

為自己量身訂做自在又自信的 2024 年

在 2023 年多數員工在後疫情時代，重返辦公室逐漸找回生活及工作的秩序或節奏，但經由我們去年的服務發現，仍有部分同仁需要面對疫情後的工作負荷或是組織變革，導致業務量增大和需要學習不同的專業，工作壓力升高進而產生倦怠或無力感，雖可藉由下班或放假後的活動撫慰自己的心靈，例如與家人朋友相聚、玩電玩追劇、戶外活動等，然而您也可以問問自己，下班後的人際互動或是活動真的有照顧到自己的心理或是更有意義嗎？是否有花時間與自己獨處，或是經營自己的第二個人生，做個假日運動員、旅遊或新事物的學習而感到生活上或的撫慰及紓壓。

在啟動 2024 新的一年時，提醒各位可以檢視自己過去一年的工作及生活狀態，如何在新的一年調整好狀態、做好準備，讓新的一年有個快樂工作及開心生活的自己，也將自我照顧計畫落實。以下將以心理諮商的觀點給您一些小建議，希望您以不同的方式照顧自己與成就自己：

(一) 避免掉入負向循環：

社會心理學提到人們會根據自己既有的認知選擇性地去評斷外在事物，如果遇到的事物不符合自己的認知，將會忽略或否定，此現象稱之為確認偏誤，因此適度的抱怨有助於宣洩，但過度的抱怨可能會影響您的工作意義感及價值觀，如果你發覺與朋友的聚會老是變成抱怨大會，結束後心情都不是很好，那您可能就要留意自己是否被確認偏誤影響。

(二) 塑造正向人生：

為了避免您對於工作、生活產生太多負面想法，您可以在與朋友聚會時，除了分享工作的辛酸，也可以多分享您在工作上的成就、興趣以及您生活中的有趣事件，也可以與朋友一同規劃或自己進行系列性或主題性的活動(例如：水上活動、郊遊、攝影、烹飪、考證照、進修第二專長學位)，藉此平衡生活的負向感受與訂定階段性正向目標。



(三) 找尋能真正得到愛與認可的地方：

溝通分析學派認為，人天生有安慰、愛與認可的需求，愛與安慰能使人在心理上富足，認可是個人存在於世上的依據，需求不滿足會使人空虛與憂鬱。如果下班生活不能滿足上述需求，習慣群聚的您可以獨處或是找尋情誼較好的朋友或專業服務做深度交流，讓自己擁有更好品質的愛與認可；習慣獨處的您可投入有興趣的活動，或是學習腹式呼吸、正念減壓等放鬆方法照顧自己的身心。如果您習慣透過吸菸飲酒、攝取高熱量飲食來達到自我放鬆、自我安慰的效果，在新的一年里可追尋更健康的紓壓方式，避免讓失去健康的罪惡感反噬自己。

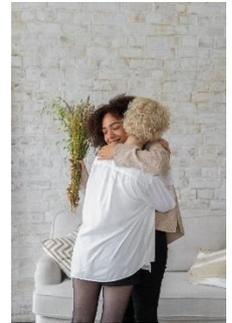
(四)別用怒火引燃溫暖的家:

如果您回到家總是就有一股無名火，那您可能要留意負向情緒的轉移作用，轉移作用是指當心中的負面情緒不允許被發洩時，並不會就此消失，而是會在情況允許時從潛意識跑出來，所以要當心職場上忍下的辛酸和憤怒，可能已無意識下拋給了家人或伴侶，造成家庭或伴侶關係的破裂，原本家是您下班後的避風港，如果將工作的不滿還帶入家庭或伴侶關係，那港口也容不下彼此。所以如果您覺得下班回家好像看誰都不順眼，請提醒自己做出批判前先煞車一分鐘，先思考這股怒氣是否是從職場延續而來，若源頭是職場，家人與伴侶沒理由成為出氣筒。



(五)共度困難表達愛:

如果受了委屈或有怨氣，可以適度地與家人或朋友表達，透過述說自己遇到的困擾，將可放下心中的負擔，也可感受和他們相聚的時光，表達對於他們的愛(例如:讚美與感謝自己的小孩與伴侶、對家人說聲辛苦了、擁抱家人)，畢竟許多人在工作中忍氣吞聲，除了為了自己以外，也是為了自己心愛的家人和伴侶，如此交流也讓他們更了解你需要的愛及體諒。



工作能夠滿足您的成就需求，但工作之外的生活也是同樣重要的，除了祝福工作順利，同時期望您在新的一年里能夠獲得工作與生活的平衡，適度且有效的放鬆活動，可以使您的生命走得更長遠與順利。

撰文者 李權恩 諮商心理師



線上預約