

## 遠離職場壓力

- 「壓力」是一個人的精神與身體對外在生活情境的要求所做出的因應。其中包括認知、情緒及生理的不同層次。

### ✚ 工作的價值：

- 生存基本的來源，工作有收穫有食物。
- 活力的泉源，維持正常活力。
- 自我實現，心靈上最高的滿足。
- 不論誰！工作是日常生活中重要的一部份

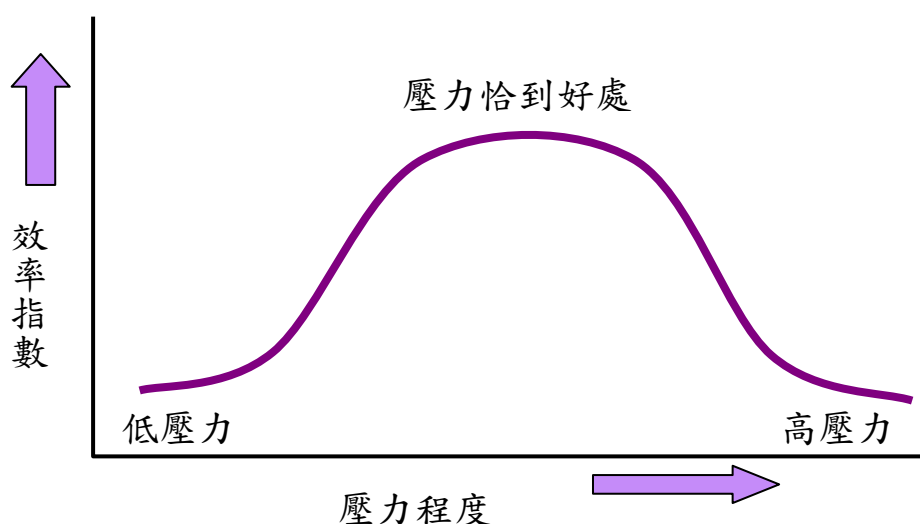
### ✚ 什麼是職場壓力？

- 主觀性：
  - 同樣的事件有人覺得壓力大，有人不覺得怎樣。
- 評價性：
  - 同樣的壓力有人認為對自己有幫助，有人認為對自己有傷害
- 活動性：
  - 壓力對每個人造成嚴重性不同，對每個的身心所產生的影響程度亦不同。
- 當壓力發生在工作場合時，就稱為職場壓力。

### ✚ 工作壓力與個別差異

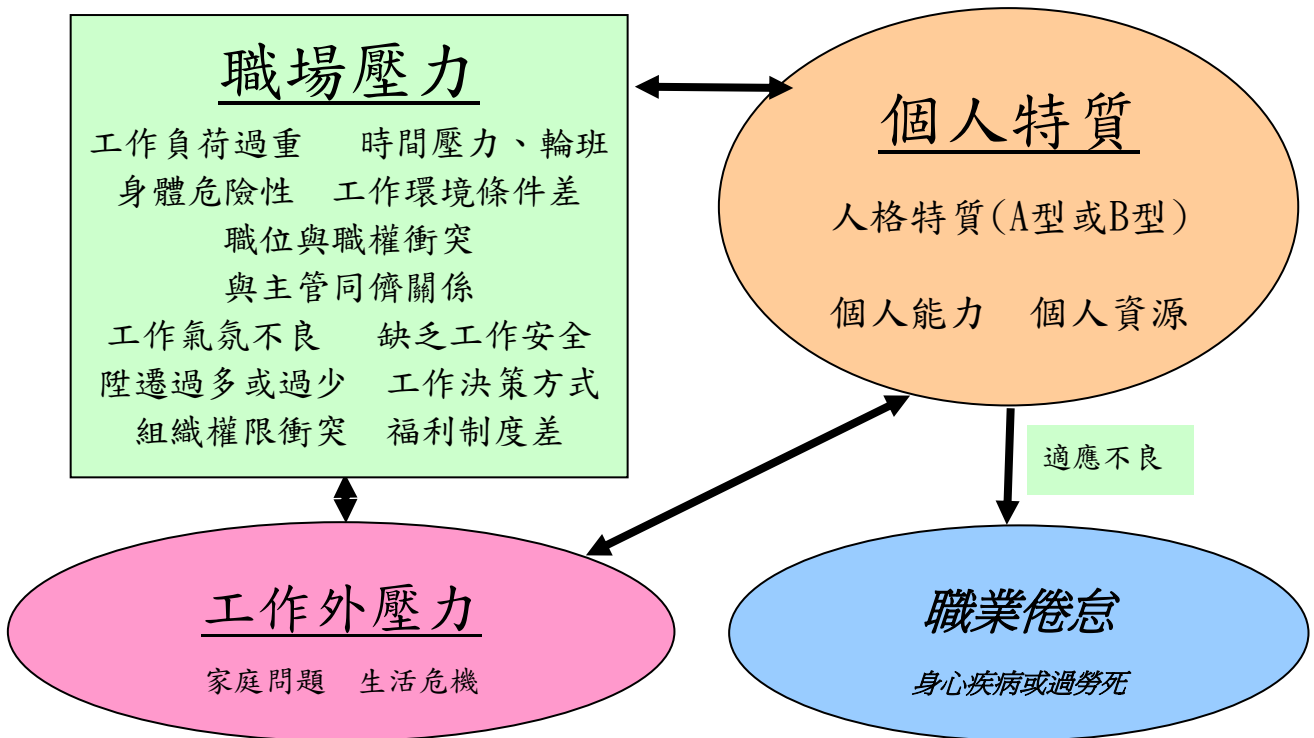
- 工作經驗
- 社會支持
- 認知評估
- 壓力因應的能力
- 性格(如內外控、A型性格等)

