

面對工作倦怠，如何活出更好的自己



分享人：**柯志恩**　教育心理與諮商研究所 教授



生活的真相：
除了容易長胖，
其他的都挺難的！

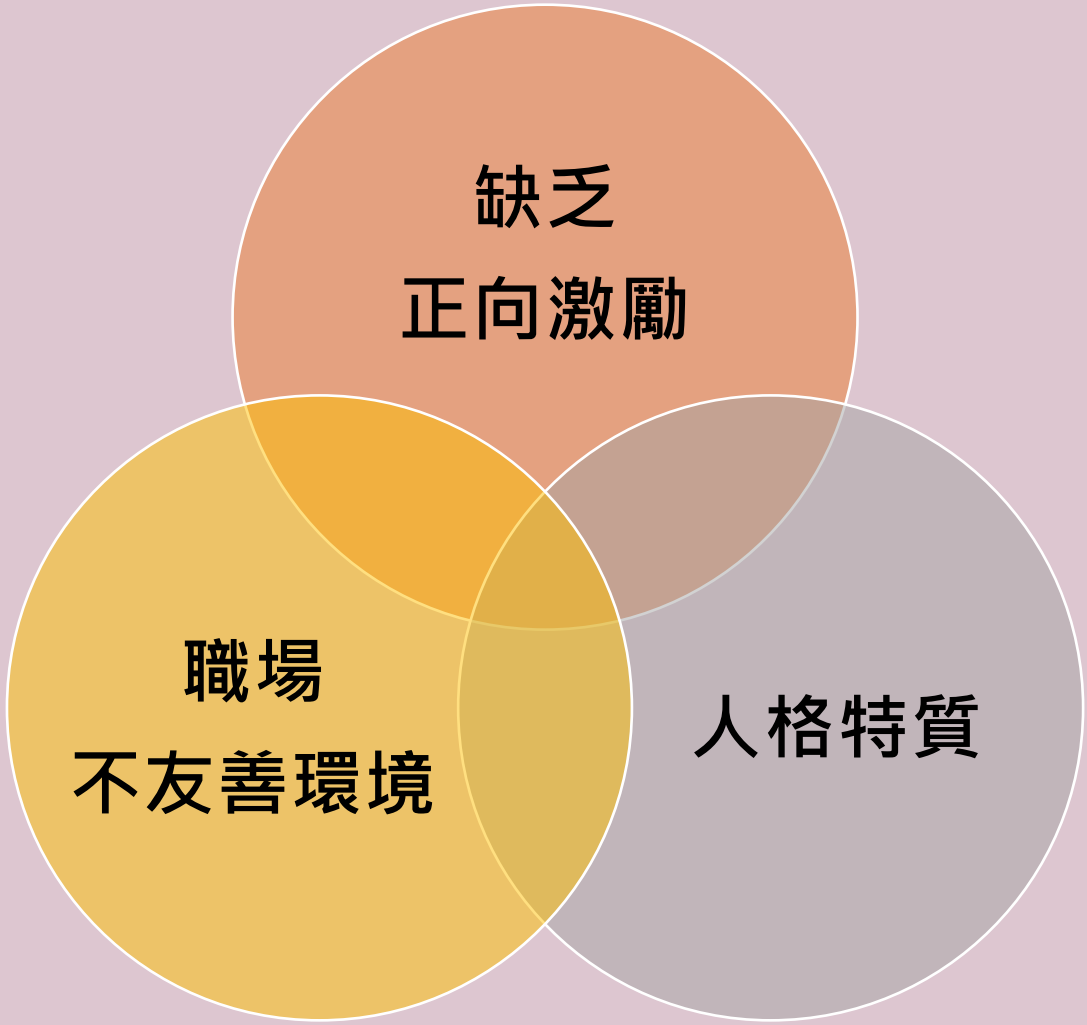
何謂工作倦怠?

