

正確覺察壓力影響，做好職場壓力管理

壓力是生活必須的調味料！因為有壓力，我們的生活才有變化，我們才成長的動力。但是不當的壓力就會讓我們的生活走味變調，讓我們無法享受人生。坊間或網路有各種壓力檢測工具，以及教導壓力管理的方法。同仁可以透過正確的覺察自己的壓力狀態，並運用以下方法來管理壓力：

1. **給予自己情緒與壓力適切的宣洩管道：**透過他人或活動的協助使自己壓力的抒發有個良好的出口。
2. **轉念：**透過自我覺察或他人協助，洞悉自己的壓力引發的負面信念並適時轉化。
3. **拓展個人視野與經驗：**學習新的方法與累積因應挫折的經驗，讓自己的生命更多樣化，減輕挫折事件壓力對個人的衝擊。
4. **學習生理放鬆之道：**包括洗個熱水澡、按摩、跑步、游泳、作瑜珈、打太極拳，調適壓力對身體的影響。
5. **保持自信樂觀：**面對壓力與挑戰時能樂觀的看待，採取彈性的因應策略而不受限於固定的作法，透過不斷的在職進修與創新作法以追求自我的成長，而能以較佳的方式處理工作與面對挑戰。
- 6.

1955年，美國社會心理學家 Joseph Luft 和 Harry Ingham 提出周哈里窗 (Johari Window) 概念，把人對自己的瞭解分割成四個部分。

- **開放自我 (open self)：**所有人都看得見的區域，包括自己的行為、態度、感情、動機、想法等訊息。
- **盲目自我 (blind self)：**自己看不到，他人卻一目瞭然的區域，類似盲點或個人未意識到的習慣等。
- **隱藏自我 (hidden self)：**對外封閉的區域，只有自己知道，他人不知，像是個人隱藏的祕密或想法。

- **未知自我 (unknown self)：**這個區域誰都看不到，例如個人的潛能，或壓抑的記憶、經驗等。

	自己知道	自己不知道
他人知道	開放我 在人前展現的一面， 或外在看得到的部份， 我和他人所認識的自己。	盲目我 他人看出的某些特質， 但自己並未察覺。
他人不知道	隱藏我 沒有讓他人知道的一面， 可能是過去、個性、行為...等。	未知我 我與他人均未發現的自己， 潛在特質或尚未有過的經驗， 需實際發生了才會知道。

職場是個競爭的環境，有時我們會擔心害怕向別人揭露自己的。

人與人的互動便能建立在相互理解的基礎上，如果工作環境是可以讓人安心表達自己內心真實感受，他的【開放自我】區域就會擴大，【隱藏自我】區域就會縮小；我們也可以從他人的回饋進而增進自我認識與覺察自己的不足與盲點，修正自己行為進一步朝向自己的人生目標前進。【盲目自我】區域也會跟著變小。減少猜忌或誤解，在職場的溝通與工作推動得合作更有效率。

當感覺壓力超載時，除了可以與人討論和分享，善用 EAP，向外求援，透過 EAP 專業協助覺察隱藏自我與盲目自我，讓自己可以更清楚自我的身心狀況與盲點。透過專業的指導，學習適合自己的壓力調適與情緒管理方法，補強工作能力不足。此外，如果你覺察身邊的同仁需要協助，可以在適合的情況下主動鼓勵同仁使用 EAP 資源。讓 EAP 陪伴同仁走過生命幽谷，找到人生方向。

創予管顧 陳基榮心理師