



新竹市生命線協會

員工協助服務中心

職場生存法則 情緒修復力

在職場情緒調節方面遇到了困難時，
我們常常感到壓力山大，情緒變化劇烈，
從焦慮和緊張到沮喪和挫敗感，甚至在某些時候會突然情緒爆發。

我們很難在壓力下保持冷靜，也會經常感到心情煩躁，職場情緒
調節困難會影響了個人的專注力和工作效率，同時在多數時候，
也很難與同事建立積極的人際關係。

情緒的巨幅波動讓我們難以適應團隊的節奏和要求，所以當我們意識到情緒調節困難可能會影響到職業發展，並導致在職場中的不穩定感時，我們需要幫助自己更好地認識和理解情緒。



這包括情緒的觸發、身體感受和情緒反應，提升情緒認知有助於個人更好地理解自己的情緒模式和困難。

增強情緒耐受能力的學習是為了幫助自己更好地處理情緒的不適和壓力，而不是選擇逃避或消極的應對方式。

以健康的方式表達情緒，而不是壓抑或暴力發洩，這有助於減少情緒積壓和情緒爆發。



在職場中處理情緒調節， 首先要學會認識和理解自己的情緒



了解何時和為何會產生情緒，可以幫助你更好地處理情緒調節困難。

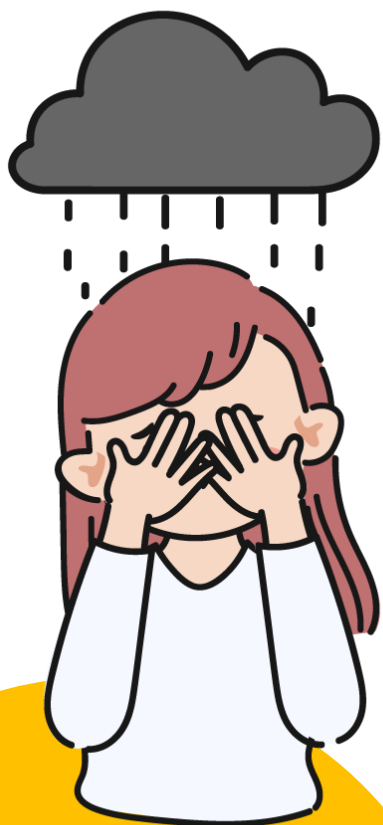
情緒流 (Emotional Flow) 研究表明，當人們在特定活動中經驗到心流時，我們的情緒經驗更為積極。