- **情緒耗竭**： 一種過度的付出感及情感資源的耗竭感；壓力過大，能量感缺乏，特別容易疲勞
- **負能量**：對他人消極、冷淡、過分隔離、憤世嫉俗等態度和情緒
- **自我效能感降低**： 傾向對自己做出消極的評價，伴隨無力感、抑鬱感。
- **簡單來說就是：「心好累、不高興、我不行」**

當你有以下 6 種狀況時，有可能會出現工作倦怠：

- 覺得工作量過大
- 感覺對工作沒有控制感
- 缺乏獎勵回饋（包括金錢、人際回饋）
- 面臨職場人際互動問題
- 被不公平對待
- 無法滿足個人內在價值追求

工作倦怠為什麼會發生？



職業倦怠：一種因工作而引發的心理枯竭現象

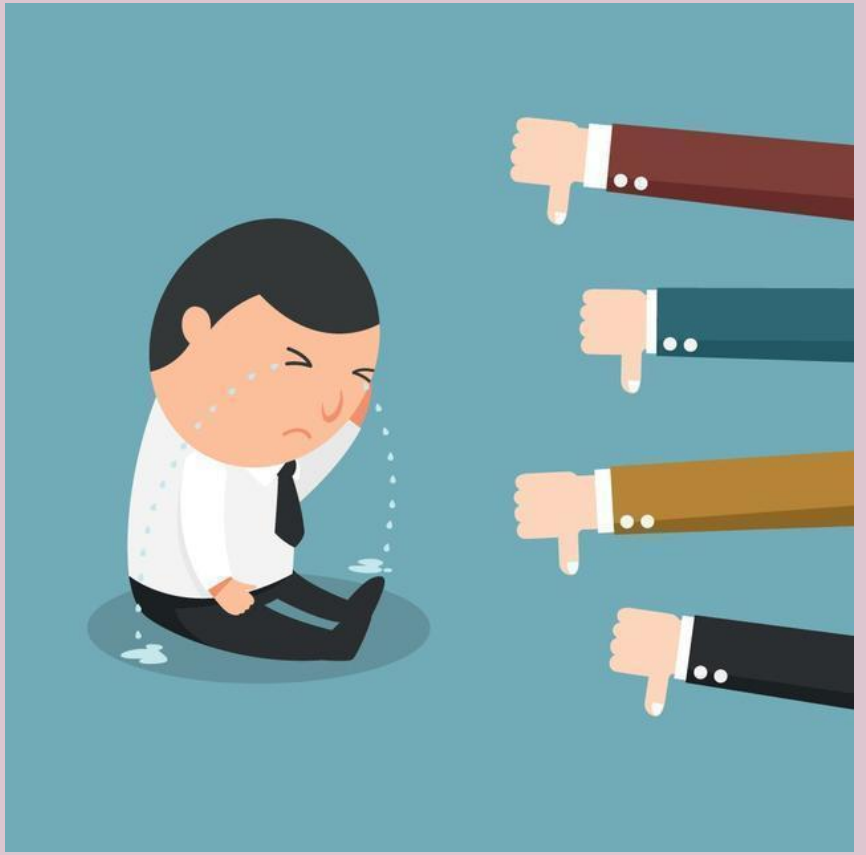
此現象和工作年齡無太大關係，可能原因：

- 長期從事某種職業，沒有升值空間、新挑戰，**職業認可度得不到滿足**而產生的心理上疲乏厭倦
- 不知道什麼樣的工作適合自己，而陷入一種**自我否定**

幸福是一種選擇，
它不是商品，
既不需要競爭，也無法強奪，
人人都有機會獲得！

