停止焦慮下的瞎忙！聚焦有利行動的小技巧

✳ 財團法人「張老師」基金會胡瑋婷心理師與編輯群



您會經常感到焦慮嗎？
您是否有過不安情緒升高時，被腦中湧現的各種擔心跟疑慮淹沒的經驗？
有些人陷入焦慮時，整個人會像當機了一樣，
不知道自己該先做哪件事，結果過了很久什麼都還沒開始；
有些人還可勉強應付、匆忙應對，結果失誤連連，簡直瞎忙一通。



就像電腦需要作業系統正常的前提下，其他軟體才能運作。
參考克蘿伊·卡麥可博士在《緊張也是你的天賦》書中建議的小技巧，
幫助我們「重新開機」，聚焦於有利且具有生產力的行動吧！

步驟1	控制區盤點	在紙上寫下整體目標，並列出與目標相關的元素。 假設你的目標是「升職」，而與升職有關的元素，可能包含績效良好、受到主管肯定、具有專業能力……等項目。
步驟2	區分與克服	拿出另一張紙，將紙張對折，區分成兩個區塊。左邊代表可控制的「控制區」；右邊代表無法控制的「非控制區」。把上述所列的元素進行歸類。 以「升職」目標為例，控制區可能是專業能力，非控制區可能是績效良好與受到主管肯定，因為這兩者可能取決於客戶或主管。
步驟3	進擊控制區	針對可控制的元素，寫下自己可以做的，並採取行動。 例如透過進修與閱讀，提升自身的專業能力。而非控制區的部分，學習試著放下。

✳ 最後檢視一下

如果你的「控制區」有很多的元素以及很多可行的行動計劃，
請勿擔心，因為代表你擁有很多的方式，可以幫助自己朝向目標前進；
如果你「非控制區」的元素有很多，可以詢問你信任的同儕或前輩，
請他們幫你看看是不是有些其實是可以改列在「控制區」的。
例如「績效良好」可以透過增加拜訪客戶的頻率來提升，那就可以改列在「控制區」。

另外你可能會納悶，難道「非控制區」的元素就視而不見嗎？會不會太消極了呢？
其實在你寫下那些你無法控制的元素時，同時在幫助你承認它的存在與接納自己的限制。
這反而像是斷尾求生般的積極心態，讓我們更願意聚焦於可以改變的未來。

就像我們耳熟的《寧靜禱文》：「神啊，請賜我寧靜的心，去接受我無法改變的事；賜我勇氣，去改變我能改變的事；賜我智慧，以分辨二者的不同。」
道理大家都知曉，只是被焦慮給淹沒之時，智慧潛藏在底下；
透過書寫，讓腦海中的焦慮水位下降、傳遞到紙上，讓智慧得以浮出水面。

張老師員工協助方案諮詢預約專線:2993-6180*35
信箱:s191210@cyc.tw
服務時間:週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00