

114年第8期

基隆市政府員工協助方案服務簡訊

張老師專欄

別讓壓力拖累...你的工作效能

這是個高壓力的時代，不論生活、工作，壓力幾乎無所不在。壓力程度中等，在我們能承受的範圍下，能激發潛能、增進動力和成就；但是當壓力超過負荷的臨界點，且長期處於無法解決或釋放的狀況下，就會增加體內系統的耗損，導致注意力渙散、情緒不穩，引發倦怠與慢性疲勞，而拖累了工作效能。

既然壓力無法避免，我們就來跟壓力共處，讓身心處在比較平衡的狀況，以下提供一些方法：

★ 最基礎的是要調整生活方式，增強抗壓體質，讓身心處在穩定的狀態：

1. 飲食均衡、身心都抗壓
2. 睡眠、作息規律
3. 戶外活動曬太陽

★ 調適壓力源

1. 覺察身體狀況：減少身體緊繃、呼吸變快、思緒不集中、莫名的煩躁時，告訴自己：「喔，我感到壓力了。」
2. 書寫壓力清單：每天寫三件壓力大的事，找出自己的壓力源
3. 思考因應策略：觀察哪些方法較能紓解壓力，找出解方

★ 設定界線，讓自己有安定的心理空間

1. 人、事的界線：面對不合理的要求勇敢說「不」，減少情緒糾結。清楚表達想法、困難、需求與期待
2. 當下的界線：心緒紊亂時，用3分鐘呼吸，讓自己專注當下，放掉亂思緒。或是伸個大懶腰，舒展筋骨，讓大腦放鬆、重整思緒
3. 時間的界線：運用待辦清單與優先順序法則，列出工作程序，減少混亂與焦慮。
4. 工作與生活的界線：安排下班後的生活休閒，切換工作、生活，不讓職場負面情緒延伸到私人的生活

★ 照顧自己

1. 有情緒出口和支持系統：感到壓力沉重時，不需要獨自承受，找信任的朋友傾訴，不積壓情緒。也可尋求專業的心理諮商，抒發情緒、釐清問題
2. 儲備紓壓方式：善用香氛、精油搭配音樂等嗅覺、聽覺轉移力；也可透過壓力球、沙包、種植植物、戳羊毛氈、運動等觸覺、動態運動來釋放壓力
3. 給自己支持：表現不如預期、失落難過時給自己安慰、理解和接納，不被負面想法和情緒牽著走

面對壓力，我們無法完全避免，但可以選擇如何面對，了解自己在壓力來襲時的反應，學習有效的轉移壓力感。

減少被壓力影響，
我們無須抵抗壓力，
試著與壓力和平共處，
才能有機會轉化壓力，
提升工作效率與生活品質。



為什麼連結自己的內在，這麼困難？

某天晚上，我感到悶悶不樂。我說不上來是哪裡不對勁，也沒有發生什麼特別糟糕的事，但心裡就是有一股，說不出口的悶。我試著找出原因，腦中來回搜尋：「今天有人惹我生氣嗎？」、「我是不是又對自己不满意？」、「社群裡有什麼訊息讓我感到不舒服？」像是在深夜裡，在腦中翻箱倒櫃，卻始終找不到那把開鎖的鑰匙。

直到隔天早上，我的心中才浮現：「我不需要馬上找出原因，我只需要，回到自己的內在，去感受、去連結。」

這一瞬間，那個卡住的地方鬆動了。

原來，與自己的內在連結，不是用力去思考、去搜尋、去分析；而是，安靜地陪伴著自己，允許情緒感受發生。

然而，這一點都不容易。在情緒來臨時，我們往往忘記要與自己連結，只顧著去找尋讓人情緒惡劣的戰犯。

為什麼與自己連結如此困難？

「連結內在」最簡單的做法，就是去感受你當下的情緒。但難就難在，當情緒真的上來時，我們通常會忘了去靠近它。講得更精確一點，是不願意去靠近它。

於是，我們會自問：「我怎麼會這麼煩啊？」

於是，我們會自責：「我又沒怎樣，為什麼心情這麼差？」

於是，我們會分析：「一定是因為某件事，才讓我這樣！」

我們會想趕快修好自己，因為，不舒服的情緒感受，已經讓人夠難受了。所以，當你試著用理性去分析你的情緒，看起來好像很積極，其實正在逃離情緒感受本身。

當你急著想擺脫情緒風暴，但又做不到時，你會更氣自己，卻又無能為力。這又使你掉進更深一層的情緒漩渦中。這時，你又沮喪，又疲憊——就像那個晚上的我一樣。那麼，為什麼我們會無意識地想逃離負面情緒呢？這就與我們從小到大，被教導如何面對不舒服情緒的方式有關。