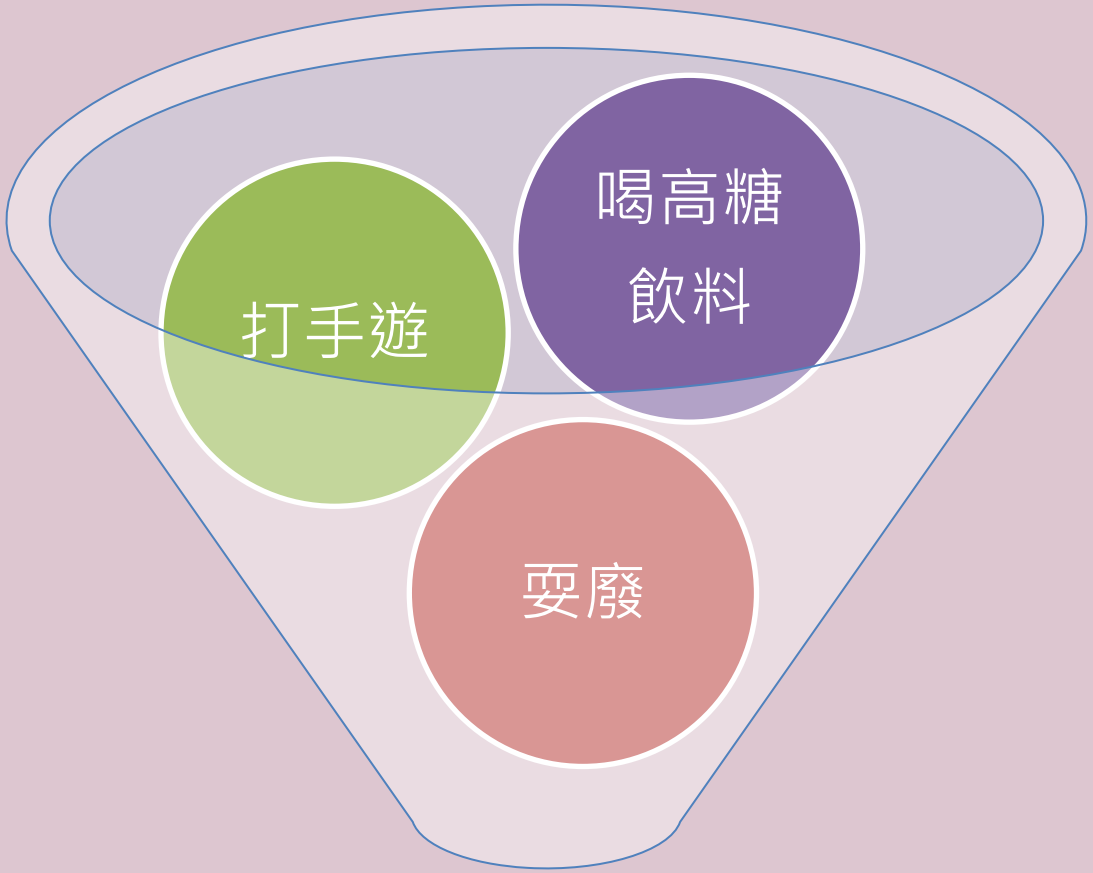
認知偏誤

- 將發生的事歸咎於人的內在特質
- 對大腦是最簡單、負荷最低的方法
- 大腦傾向選擇能節省能量的思考模式
- 過度稱頌天賦是一種大腦懶惰的表現



大腦是高度「能量節儉」(energy conservative)的器官
使人懶惰、不喜歡動腦&閱讀&運動&思考





動物本能的慾望

高層次
大腦控制

壓抑
本能慾望

消耗
大量能量

學壞容易
學好困難

如何處理職業倦怠？



改變心態→情緒ABC理論的運作

A:誘發性事件	考試考了很低分	
B:對事件的看法	B1:「我做不來」、「學這個有什麼用?」	B2:「只要更努力，我就可以!」、「下次用不同方法讀書。」
C:產生的情緒或行為	C1:難過、生氣	C2:自信

資料來源：Ellis

ABC理論範例

A誘發事件	B對事件的看法	C產生的情緒或行為
朋友說要準時來接我到電影院，但遲遲未來	太過分了!這樣我就不能準時進電影院。 **(非理性信念)**	氣憤、失望、不理解
	他可能臨時出了點事耽誤了… **(理性信念)**	嘗試了解、關懷他