### ✚ 壓力與效率相關圖



- ◇ **壓力適度是力量泉源**  
→可提高工作效率，促進目標達成
- ◇ **壓力過多或過少**  
→造成職業倦怠，嚴重時身心生病

✚ **日常生活中的壓力源**



✚ **個性傾向測驗**

- 區分「A型」、「B型」的測驗
- 測驗總分
  - 36分以上：典型的A型
  - 28~35分：稍微有A型的傾向
  - 1~27分：B型(A型傾向較低)
- A型：「緊張病型」，A型(指 Aggressive 攻擊性)
  - A型的人做什麼事都很性急，爭勝心強且具攻擊性，
  - 重視工作的量與速度卻忽略了工作的質。
  - A型傾向很強的人容易陷於工作中且有嗜酒的習慣。
- B型：
  - 總是保持平靜且輕鬆的心情
  - 但因腳步緩慢而稍微缺乏衝勁

### ✚ 工作狂的特質

當個人終日忙於工作，而無法享受工作以外的生活(家庭、嗜好或休閒) 工作狂是被工作所控制的人，具有的特質：

1. 有緊張及精神充沛的傾向。
2. 睡眠時間比一般人少。
3. 無法抽空度假。
4. 大部分時間都用於工作上。
5. 經常邊吃邊工作。
6. 寧可工作而不願意稍微玩樂一下。
7. 工作認真。
8. 不知如何分辨工作與玩耍。
9. 隨時隨地均可工作。

### ✚ 如何克服工作狂的壓力

既然是「狂」，一定有「癮」的傾向，第一步要先改變行為與思維。例如：將精力放在最喜歡的工作上，請別人代為完成其他部分工作或將該部分工作減少到最低程度。

2. 成為時間的主人而非時間的奴隸。
3. 在工作場所建立有品質的工作人際關係與社交網絡。
4. 不要將工作時間表排得太緊湊，盡量留些時間或將每一個約會的時間延長 15 分鐘。
5. 學習對無法負荷的工作要求說「不」。如果不能直言，可委婉的說：「讓我想一想，再回答你。」
6. 重新布置辦公室，美化工作環境。
7. 將工作與家庭生活分開，不要因為度假而有罪惡感。
8. 列出工作所帶來的正面結果及人生意義。
9. 當順利完成一件任務時，應給予自己獎賞。
10. 運動與改變飲食習慣

