

## 2020 第二季 心晴文章

(出刊日：109年5月)

## 正確覺察壓力影響，做好職場壓力管理

1955年，美國社會心理學家 Joseph Luft 和 Harry Ingham 提出周哈里窗 (Johari Window) 概念，把人的自我認知分成四個部分。

職場環境中，若能安心表達與擴大【開放我】，縮小【隱藏我】；並從他人回饋中，發現自己的盲點，進而縮小【盲目我】。人與人的互動便能建立在相互理解的基礎上，減少猜忌或誤解，使合作更有效率，工作成效更高。我們也可以從他人的回饋增進自我認識，覺察自己的不足與盲點，修正行為以朝向人生目標前進。

	自己知道	自己不知道
他人知道	<b>開放我 (open self)</b> 所有人都看得見的區域，包括自己的行為、態度、想法等訊息。	<b>盲目我 (blind self)</b> 自己看不到，他人卻一目瞭然的區域，類似盲點或個人未意識到的習慣。
他人不知道	<b>隱藏我 (hidden self)</b> 對外封閉的區域，只有自己知道，他人不知，像是個人隱藏的祕密或想法。	<b>未知我 (unknown self)</b> 這個區域誰都看不到，如潛能或壓抑的記憶。

由諮詢服務的實務經驗中發現，有時同仁在自我覺察或表達個人壓力時有低估傾向、透過理智隱藏生活壓力感受，或低估壓力對健康與工作的影響。在壓力明顯超載，並造成生理干擾時才尋求協助。在向外求援時傾向從生理症狀處理，處理壓力對身體的自律神經失調症狀，但較不願意從認知思考、行為模式或心理層面進行調整。

此外，壓力長期存在時，同仁容易忽略長期壓力對身心健康的負面影響，對於工作過勞較缺乏因應方法與知能，且尋求改變的動力與意願較低。

壓力是生活必須的調味料！因為有壓力，我們的生活才會有變化與成長動力。但不當的壓力會讓我們的的生活走味變調，無法享受人生。坊間或網路有各種壓力檢測工具，及教導壓力管理的方法。同仁可透過以下方法來管理壓力：

1. **給予情緒與壓力適切的宣洩管道**：透過他人或活動的協助使自己壓力的抒發有個良好的出口。
2. **轉念**：透過自我覺察或他人協助，洞悉自己的壓力引發的負面信念並適時轉化。
3. **拓展個人視野與經驗**：學習新的方法與累積因應挫折的經驗，讓自己的生命更多樣化，減輕挫折事件壓力對個人的衝擊。
4. **學習生理放鬆之道**：包括洗個熱水澡、按摩、跑步、游泳、作瑜珈、打太極拳，調適壓力對身體的影響。
5. **保持自信樂觀**：面對壓力與挑戰時能樂觀的看待，採取彈性的因應策略而不受限於固定的作法，透過不斷的在職進修與創新作法以追求自我的成長，而能以較佳的方式處理工作與面對挑戰。
6. **善用 EAP，向外求援**：透過 EAP 專業協助覺察隱藏我與盲目我，讓自己可以更清楚自我的身心狀況與盲點。透過專業的指導，學習適合自己的壓力調適與情緒管理方法，補強工作能力不足。

此外，職場關懷互助是最終的保護機制。當個人陷入超載的壓力衝擊時，很可能會驚慌失措，甚至失去自助的力量。本府各機關人事室都有 EAP 專責人員，如果你覺察身邊的同仁需要協助，可就近請專責人員或單位主管前往關懷，再引導與建議使用 EAP 資源。讓我們一同陪伴同仁走過生命幽谷，找到人生方向。

## 社團法人台灣力人關係促進協會 EAP專案主任 陳基榮臨床心理師



The image shows a service information card for the Taoyuan City Government EAP program. It features a logo with three stylized figures in green, yellow, and pink. The text on the card includes the organization's name, contact information, and a list of services.

**桃園市政府 EAP 關心您**

免付費諮詢專線：080-002-7858  
 Email：eap@mail.tycg.gov.tw  
 服務時間：週一至週五上班日 09：00-19：00

**服務諮詢項目：**

心理&工作諮詢	人際互動、壓力調適、家庭婚姻、工作與生活平衡、職涯規劃
法律諮詢	公務法律、車禍事件、買賣糾紛
財務諮詢	理財規劃、節稅建議、保險規劃
健康諮詢	政府 / 民間機關團體醫療保健資源
管理諮詢	組織變革、員工管理、員工推介

※桃園市政府員工協助方案關心您※