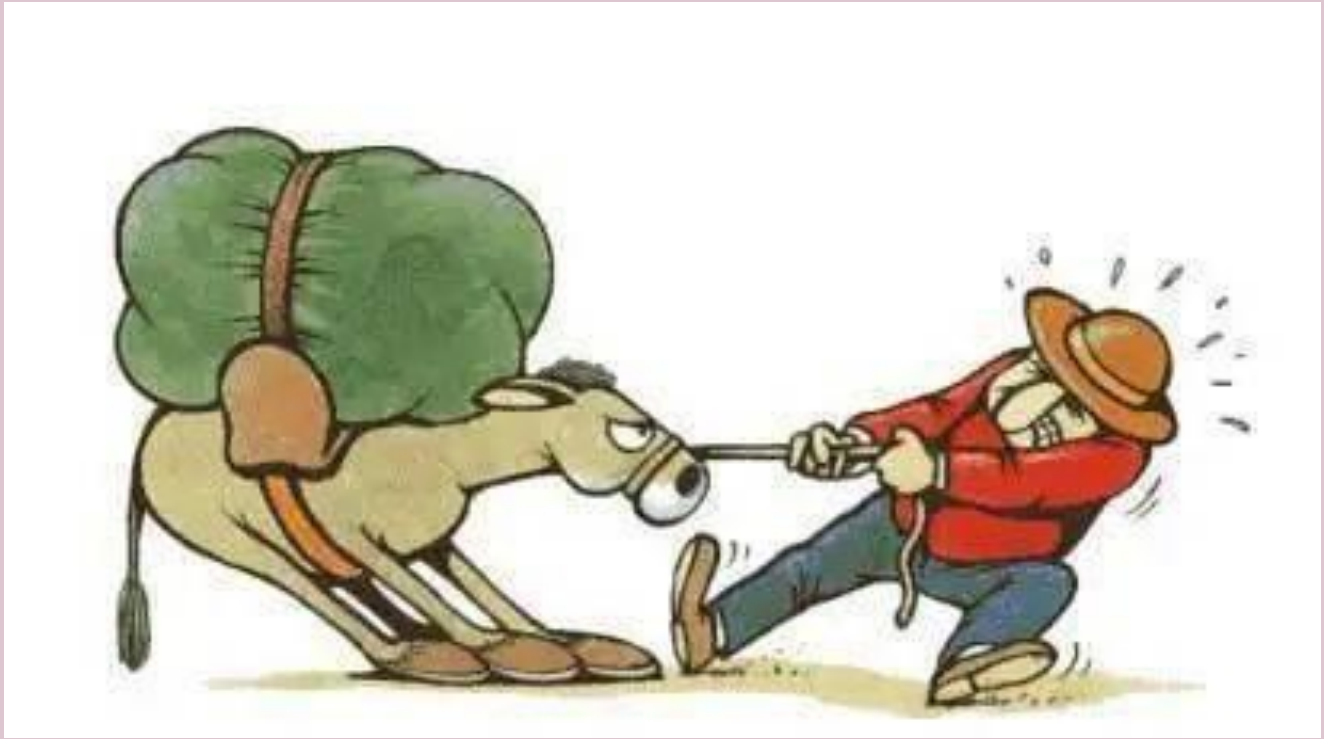
ABC理論範例

A誘發事件	B對事件的看法	C產生的情緒或行為
好朋友對我破口大罵	我做錯了事。 (非理性信念)	氣憤、傷心、失望
	他可能有些煩惱或心情剛好很差，或精神不好。 (理性信念)	同情、憐憫、嘗試了解、關懷他

ABC理論範例

A誘發事件	B對事件的看法	C產生的情緒或行為
與老友餐敘，談到婆媳相處時，大家意見不同，對方十分激動，指責自己做錯	她對我不滿，她一定不想跟我做朋友了，我不能接受她不認同我的想法。 **(非理性信念)**	孤單、不被尊重、被拒絕、受傷
	每個人都有不同意見，我不需要所有人都認同我，因為這是不切實際的。 **(理性信念)**	雖然當下不太開心，但不至於受傷

知道的越少，越容易固執己見



越沒能力改變自己生活的人，
就越喜歡對別人的改變品頭論足。



自我激勵

- 給自己一些獎勵
- 善於發現工作中的積極因素



每天記下三件好事

- 回顧時要專注
- 反思自己在事件中的角色（能增加自我控制感）
- 注意列出好事的頻率，過多也不好
- 不要當作例行公事
- 不要只在腦中回顧，像日記般記錄下來

寫信給一個感謝的人

可提升關係質量並在關係中感到快樂



恭賀別人的成功

停止與人比較，比自己進步就好

面對別人成功的反應	
	主動建設型
	被動建設型
	主動破壞型
	被動破壞型

某位國中同學找到月入十萬元的工作，面對他的成功，你選擇以哪種方式回應？

反應內容	反應類型
恭喜你，真替你開心	被動建設型
你好厲害！是怎樣做到的？我想知道你的故事及心路歷程，不如一起吃飯慶祝一下吧！	主動建設型
賺的多，花的也多吧？賺那麼多錢肯定很忙，要小心健康啊！	主動破壞型
哦！是嗎？	被動破壞型

細心感受發生的事物





工作本來沒有意義，
是你賦予了工作意義。

MEANING

別將寶貴人生浪費在「為他人而活」



焦慮不安



代表

有認真過生活

多一點 自知之明

少一點自作多情

寧與高手爭天下
不與傻瓜論長短



年紀越大
越該理直氣壯



可以狼狽跌倒，但一定要

優雅起身



有錢而奢侈是貴族的奢華，
有錢而樸素是低調的內涵；
沒錢而奢侈是赤裸裸的裝模作樣，
沒錢而樸素則真是窮得沒辦法了！



對安全的需求會侷限我們的人生。
你的眼界在哪，
你的世界就在那裡！



願你付出安之如飴，
願你所得歸於歡喜！

感謝聆聽