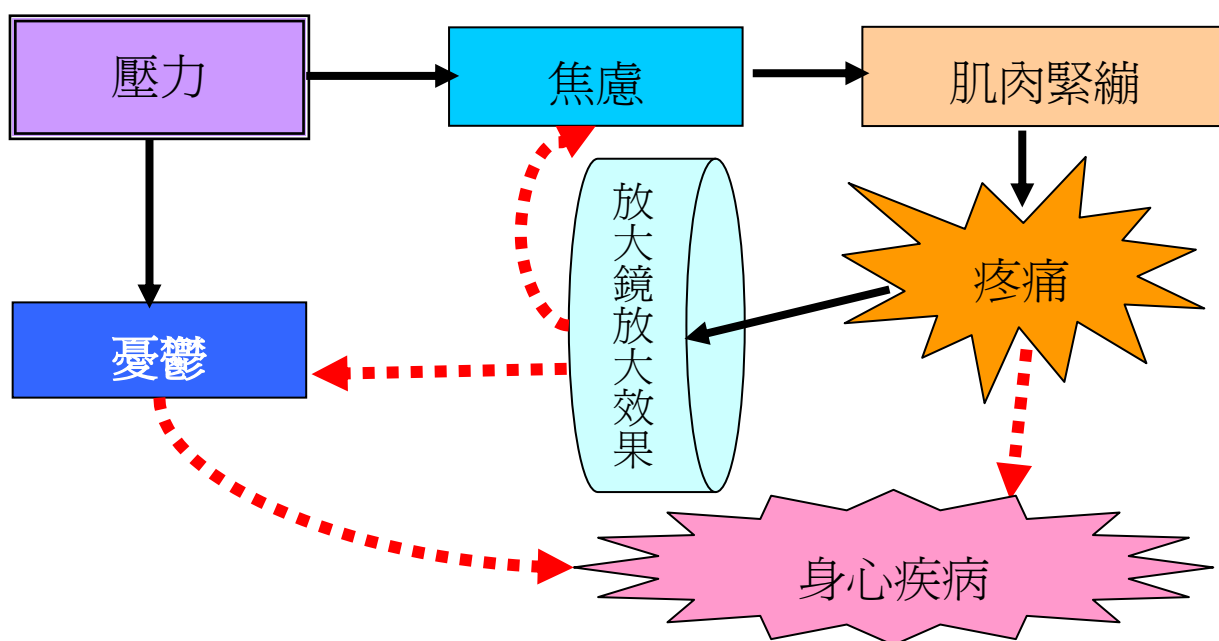
### ✚ 你有職業倦怠嗎？

- 職業倦怠(burnout)徵候群：消極、持續對工作不滿、缺席率及工作效率低
- 工作上的困難與挑戰並非職業倦怠的主因，是工作者無法達成工作任務或無法適應時，因而感到挫折、缺乏工作意願，這種低落情緒一經長期累積，最終產生職業倦怠

#### ✚ 可能造成職業倦怠的情況

- 無法實現上司不合理或過高的期待
- 無法得到同僚的支持
- 欠缺完成任務所需的技巧
- 欠缺安排妥適的工作時間與情境
- 所投入的時間、精力、努力不被肯定
- 自我設定的目標過高、自我期許過高
- 自我認知失調，造成挫敗感

#### ✚ 壓力精神生理循環圖



#### ✚ 壓力與疾病

- 壓力反應與不良反應
- 生理上的壓力反應，透過三個系統媒介進行，自律神經系統，內分泌系統，免疫系統

#### ✚ 面對憤怒的絕招

- 一、覺察你的情緒
- 二、離開引起憤怒的事
- 三、適度發洩怒氣
- 四、情緒過後的回饋
- 五、適時的求助

#### ✚ 你有下列的情形或想法嗎？

- 喝酒或濫用藥物
- 吃了很多東西後，會強迫自己吐出來，或過度使用瀉劑或灌腸以避免體重增加
- 已經瘦到皮包骨了，卻一直減肥、運動想讓自己得變更瘦
- 不顧他人，常侵犯到別人的權益或觸犯到法律
- 做一些會危害生命安全的事
- **你壓力太大，生病了！請迅速尋求協助！**

#### ✚ 如何警覺職場壓力--警告期

- 持續不安或易怒
- 比其他同伴容易焦慮或擔心許多事情
- 覺得自己是無用的，或充滿罪惡感
- 時常哭泣或反應過度
- 不能入眠或睡不好覺
- 偶爾健忘或精神無法集中

#### ✚ 如何警覺職場壓力--抗拒期

- 缺席或遲到早退
- 沒有理由的疲倦
- 拖延或無法下決定
- 避免社交或和家人相處，總希望一個人獨處
- 態度冷淡、懷恨或厭惡
- 開始過量飲用咖啡、酒或抽菸
- 對平常感興趣的東西，失去興趣
- 過度注意自己的身體症狀或外表
- 經常地被惡夢驚醒

