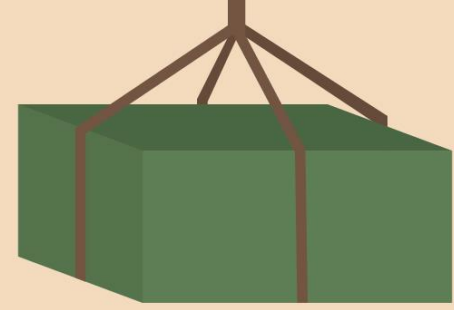


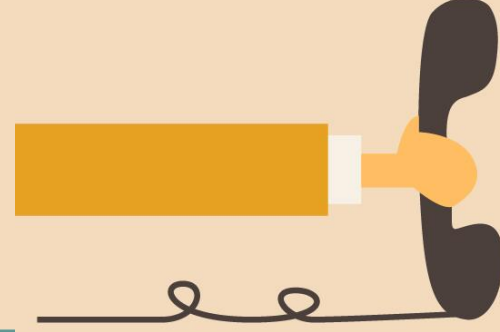
信件回不完



電話接不停



待辦寫不夠



職場壓力讓自己快爆炸？

快用職場人際觀察術！

工作忙碌的生活常常有，放假輕鬆的日子卻是少之又少，這樣的生活維持久遠還受得了嗎？各種事情總是讓人焦頭爛額，，希望可以找到一個方向，幫助讓自己不再煩心，同時也希望那些奇奇怪怪不再擾人，一切變得順遂一些！

然而，在面對壓力的各種狀況，最重要的是從自己的情緒照顧開始！




增加對自己的「覺察」，掌握自己的「方法」！

大家都知道情緒的詞彙，能運用詞彙形容自己狀態的人卻少之又少！花費心思去練習表達情緒，試著說出「我好難過」、「我覺得好痛苦」！每一種情緒都是身心的真實反映，瞭解情緒代表的訊息，對自己有更多的瞭解！

注意自己的行動與想法，還有當下的感覺，無論是生氣、難過的負向情緒，或是開心溫暖的感受，可以多加瞭解情緒是從何而來又從何而去。觀察自己是如何應對情緒，生氣和難過都是怎麼樣的解決，發現所慣用的一套應對方法！

更重要的就是檢視這些方法，有沒有排除不舒服的感受，會不會對別人造成影響？細細檢視後一定會發現慣用的方式有效與否。有效當然繼續使用；如果不太好用，是時候讓自己整頓一下！



我怎麼了?
我在生氣嗎?
為什麼會生氣?

情緒初步的瞭解後，緊接著便是溝通與回應



溝通與回應中話語的內容很重要，很多時候字面上內容都一樣，對象不同卻帶來了很不同的感受，這樣子的感受差異最常見的就是來自於關係的不同。

兩方的關係要如何檢視，重在彼此的和姿態。然而關係不單是身分差異，更重要的是互動中發現的彼此應對。面對不同人會有不同的應對，其中的進退都可以發現彼此的距離差異。

怎麼拉近彼此的距離？

語言內容很重要，非語言訊息更是關鍵

(一) 非口語行為

在對話中，你可以透過簡單地點頭、微笑、微微地向前傾，或者是觀察對方談話中的細微動作，模仿部分行為，都會在不知不覺間成為對話中建立起共我性的立足點。

(二) 注意對話的長度

你我都應該曾經與講起話來滔滔不絕的人對話過，感受過在當下溝通的落差，研究也發現對話雙方在發言時間接近的狀況下，可以感受到最好的關係品質。在對話過程中，不妨試試利用語助詞（如嗯、對、是的、好），來幫助發言維持在看似有互相轉換的節奏。



然而衝突總是在所難免，在面對衝突的當下，還是有方法可以應對

停：衝突中第一要件：先停。

衝突中會有生氣、憤怒等許多及複雜的情緒，情緒就像霧團，處於霧團中最好的方法就是等待霧團散去，能看見的事情變多且清楚，再依情勢採取行動。情緒化的抱怨指責對衝突溝通有害，且衝動的行動或言詞可能導致事後懊惱與後悔。





看：觀照自己的念頭、身

體及情緒，先照顧好自己

在情緒霧團中能做什麼呢?先照顧自己，像第三人一樣的觀照自己，觀照當下自己的認知思考，例如：可能腦子一片空白、也可能許多的話語在腦中盤旋、跳針一般在腦中重覆播放；也可觀照當下自己的身體，可能會覺得呼吸急促、胸悶、胃痛、發抖；觀照自己的情緒，是生氣、難過、氣憤，在衝突的當下，馬上反擊是一個選擇，另一個選擇先照顧無以為繼的自己；安頓好自己才有能力注意外在發生及溝通。



聽：慷慨且耐心的聆聽

衝突當下我們習慣不聽對方說的話或要表達的意思，而是專注思考著等一會自己要表達什麼，或者陷在他怎麼可以這麼說的指責及生氣的情緒中，而沒有完整接收到對方要傳達的意思；所以慷慨及認真聆聽是非常重要的，先不要打斷他人的講述，不急著用「沒錯，但是……」捍衛自己；耐心的聆聽對方將話語說完整，並感受對方所要傳達的意涵。

說：表達所接收的內容及自己感受

- (1).將自己聽到的內容及感受到的情緒，簡單的敘說並且將自己的感受表達出來讓對方瞭解自己；這是負責任的溝通模式:核對自己所接收的內容與他人要表達的是否一致，並也表達自己的感受。
- (2).表達事實或對方的具體行為，說明是甚麼讓自己感到困擾。例如志明可以誠懇地詢問公司同仁：「我發現這兩次遇見你，你好像不想跟我說話，這讓我感覺有些困擾，不曉得是怎麼一回事」。
- (3).每次溝通只針對一件事情，避免用「你每次都.....」或「你從來不.....」，或牽扯過去的事情來否定對方。



關照自己由內到外，
自己到他人之間的互動，
各種觀察可以幫助自己
發現固有的模式，可以
讓自己的優點更加被發現，
不足之處有更多改變的
動機！



職場的相處之道千
百種，如何悟得其中道理，
不只要看各路專家的建議
指點，更重要的是自己的
應用，可以更得心應手地
發展人際，同時照顧自己！

連江縣政府所提供的諮詢服務都是免費的，歡迎同仁多加利用，當然所有的諮詢內容都是保密的。

可提供心理、工作、管理電話諮詢每次1小時，由具備專業資格之諮詢師負責諮詢服務。而如醫療、法律、理財諮詢等，則提供每次40分鐘，由具備醫師、律師、會計師或理財規劃顧問等專業證照且有相關工作經驗之諮詢師負責諮詢服務。

你可以選擇透過電話或Email尋求預約服務，

Email : matsueap@world-wide-union.com

免付費電話，0800-098-985(0800你就幫，就幫我)

還等甚麼呢？快拿起電話或發Email預約諮詢吧！

