10月專欄

找到屬於你的工作快樂因子

財團法人「張老師」基金會鄭思秋諮商心理師與編輯群

「早上等午休、下午等下班，上班等放假，放假完回味著假期的美好時光……每天有30天的都不想上班。」



這些可能很符合你我的心情描寫，讓人會心一笑。然而，笑完之後我們稍微停下來思考，到底是開開玩笑地發發牢騷呢，還是僅有一線之隔的職業倦怠？

我們無法控制身處的職場環境，卻能夠試著營造自身的快樂，學習幾個可以影響工作情緒的快樂因子，保護自己的能量不要被工作燒成灰燼～

身體健康

當工作量過大、壓力沉重到體力無法負荷時，身體很常用疾病及疼痛來抗議，如胃痛、頭痛等等生理症狀。相信當病痛纏身時，任誰都很難有快樂的感覺，甚至有厭世之感。平時可以培養適當的紓壓方式，如均衡的飲食、伸展運動等等，能夠有效的穩定情緒及增加愉悅感。

金錢需求

當辛苦工作卻沒有相應薪資，甚至連基本開銷都無法滿足的話，即便擁有再多理想及遠大抱負，也很難感受到工作快樂。不過這也不代表金錢越多就會越快樂，當薪資到達某個水平後，薪水跟快樂的感覺不再成正比，此時我們需要把更多的目光轉而追求後面將介紹的兩個因子，我們才能重拾快樂。

意義感

試著問自己，每天從事的工作對自己、公司或世界是有意義或有貢獻嗎？當個人的理念與公司願景目標不一致時，我們會有牴觸或厭煩的感覺。但如果目標相同，或是我們從中找到工作的價值、賦予正在進行的工作某種意義時，更能感受到快樂。

成就感

「工作的挑戰難度」與「自身能力的高低」為影響最劇烈的兩個因素。當挑戰略高於能力時，是最容易獲得成就感的時刻；若是低挑戰高能力，則容易覺得無聊、失去工作興致；反之，高挑戰、低能力，則會使人感到挫敗，一開始是焦慮，後期可能變成自厭。隨時檢視自己工作挑戰難度，將任務拆分成數個小任務逐一完成，或是必要時請主管、同事協助，都是能夠增加成就感的方法。

當越是被工作壓力追著跑、逼著自己總是上緊發條、厭世的想法趁隙而入時，越要讓自己停下來，做回自己、覺察與照顧自己。如果感覺到自己漸漸被負面情緒淹沒，勇敢和家人、朋友討論，或尋求專業心理師協助，找到屬於你的工作快樂因子，做一個快樂的工作人。



張老師員工協助方案

張老師員工協助方案心情專線：29936180*32
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00