



重新找到相信自己 的一百種理由

或許有某個時刻，站在鏡子前、等候捷運時、路過櫥窗邊不禁暫停腳步，看著窗鏡中的那個顯影，無意識地歪頭在心中問著…「你是誰？」

工作多年，雜亂的髮型、陳舊的衣褲、有點磨損的鞋子，匆匆碌碌沒事間好好打理，臉部表情平板嘴角下沉，日復一日的忙碌讓這個身影顯得憔悴邈塌。驀然回想起初踏入職場，紮著俐落馬尾/抓著流線髮束、穿搭清爽有型，走起路來輕盈有活力，即便每天有數不完的困難挑戰都能以一抹微笑戰勝，那個不經一事卻不可一世的年輕身影。訕笑了一下自言自語地說：「實在不成熟，還沒看清現實的那個樣子還真是可笑！」接著默然轉身，走著的步伐越來越沉，一時想不起下一步要往哪兒去。



職場的庸碌帶走了我的信念與青春



確實，剛畢業進入職場時帶著許多好奇和毅力想好好發揮自己，遇到不順遂或被指責都是趕緊摸摸鼻子加把勁跟上，雖然很累、很挫折，但抱怨一陣也就沒事了，信心喊話著明天再加油。每日工作帶著理智與界線，順應大環境的氛圍、也為了順利完成交辦的工作，學到明哲保身才是最好的解決之道，工作上的不順遂逐漸變成日常的一部分而覺得沒什麼好說的，只是偶爾取笑一下什麼都不懂就想改變一切的新人。其實也非不想在工作中突破，但好長一段時間怎麼努力也不被主管看見，所有的創新不是被拒絕就是一再失敗，怪自己太傻太天真竟然相信自己能夠改變世界。

將焦點放回自己
仍然可以燃燒整個宇宙

重新找回自己
愛上自己



如果那不是你喜歡的樣子，工作的低潮把你變得失意又無力，辦公的氛圍讓你困得戒慎又冷漠，請嘗試將焦點放回自己，轉變低落感為新的動力。用焦點解決方法的練習，重新找到相信自己的一百個理由，也同時找回過去令人佩服的勇者！



在焦點解決治療中，是以正向為焦點思考，運用例外帶來解決之道，更重視改變是時時刻刻在發生，而促成改變的是處在困境中的當事人本身。幾個重要的元素提醒我們如何擺脫低潮：

『被了解』當在困境中孤單的感受讓人容易自我放棄，走出孤單才能擁有共鳴感，當被他人了解了便是接納自己的開始，才有動力面對現況。別擔心說負面的心情造成他人負擔，每個人都需要被傾聽，找有相似經驗的朋友或是親近的家人聊聊工作中的不愉快，當心事和委屈被聽見、被了解，那份溫暖會轉換成滋養的能量修復疲累的心。



『被肯定』否定的話像是詛咒一般似乎相當靈驗，那是因為缺少了肯定的力量與之抗衡，當試著對自己肯定建構起自我的價值，是很大的鼓勵推進行動。每天回想一下自己不錯的表現，至少說出來或寫下來一兩件事情，一段時間後會發現原來自己真的沒有想像的差勁。


『找尋成功經驗』長時間陷在困境中就容易用失敗來定義自己，但其實有許多過往被遺忘的正向經驗。回想過去成功的經驗，有機會找到可供解決目前困境的策略。踏入職場這麼多年，或許換過許多職務、承辦過許多大案子，以前怎麼完成的、如何做到、如何堅持下來的呢？這些答案轉個方向應能套入現在的狀況中，因為自己是最強大的力量。

『形成未來遠景』

若心力只夠處理每天遇到的事情那確實會失去希望，必須為自己找回行動的主動權與控制權，並且規畫出遠景藍圖，設下一個假設、增加希望感。不見得是當下工作的遠景，而是放寬到自己整體的人生規劃、更有自主權，安排一些人生想做的事和夢想，並踏出一步（出國、學習、興趣、副業等），回過頭來會對現在工作更有想法。

不管如何，別忘了都得讓自己有充分的休息，若工作安排允許就好好放個假吧，來一趟找尋信心的旅程，你會發現路邊的每個風景都像閃亮的你，充滿驚喜！





連江縣政府所提供的諮詢服務都是免費且保密，不會將個人隱私資訊外洩，若有需要他人協助時，請別忘了還有員工協助方案可提供您協助管道，您不再是一個人孤單奮戰，會由員工協助團隊一同與您面對困境~~~

歡迎同仁多加利用，我們將提供心理、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，你可以透過電話或Email尋求服務。

Email：matsueap@world-wide-union.com

免付費電話，0800-098-985(市話)

(0800你就幫，就幫我)