這種經驗在專注於活動時產生，讓人感受到自我充實，可以提升正向情緒，減少負面情緒。

專注有助於我們更好地管理情緒，特別是在面對壓力和挑戰時。當我們專注於解決問題或執行任務時，會有效降低情緒的波動。

許多人都在擔心可能會出錯，

而剩下的時間則用來想著自己渴望擁有卻未獲得的事物



我們每天會有12,000~60,000個想法(美國國家科學基金會，2005)，其中負面的思維就占了80%。

在這80%中，有85%都不會發生(Leahy，2005)。

一般人關注的都是困難，而心智堅韌的人能夠透過訓練專注在自己所能掌控的解決方案。

我們的大腦和神經系統很難分辨我們以為會發生的事，以及真實狀況的差別，導致問題被強化，使人容易迷失在負面思考的漩渦之中。

降低情緒的脆弱性-透過專注的能力建立自我掌控感

專注 (Concentration) 是指將注意力集中在特定任務或活動上，排除干擾，全神貫注地投入。

專注可以提升情緒經驗，使人感到更充實、愉悅和滿足。

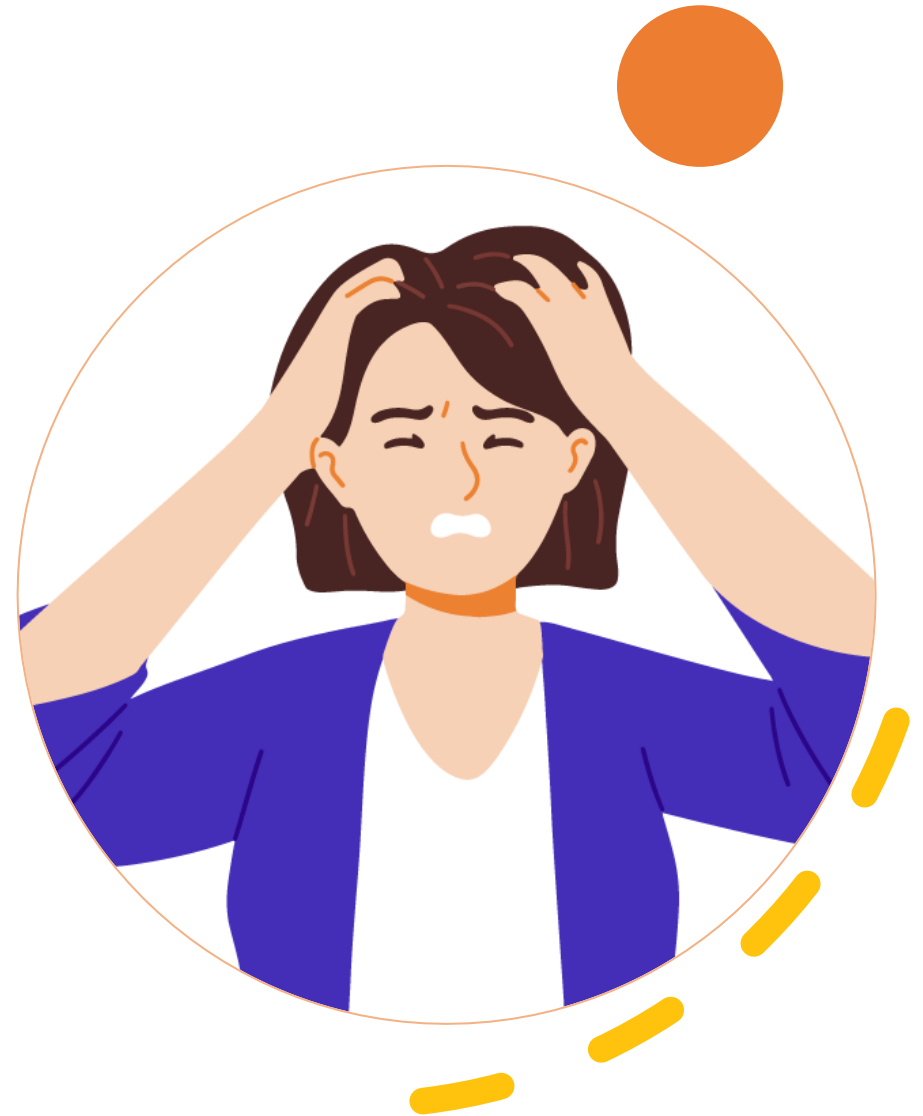
我們可以試著選擇挑戰性項目，並設定清晰的目標，確定自己要達成的目標，可以幫助集中注意力，並感受到過程中的意義性。

不要讓分心的事情干擾你的投入，嘗試排除外界的干擾，並確保你所選擇的項目不會太過於困難，也不會太過於容易。

在過程中，集中注意力在自己的努力而非與他人比較。



在執行專注過程中，許多人會陷入尋找完美解決方法的迷思，想透過全面的觀點來一次處理問題。當心智放大了執著於滴水不漏的完美時，人往往會覺得自己比真實的狀況還疲累很多，完美主義會不知不覺中消耗了許多的注意力，甚至混合和創造出更多的問題。



自我掌控的能力是人生得以繼續下去的關鍵



一般人的情緒多由生活事件引發，在生活中缺乏正向經驗感受就會隨時被負面情緒所困。增強自我掌控感是因應情緒有效的方式，透過刻意專注技巧的練習可以降低情緒的脆弱性，提升情緒的復原力。



如果目標達成
可以考慮增加一些挑戰



增加難度可以讓人
對自我信心有所助益



不管面臨的困難如何，
一定會有做了什麼之後，
最終會有改善的事，
有時候可能是可以撐過一天，
就多了一點生存下去的機會。



當一個人可以專注在一件事上感到有所作為時，
在絕望與自己之間，永遠能夠還是有一段距離，
當放棄不再是選項時，失敗也就會消失。

若身邊人或自身依舊不知該如何是好，可以直撥
免付費專線或來信 eapc@eapcenter.org 洽詢員
工協助服務中心(EAPC)。

- 參考書目:

1. Marc Lesser (2020)。《靜下來工作：一位禪師與Google團隊共同開發的七項覺知練習》。劉碩雅譯。台北: 天下生活
2. Chris Bailey (2019)。《極度專注力：打造高績效的聰明工作法》。洪慧芳譯。台北: 天下文化

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：原住民族委員會
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

