | 107 - 06



或許有某個時刻，站在鏡子前、等候捷運時、路過櫥窗邊不禁暫停腳步，看著窗鏡中的那個顯影，無意識地歪頭在心中問著...「你是誰？」

工作多年，雜亂的髮型、陳舊的衣褲、有點磨損的鞋子，匆匆碌碌沒事間好好打理，臉部表情平板嘴角下沉，日復一日的忙碌讓這個身影顯得憔悴邋塌。驀

然回想起初踏入職場，紮著俐落馬尾/抓著流線髮束、穿搭清爽有型，走起路來輕盈有活力，即便每天有數不完的困難挑戰都能以一抹微笑戰勝，那個不經一事卻不可一世的年輕身影。訕笑了一下自言自語地說：「實在不成熟，還沒看清現實的那個樣子還真是可笑！」接著默然轉身，走著的步伐越來越沉，一時想不起下一步要往哪兒去。



## 職場的庸碌帶走了我的信念與青春

確實，剛畢業進入職場時帶著許多好奇和毅力想好好發揮自己，遇到不順遂或被指責都是趕緊摸摸鼻子加把勁跟上，雖然很累、很挫折，但抱怨一陣也就沒事了，信心喊話著明天再加油。每日工作帶著理智與界線，順應大環境的氛圍、也為了順利完成交辦的工作，學到明哲保身才是最好的解決之道，工作上的不順遂逐漸變成日常的一部分而覺得沒什麼好說的，只是偶爾取笑一下什麼都不懂就想改變一切的新人。其實也非不想在工作中突破，但好長一段時間怎麼努力也不被主管看見，所有的創新不是被拒絕就是一再失敗，怪自己太傻太天真竟然相信自己能夠改變世界。

## 將焦點放回自己，仍然可以燃燒整個宇宙

如果那不是你喜歡的樣子，工作的低潮把你變得失意又無力，辦

公的氛圍讓你困得戒慎又冷漠，請嘗試將焦點放回自己，轉變低落感為新的動力。用焦點解決方法的練習，重新找到相信自己的一百個理由，也同時找回過去令人佩服的勇者！

在焦點解決治療中，是以正向為焦點思考，運用例外帶來解決之道，更重視改變是時時刻刻在發生，而促成改變的是處在困境中的當事人本身。幾個重要的元素提醒我們如何擺脫低潮：

『被了解』當在困境中孤單的感受讓人容易自我放棄，走出孤單才能擁有共鳴感，當被他人了解了便是接納自己的開始，才有動力面對現況。別擔心說負面的心情造成他人負擔，每個人都需要被傾聽，找有相似經驗的朋友或是親近的家人聊聊工作中的不愉快，當心事和委屈被聽見、被了解，那份溫暖會轉換成滋養的能量修復疲累的心。





『被肯定』否定的話像是詛咒一般似乎相當靈驗，那是因為缺少了肯定的力量與之抗衡，當試著對自己肯定建構起自我的價值，是很大的鼓勵推進行動。每天回想一下自己不錯的表現，至少說出來或寫下來一兩件事情，一段時間後會發現原來自己真的沒有想像的差勁。

『找尋成功經驗』長時間陷在困境中就容易用失敗來定義自己，但其實有許多過往被遺忘的正向經驗。回想過去成功的經驗，有機會找到可供解決目前困境的策略。踏入職場這麼多年，或許換過許多職務、承辦過許多大案子，以前怎麼完成的、如何做到、如何堅持下來的呢？這些答案轉個方向應能套入現在的狀況中，因為自己是最強大的力量。

『形成未來遠景』若心力只夠處理每天遇到的事情那確實會失去希望，必須為自己找回行動的主動權與控制權，並且規畫出遠景藍圖，設下一個假設、增加希望感。不見得是當下工作的遠景，而是放寬到自己整體的人生規劃、更有自主權，安排一些人生想做的事和夢想，並踏出一步（出國、學習、興趣、副業等），回過頭來會對現在工作更有想法。

不管如何，別忘了都得讓自己有充分的休息，若工作安排允許就好好放個假吧，來一趟找尋信心的旅程，你會發現路邊的每個風景都像閃亮的你，充滿驚喜！



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24小時免付費專線：

**0800-025985** (您愛我-就幫我)

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