

快樂工作活出健康-談職場壓力調適



壓力係指當人類面對周遭環境的壓力源時，其生理、行為或心理所產生的反應，壓力的影響可能是正面或負面的，例如適當的工作壓力有助於提升工作效率，但過度的壓力可能造成生產力下降；在人的一生中包含許多面向，如家庭、工作、興趣、朋友、健康、精神……等，每一個面向都扮演重要的角色，亦可能成為壓力源。

近年來因過勞死案例頻傳，紓解職場壓力已成為熱門的健康主題之一，「過勞死」一詞係由日本醫學權威Tetsunojo Uehata提出，指持續有害心理健康的工作，打亂工作者的生活節奏，從而導致疲勞蓄積及長期過度勞累，引發高血壓與心臟病等舊病復發，最終衰竭而死；在臺灣根據「康健雜誌」調查發現，約有30%近260萬的上班族有疲勞的問題，其中又以高科技業工作者壓力最大，這些人為因應市場的激烈競爭而超時工作，形成賺得財富卻賠上身體的窘境。

談到職場壓力，就不能忽略人格特質與工作技能的配適度，根據霍蘭爾(Holland)提出的「職業類型理論」，人格特質對應的職業類型可劃分為RIASEC六大類，簡介如下：

- ◇ 實際型人格 (Realistic)：適合需靠雙手、體力勞動、務實、操作性的工作，如建築師、工程師。
- ◇ 科學型人格 (Investigative)：適合根據理論與資訊進行邏輯分析的工作，如科學家、醫生。
- ◇ 藝術型人格 (Artistic)：適合獨特、有創意、感性的工作，如作家、詩人。
- ◇ 社會型人格 (Social)：適合輔助性、協助或培育他人相關的工作，如顧問、社工。
- ◇ 企業型人格 (Enterprising)：適合競爭性、主導、銷售或說服的工作，如保險、零售。
- ◇ 事務型人格 (Conventional)：適合注重細節、次序、整理的工作，如會計師或文職人員。

每一種類型均有其獨特的人格特質、職業興趣與技能強項，通常每一個人擁有不只一種人格特質，簡言之，當人格特質與職業類型配適度較高時，員工較能樂在工作，反之若配適度較低時，可能會產生較大的工作壓力，故無論是個人選擇職業類別或主管為同仁安排工作時，建議均可參考此一觀念，以期能適才適所，讓同仁能盡展所長、樂在工作。

如何調適壓力

過度的壓力既然已經成為危害健康的關鍵因素，如何調適壓力就成為每個工作者必修的課題，以下簡介幾個調適壓力的方式：

一、發掘職場上的好朋友：根據「人生一定要有的八個朋友」一書指出，在工作上有好朋友的人，投入工作的熱情是一般人的七倍，而工作上有3位以上親密朋友的人，更有96%的機會對自己的生活感到滿意。

二、尋求員工協助方案 (EAPs) 的協助：如本公司EAPs或同心園地、員工急難





救助……等措施，均能提供員工諮商、資訊及轉介等協助，讓同仁獲得適當的支持服務。

- 三、從事有氧運動：持之以恆的進行每周3次，每次至少30分鐘的有氧運動，儘量讓自己做到出汗為止。
- 四、嘗試不同放鬆方式：從最簡單的深呼吸、漸進式的放鬆，到自我暗示……等方式，都有助於減輕壓力。
- 五、學習情緒管理：情緒管理係指透過發覺自己的情緒，並利用情緒所傳達的訊息進行自我控制、激勵與管理，例如當父母對小孩發怒時，若父母能發現自己處於生氣的情緒中，即可能先抑制自己的衝動，以較理性的行為對孩子進行管教；一般而言，寫日記或心情日誌是較常見的情緒認知技巧。
- 六、調整社交或溝通方式：人際關係是造成壓力的主要來源之一，透過適當的調整待人處事或與他人溝通的方式，有助於改善人際關係，進而減少壓力。
- 七、進行時間評估與價值澄清：每日都僅有24小時可供運用，透過時間評估將日常生活中時間的安排情況進行確認，是否將時間優先運用在重要且急迫或重要而不急迫的事情上，而非浪費在不重要的事情上，如此不但可以提高個人對生活的掌控度，亦能降低時間帶來的壓力。

結語

人生中不同階段需有不同的規劃，從年輕時以主要精力與經驗累積，依賴體力勞動，到年長時著重問題解決、統整並依賴智慧活動為主，若能符合個人價值觀，針對個人的時間與生涯及早進行規劃，則生涯發展更趨穩定。以上介紹的觀念與技巧除職場外，亦可應用在生活中，讓工作與生活更和諧，多保留一份天真的童心，平衡安排工作與生活，工作快樂、快樂工作。

（出自台灣電力公司《同心園地》
第141期；文／廖棟樑 基隆區營業處）

