



【管理你的每一天】

新年新氣象
安心安頓過好年



前言

這兩年受到COVID-19的影響，全世界在工作與生活上都被迫調整成為新疫情時代或後疫情時代的樣態，生活習慣、家庭活動、出入境不便、無法隨心所欲的出國或出遊，大家都在疫情的狀況下緩慢而持續的受影響。然而隨著病毒的不斷變種，也一直帶來新的起伏或突破性的感染，於是我們也只能繼續隨之應變，時至今日，仍不確定何時能夠真的不再受到異變的病毒左右。所幸隨著疫苗接種，未來可能如同專家們所言最終成為流感化，致死率不再如最初無法控制的攀升，但已經受到疫情影響的人們，因此失去家人的人們，我們都希望農曆年的歲末，西元年的年初，一切都能愈來愈好。

就全世界而言，台灣因為有防疫概念、第一線防疫人員的努力及全民參與配合的情況下，我們仍然非常幸運的擁有幾近於正常生活的模式。2022年初，一月的現在，農曆年也即將到來，何不重新整理舊往、重新省思我們可以怎麼規劃新年，由心而起，對舊曆年做歲末斷捨離，迎接新年的心靈新氣象。

整理過往，重新前進

「斷、捨、離」這三個字近來很紅，物品可以斷捨離、雜物可以斷捨離、朋友可以斷捨離、心靈的陳年舊傷當然也是可以學習斷捨離。很多時候，我們於工作、於生活都如不停打轉的陀螺，忙的不知所以、忙的精疲力盡，身心俱疲的不知不覺過完一年，年復一年，沒有改變的心力、沒有改變的動力。

有沒有可能，我們在新的一年起始，做一點新的整理、盤點一下過往的狀況、做一點新的改變，讓我們即便受疫情的影響，仍然有機會重新掌握好工作與生活的節奏、仍然可以有新的規劃與嘗試，在不變又受疫情限制的情況下，穩定心情，安心安頓的過個好年。

一、重新檢視工作與生活習慣之必要

每個人工作的目的不盡相同，但終究我們還是在職場上努力，有時順心，有時不順意，端看我們所遇到的人或事件。生活上也一樣如此，每一個三十歲以上的現代人，多數承擔著多重的角色，面對多種不同的工作、人際和家庭關係。許多人都覺得是“別人”的問題，因此並無改變的動力，也覺得別人不改變有什麼用，殊不知，自己如果沒有“看見自己面對事件或對應人的處理方式，又或逃避的慣性或沒發現別人不一樣了”，那麼就算別人真的已經改變、不一樣了，我們自己仍然不知不覺的用著舊有的習慣面對困境或壓力。更何況就算別人不改變，我們就要一直過的辛苦或心苦嗎？

因此，我們可以從“自己”先開始檢視，有沒有可能打破一直以來的困境的方法？也許可以思考下列幾個問題：

1. 有沒有什麼舊習慣是一直很想改或讓自己更辛苦的？
2. 工作和家庭不順意的問題究竟是什麼(人際關係？感情包袱？)
3. 工作和家庭不順意的狀況是不能解決？還是不想觸碰而產生痛苦？
4. 有沒有即便換了主管或同事，自己在職場仍然感到不順心？
5. 是否其實家人改變了，但我們仍在受傷的感覺而不願改變或原諒？



二、重新整理心靈之必要

大部份的時候，我們會任由心情帶領我們思考或回應壓力／情緒／家人或朋友，當然，遇到事情的時候就會煩上加煩。

因此，提供下列幾個問題供大家參考並思考，在這新的一年裡，嘗試更了解自己，找到安心的方向。

1. 去年或過去幾年最煩惱的事是什麼？
2. 如果事情不如心意而煩躁時，用何方法讓自己“心裡”舒服一點？
3. 不論依靠宗教、運動、讀書、聽音樂、找人排遣，精神上如何安頓自己？
4. 心裡的平靜不會自己長出來，我們是否練習過？有沒有方法？
5. 平常是如何面對這些事情？還是一直沒面對所以一直心裡不平靜？



三、重新回顧家庭人際關係

即將要過舊曆年了，已婚、未婚都要面對娘家、夫家或原生家庭的相處或不相處，有些人或多或少都會產生大小不同的壓力。新的一年，我們可以重新審視與不同家人的關係及過去的磨擦、傷心、舊往或心結。人生有的時候可以不談過往的走下去，但如果不談過往卻讓心裡愈來愈辛苦或愈來愈痛苦時，那就影響我們繼續每一個／下一段的人生，也讓我們一直無法將家庭的傷害變成養份或讓我們更有心力的往前走。因此，農曆年的歲末年初前後，都是很好的一個機會，讓家庭關係開啟重新的“關係”，也讓自己在各式的家庭關係中更輕鬆或更安心。



四、邁向新的一年：儀式化行為

每個人都需要找尋屬於讓自己開心或平靜的“儀式化行為”。在受傷、覺得痛苦、覺得辛苦、覺得被傷害、覺得忙得沒有自己的時候，不論外在、別人或事件能否改變，都要學會替自己爭取小小的時間和空間，做一些“儀式化”的行為，有意識的替自己轉換空間和心境。如果能有親朋好友、貼心的人陪伴當然很好，但如果沒有的時候，也不要讓別人或事件“決定”我們的心情或生命。有沒有可能在新的一年，試著找尋不靠別人，嘗試可以安頓自己心情的做法，給自己一些儀式化的動作，有意識的替自己轉換空間和心境。

1. 幫助自己在心情低落的時候吃點自己喜歡又享受的食物
2. 在公司的某個無人空間安靜三分鐘，專心的注意著自己的呼氣及吸氣
3. 在回家之前的便利商店或轉角公園坐一下，沉澱一下心情（買喜歡的零食或飲料享受屬於自己的五分鐘）
4. 買點綠色植物或買花送自己
5. 找盲人按摩十分鐘／去美髮院洗頭
6. 點個自己喜歡的香氛蠟燭

以上這些都不難，您可能有更簡單的方式，關鍵不在有沒有方法，關鍵在於有沒有行動，去做這些屬於每個人自己喜歡的方式，甚至有點私密的方式的儀式化動作。轉換心情、轉換腦袋、替自己爭取一點屬於自己的時間和空間（心裡和腦袋的空間）。



EAP陪您新年新氣象，安心安頓過好年

人生確實常有大大小小非我們所願所想的事情發生，生活十之八九不如意，這些不如意去了哪裡？如意又在哪裡？如果沒有整理，也許永遠也不知道其實如意可能比想像或以為的還要多，不如意原來一直沒有過去積壓在心裡成為一種自我折磨。整理心靈、盤點舊往或生活，沒有這麼難。自己想不清楚的時候、家人搞不懂您到底在說什麼的時候、朋友只能勸您放下的時候，興智EAP的顧問可以陪您聊一聊，整理一下目前的關卡是什麼？只要您願意討論，也許轉個彎就柳暗花明。也許改變不容易，也許有不同的阻礙，但只要能前進，就會有所不同，而這些不同，是由願意踏出整理的第一步所產生的。

願我們都能在每一個新年的開始，真正的有個“新開始”。年年，都能因為愈來愈了解自己、不被面對或遭遇的人、事、物綁架了自己的心情，愈來愈能安心安頓的過好每一年。

（本文作者 興智國際管理顧問執行長-黃智儀）



恭賀
2022
新春
王



人事處祝您
新年快樂
虎年行大運

