



告別窮忙！

如何成為有智慧的上班族？

科技的發達讓處理事物變得方便，同時也讓工時無形中加長，與家人出遊的假日，收到客戶的訊息還得抽空回覆，漸漸的工作好像吃掉了整個休假，人在觀光景點，手邊卻仍在處理工作的事務。「手機的延伸不只是工時，而是私生活。」生活和休閒彷彿是一個翹翹板，當時間在追求工作表現時，生活品質就不小心被犧牲了。

我們努力工作賺取報酬，希望換得更好的生活品質，但現狀彷彿是換來了更多工作而吞噬生活。過去經驗發現，一味追求工時的延長，並不會和工作產出品質呈現正成長，反而過勞、倦怠、犧牲家庭關係等負向後果相應而生，因此開始有學者將焦點回歸自我生活，如何達成「工作與生活的平衡 (Work Life balance)」成為重要課題。

工作與生活的平衡是什麼樣的概念呢？知名學者克拉克 (Clark) 提出的「工作-非工作生活模型理論」中以需求和資源為論點，認為當工作資源能滿足生活需求、生活資源也能滿足工作需求，兩者就能達到平衡，維持兩者的品質與角色。簡單來說，「工作與家庭能維持最少衝突，且能正常運作」，兩者達成和諧狀態，讓生活持續下去。



追求平衡比你想的更重要

研究顯示，當人感受到工作或是生活狀態可以自己做決定時，又稱為「內控感」，相較於凡事被外在決定、無法依照個體意願決定的「外控感」，自尊會增加，幸福感也會上升，正向感受也相應而生，比如個人成就感、自在從容，而正能量的累積，為日後的工作產生更多動機與能量。

心理學中，社會互動論也提到，個人與環境的關係是互相影響的，當外在生活與工作狀態兩頭燒時，內在情緒變得緊繃、焦慮，導致無法專注做好當下事情，反而要多花更多時間補強與善後，伴隨這種「失控感」而來的，最終可能成為對自己的懷疑，動搖自我價值，最終工作動力被燃燒殆盡（burnout）。

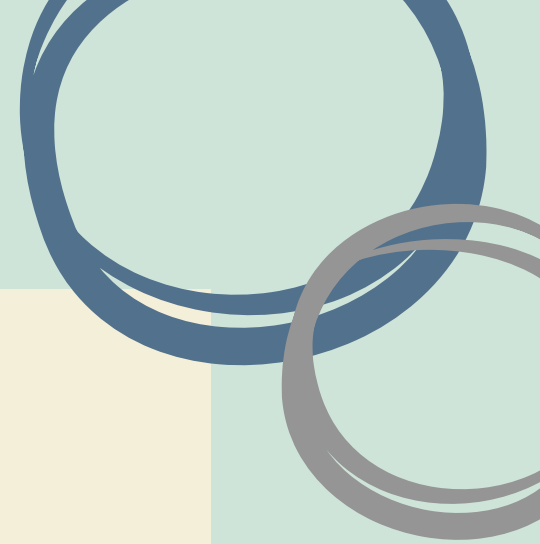
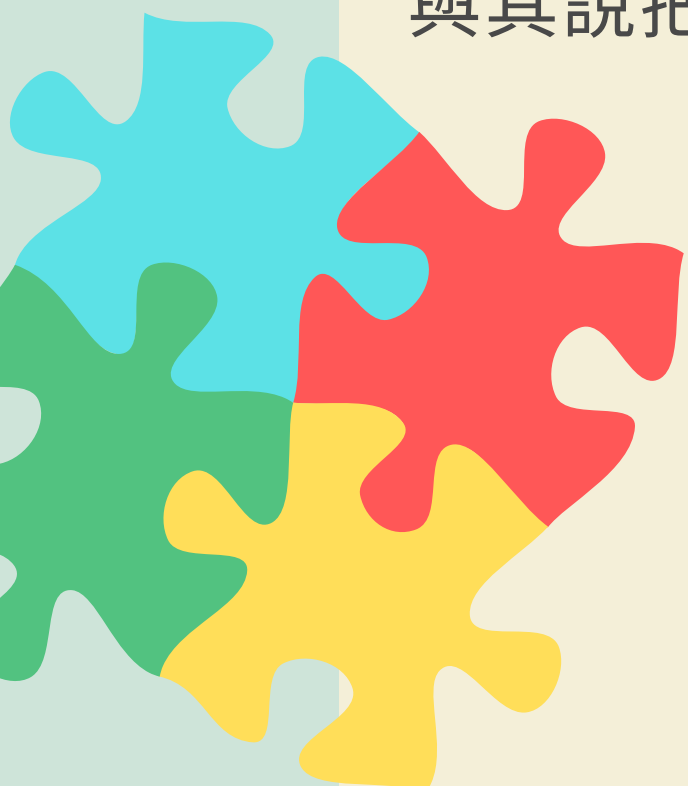
工作與生活，看似只是兩件事調配技巧，卻隱含個人生涯期許、責任感；家庭關係、興趣的微妙平衡，也考驗著兩者的相互關係，不只要兩者平衡，更要工作提升生活、生活提升工作，其實是十分不容易的。