#### ✚ 如何警覺職場壓力--崩潰期

- 長期感到筋疲力盡
- 長期性的憂鬱、傷心或想自殺
- 長期罹患與壓力有關的疾病
  - (頭痛、胃痛、大便不正常等)
- 沒有來由的恐懼或恐懼，極端地害怕
- 擔心自己會被傷害或會傷害別人或會做出壞事
- 每天數十次以上反覆做某些動作，以避免危害之發生
- 覺得自己的心思被控制或失去控制、有幻聽的現象

### ✚ 勿以無效的策略對付壓力

- 逃離有壓力的情況(退縮)
- 否認壓力的存在(否認)
- 將自己的問題視為別人的問題(投射)
- 開始喜歡做例行的工作(無意義行為)
- 更加努力的工作(累壞自己的工作狂)
- 變得過於情緒化(心情更壞、得罪人)
- 服用鎮靜劑、大量喝酒或吸菸(傷害身體)

### ✚ 壓力管理與調適—改變認知與思維

- 減少產生壓力的情境
- 減少身體對壓力的反應
- 變則通，將負面情緒轉為正向思考
  - 容許自己不是十全十美，重視自己的長處與優點
  - 在挫敗學習成長，在壓力情境中尋找機會
  - 調適錯誤認知(如：非黑即白、負向預測、心靈過濾網..)
- 自我認知與肯定，不能過度期許自己，辨別需要與欲求
  - 例如：我必須完成此任務 或 我希望我能完成此任務，其涵義不同
- 憤怒情緒的處理
  - 生氣無濟於事、了解自己的感觸、培養接受不同意見的雅量
- 聖嚴法師說：「面對、處理、接受、放下」

### ✚ 壓力管理與調適—時間管理

- 將工作與家庭生活分開，不要帶工作回家，家事也不帶至公司
- 設定生活事件優先順序，設定目標
- 把工作分成幾個小部分
- 減少時間的壓迫感
- 善用零碎時間
- 找出浪費時間的活動，例如：看電視、聊天
- 懂得說「不」的藝術、拒絕不需要做的事授權一般任務，自我管理特殊任務
- 生活習慣化：養成東西歸位，例如：將鑰匙、鞋子、制服、證件放在固定之處，前一晚先整理好需帶的東西

### ✚ 壓力管理與調適－調整飲食習慣

- 認知食物與情緒、體力、睡眠及行有密切相關，有許多飲食直接影響身心疾病，如：高血壓、心臟病、腸胃病、糖尿病…等
- 三餐定時定量正常飲食，避免吃太多零食
- 多攝取新鮮蔬菜、水果、維他命、魚、瘦肉、白肉、全麥、水、茶、低脂或脫脂乳類食品
- 避免食用高脂、高糖食品、酒、巧克力、可樂等
- 美國營養學家卡洛琳提出：
  - － 少量脂肪、蛋白質與運動能使身體抵抗壓力及減少肌肉衰退
  - － 壓力對人體影響二步驟：1. 體內對壓力的反應造成「戰或逃」徵候，2. 比較長時間的壓力反應，體內分泌糖皮質類固醇的增加。如：長期壓力使新陳代謝(碳水化合物)作用受到干擾，造成胰島素抗拒型糖尿病。

### ✚ 壓力管理與調適－運動與休息

- 在工作中做職場健康操
- 規律的運動，選擇適合自己的運動項目
- 學習放鬆技巧、呼吸法舒壓、心靜練習、芳香療法
- 放鬆的音樂與冥想，但千萬不可在開車時聽
- 充分睡眠及休息，以減輕及對中樞神經內分泌系統的影響
- 睡前減少飲用咖啡因等
- 增加休閒生活：種花、插花，聽音樂或唱卡拉 OK、音樂活動、舞蹈活動、美術活動、寫日記

### ✚ 壓力管理與調適－尋求支持

- 利用自然的支持系統
  - － 尋求家庭、朋友與同儕、主管的支持
  - － 說出困難與壓力，獲得親友的情感支持
- 運用心理諮詢與醫療資源
- 運用宗教團體的支持系統
- 建立危機處理機智