從小，我們就沒被教導如何連結自己

如果你仔細回想，從小到大，有沒有人教過你：

「當你心情不好時，可以先停下來，好好感受一下？」

「你不需要馬上找到原因，只要知道現在這個情緒是存在的就好？」

「你有權利擁有任何情緒，即使它沒有理由。」

多半沒有！我們從小學會的是：

「不要哭，這沒什麼大不了的。」

「生氣又不能解決問題！」

「心情不好一定有原因，找出來好好處理就是了！」

「開心一點，不要想那些不開心的事就好。」

我們被訓練要堅強、理性、積極，卻很少被允許脆弱、混亂、無解。於是，我們越長大，與自己越疏遠。

有時候，你開始成了那種，很會幫別人分析情緒，但卻聽不見自己心裡哭泣的人。你帶著這種應對情緒的模式長大，每回情緒風暴來臨，你也如此自動化地想逃離、擺脫或漠視它。

為什麼如此努力分析，卻無法靠近自己？

那天晚上，我努力自我分析，想找出情緒不舒服的原因。這時的狀態，是處在「理性腦過度活躍」的模式。面對明確的挑戰，理性大腦可以幫得上忙；但遇到內在不適，如此模糊與曖昧的狀態，我們卻依然習慣性地啟動邏輯分析，想要「找出答案」，想要「解釋清楚」，藉此修復不舒服的自己，就容易碰壁。

情緒不是數學題，不會在你「想通了」之後就自動消失。它是一種內在訊號，想被看見、被接納、被理解、被陪伴。當你越想把它壓下去，它越會在身體裡亂撞。直到隔天早上，我停了下來，放棄繼續追問，就是讓那股悶悶的情緒自然浮現，我只是去感受到與經驗它，慢慢地，答案自然浮現。

有時候，也許我們只是還沒準備好

也許你會問，為什麼昨天無法連結自己，今天早上就做得到了？後來，我慢慢理解到，這樣的「時間差」與「後知後覺」，或許是一種身心的自我保護機制。也許當時太累，心理的容器不夠大，還沒準備好承接那股感受。情緒有自己的節奏，它會在你可以承受的時候，才緩緩打開門，讓你進入，接近它、靠近它、陪伴它。我們要做的，不是強行敲門，而是學會等情緒自己開門。

如何更溫柔地靠近自己？

這些年來，我陪伴過很多人連結自我，也陪著自己走過許多斷線的時刻。有幾個簡單的自我連結練習：

（一）暫時放棄追問「為什麼？」

不是說，找到情緒的原因不重要，而是辨識當下自己的需要更重要。

你可以改問：「此刻的我，需要什麼？」

有時候，你需要的不是答案，而是一口深呼吸，或者一段安靜的獨處時間。

（二）把情緒當成孩子

情緒就像孩子一樣，需求沒被滿足，就會大聲哭鬧。當你沒聽見或聽不懂，他會哭鬧得更大聲。當情緒升起時，你可以問問自己：「這個孩子，想對我說些什麼？」情緒不是敵人，而是渴望被理解的內在訊息。

（三）用身體感受代替理性分析

當你過度「上腦」時，反而該把注意力放到自己的身體感覺上。問問自己：「我的身體現在有什麼感覺？頭頂、喉嚨、胸口、胃部……，有沒有緊緊、悶悶、漲漲、卡卡、堵堵的地方？」

感受身體的感覺，就是重新打開與自我連結的通道。

別急著成為很會自我連結的人

在這個時代，能夠「自我覺察」、「自我理解」、「自我調整」都是很可貴的，但也可能變成另一個壓力或挑戰。你可能會懊惱：「我怎麼又沒能自我連結？」或「我怎麼過了這麼久，才懂得與自我連結？」

覺察自己的不覺察、連結自己的未連結，也是很棒的！你只是晚了一點，但你也已經開始了，這就已經足夠了。就像那晚的我一樣，雖然晚了一些，才與自己的內在連上線，但我願意接納我的後知後覺，允許我暫時做不到自我連結。而就在此刻，我已經重新，與自己的內在連結了。

資料來源

- 財團法人「張老師」基金會（台北分事務所）
- ListenPSY陳志恆諮商心理師授權分享《為什麼連結自己的內在，這麼困難？》
(<https://listenpsy.com/110378>)
- 員工協助方案專線：(02)25326180分機136
(財團法人「張老師」基金會台北分事務所)
- 職場霸凌申訴專線：(02)24249863