也許，工作與生活並非互斥

在大量專研工作生活平衡法的幾十年以來，有學者提出新的想法：「生活與工作的融合（Work-Life Integration）」，亞馬遜執行長貝佐斯（Jeff Bezos）也曾在一個訪談中說到：「工作和生活比較像是一個圓，而不是翹翹板，工作與生活不應該彼此互斥。」與其說把生活和工作視為兩個極端，不如把他們當作拼圖，不一味

追求兩個比例均衡，而是根據自己的目標設定，調配兩者比例，找到兩個契合的方式，共構出一個屬於自己的圓形，帶領自己轉動去更遠更理想的地方。

以下幾個小撇步，一起透過生活上習慣的些許調整，也許就能更接近理想的生活狀態。



花時間管時間

當大量的待辦事項出現，首先要先釐清各事件的重要性，以急迫性和重要性區分，並規劃好一整天處理事件優先順序，知道下週有重要會議，提早安排準備時程。每天花一點小時間規劃時間分配，可以省去被許多deadline追著跑的心理壓力，心中可以預想這堆的工作量的盡頭，心情上可以更加從容，大腦不必撥出多餘的時間思考接下來該處理何事，能更聚精會神提升工作品質。



放下完美

基於對自己的期待或自尊，設下期望或標準，然並非皆須達到完美的一百分，過度在意細節反而易累積工作量，造成許多的加班，最後吞噬了生活。適時拋開完美主義吧，有些事情99分已經很好，不是不做好，而是「不糾結」在那些不完美的細節。減少失望、挫敗感等負面情緒，以更高效能的狀態產出。



學習說不

華人社會中群體的觀念根深蒂固，團體內互相幫助是件美談。不論是人情考量、錯估手上工作量、義務感使然，難以向要求說不。適時學習委婉拒絕，向對方說明理由、提供替代方式與事後關心，拒絕也沒那麼糟，花時間在重要工作，也在提升組織整體競爭力。

專注當下

當專注上一件事情上，大腦不必多費其餘心思在其他物件上，以最精華的認知能力做好工作。休假時也好好休假吧！提前做好了報告、也有了職務代理，卻牽掛辦公室，休假也無法完全感到放鬆，多了未知的焦慮感。活在當下，努力工作也要努力玩，同時提升工作與休假的生活品質。

培養興趣

上班日總是有長長的代辦事項，若休假日不知道自己可以做些什麼，容易認為無趣與失去目標，甚至撥時間處理在那些其實可以上班再做的事。培養屬於自己的興趣可以建立新目標，轉移注意力，在工作以外的事情找到自我價值感，在休息過後回歸職場，也許能為接下來的公務找到靈感與新心情。





員工協助方案 關心您

諮詢專線

0800-098-985

電子信箱

world.wide.union2@gmail.com