

## 微小的改變~自我照顧的力量

### 前言

現代人在生活上或職場上，除了要不斷精進自己接受不同挑戰及訓練外，更常因為人生階段性的不同、產業環境改變、全球化的發展與競爭等外在因素，而需做好隨時面對挑戰、面臨選擇、改變既有規劃的準備，還需同時面對職場上、生活上千變萬化的需求…

在繁忙緊湊的工作與生活中，或多或少都有一些挫折的產生，我們就更需要有能在職場、在家庭及生活中復原的能力，讓自己能穩定下來，並且做好整理，才能夠持續在家庭與工作中生存及奮鬥。本月的心靈小品，讓我們來聊聊人生復原力，思考如何幫助自己有穩定的力量，達到工作生活心平衡。

## ◎ 忙亂，不慌亂

很多時候，生活中、家庭裡或工作上所發生的狀況或事件，不一定是我們當下能立刻做出選擇或決定的，甚至當我們扮演著不同的角色、有著不同的身分時，也許還得做出某種程度上的妥協或犧牲；忙亂的日子裡也不一定就能盡如人意，因此偶有委屈或挫折，也在所難免。

但就因為隨著生活及工作的忙碌、家庭工作兩頭燒之下，這些累積而來的疲憊與煩雜，就更應該被檢視及正視。我們更需要在忙亂中不慌亂的整理好自己、心情與事情，為自己留一點空間，喘一口氣，為自己做一些小小的事情，照顧一下精疲力竭的自己，才能有機會在疲憊中復原。



## 暫停一下

在快節奏的工作與生活中，我們需要“有意識”地替自己按下暫停鍵，例如：在行事曆上留白一個時段不排事情或會議、回家前在家裡附近的公園坐五分鐘、每天睡覺前冥想五分鐘、好好的慢慢的一口一口專心的喝完一杯水、晚上回家時看看天空或月亮、感受一下夜涼如水的風。

現代生活快節奏，很容易讓我們忽略了極微小的日常，忙、茫、盲的趕個不停，身體力行的加快速度進行或處理事情，頭腦不停的思考解決問題，心裡不斷盤算著下一步趕緊要做的事，層層堆疊下來的結果就是愈發緊張和焦慮。

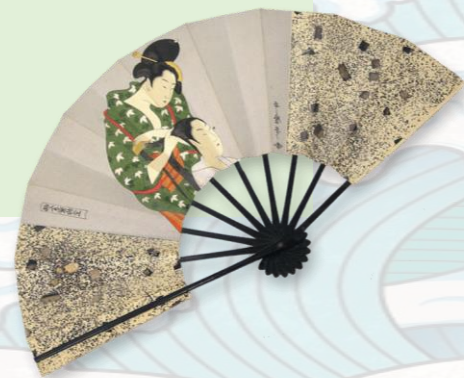
到了該休息的時候，身體疲憊不堪，但思緒停不下來睡不安穩，即便在休假日也無法好好休息，或渡假回來一旦回到生活與工作的日常，就又開始煩躁。

其實，每天讓自己安靜三~五鐘什麼也不做、什麼也不想、專心的喝一杯水／咖啡／喜歡的飲品，專注的品嚐那個滋味，都是替自己爭取三~五分鐘的寧靜，讓自己忙碌的心和頭腦，能夠休息三、五分鐘，替自己喘一口氣，恢復一點能量和心力。因此日常、每天的暫停鍵的功能，大於放假三、五天。



我們常常為了家人、父母、孩子、工作而努力，一天裡忙著忙著就過了，日復一日、年月復年月，如果稍不注意，自己就會漸漸消失。每天撥出五~十分鐘給自己，並不會因此失去父母、孩子或工作。找個時間坐下來，想想自己一直期待／想做些什麼事？很大的大事／大改變、很小的小事／小改變、你／妳想做什麼？還是因為太久沒有替自己著想，竟然無法知道自己有沒有想做的事情了？

心之所向，不一定要很遠大，不必離職、不必離婚、不必拋家棄子，只需要想想，日常裡如果可以偷空的五~十分鐘，你／妳想做什麼呢？也許只是好好的喝一杯茶、品嚐一杯咖啡或安靜吃頓飯，這些日常，其實並不遙遠，只要我們能夠好好的、專注的執行當下喝茶吃飯的五分鐘，就會得到小小的滿足和安慰，就會讓心情輕鬆五分鐘、十分鐘，人就會覺得輕鬆一點點了。





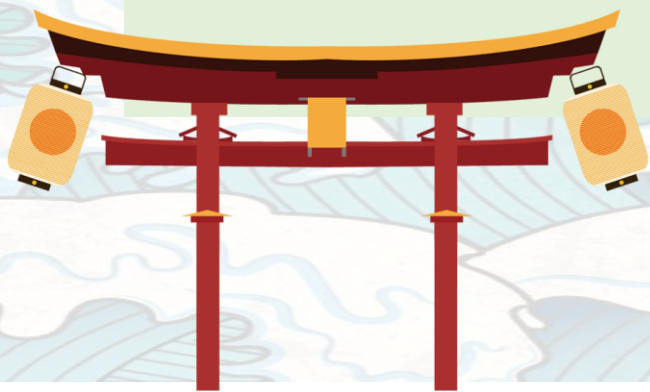
擁有復原力或訓練自己有復原力並不難，關鍵是每天擁有能夠安靜下來的三分鐘、五分鐘，每天做一點小小的改變，不用立定遠大的志向做大改變，只需要開始練習想想今天發生了什麼小小的好事？又或即便只是順手整理辦公桌、摺好散亂在地上的衣服、疊起亂七八糟的書籍、回家時走不一樣的路繞道回家、換一個路線散步、開始覺察自己的心情等。

就是這些小小的不一樣或練習，都可以讓我們在日復一日的日常裡，做出那一點點的不一樣，感受一下新的日常，讓自己在生活上有新的感覺。

思考上也可以有一點點的不一樣，所有事情一定都有正反的兩面，發生任何懊惱事件的時候，換個問題問自己：

“這件事對我好的影響是甚麼？”

如果眼前的困境無法控制，那就想想有沒有替代性解決方式，轉換思考，就能轉換心情，較能從挫折和沮喪中，讓自己往前一步。



## EAP一直在

我們都無法“立即”改變現在的生活或狀態，但可以改變每天的三~五分鐘或五~十分鐘。如果您正疲憊，如果您不知道如何從日復一日中做些什麼改變，又或者您很想改變但不知如何著手，別忘了公司所提供的【員工協助方案-EAP】，都可以來電與EAP的專業顧問討論，整理出自己現階段能夠做的微小改變，選擇正確的方法學習在日常中復原自己，讓自己有穩定的力量，在工作生活中身心平衡。

本文作者興智國際管理顧問黃智儀執行長