

## 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，把人對自我的認知分割成四個部分。

|       | 自己知道  | 自己不知道  |
|-------|---|--|
| 他人知道  | <b>開放我</b><br>在人前展現的一面，<br>或外在看得到的部份，<br>我和他人人都認識的自己。 | <b>盲目我</b><br>他人看出的某些特質，<br>但自己並未察覺。                       |
| 他人不知道 | <b>隱藏我</b><br>沒有讓他人知道的一面，<br>可能是過去、個性、行為...等。         | <b>未知我</b><br>我與他人均未發現的自己，<br>潛在特質或尚未有過的經驗，<br>需實際發生了才會知道。 |

- **開放自我 (open self)**: 所有人都看得見的區域，包括自己的行為、態度、感情、動機、想法等訊息。
- **盲目自我 (blind self)**: 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等。
- **隱藏自我 (hidden self)**: 對外封閉的區域，只有自己知道，他人不知，像是個人隱藏的秘密或想法。
- **未知自我 (unknown self)**: 這個區域誰都看不到，例如個人的潛能，或壓抑的記憶、經驗等。

職場環境若能員工可以在自我揭露時安心表達盡量擴大【開放自我】區域，縮小【隱藏自我】區域；並且可以從他人真誠回饋對自己的看法，我們就可以發現自己的盲點與缺點，進而縮小【盲目自我】區域。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，使得合作更有效率，工作成效更高。我們也可以從他人的回饋進而增進自我認識與覺察自己的不足與盲點，修正自己行為進一步朝向自己的人生目標前進。

在完成本年上半年度 EAP 服務中發現，同仁在自我覺察或表達自己的壓力狀態時會有低估傾向，或透過理智處理隱藏所感知的生活壓力感受，或低估壓力對自己的健康與工作的影響。在壓力明顯過負荷時，並造成生理干擾時才有可能尋求協助。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，一旦壓力長期存在時，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，且較低的動力與意願尋求改變。

**壓力是生活必須的調味料！因為有壓力，我們的生活才会有變化，我們才有成長的動力。但是不當的壓力就會讓我們的生活走味變調，讓我們無法享受人生。**坊間或網路有各種壓力檢測工具，以及教導壓力管理的方法。同仁可以透過正確的覺察自己的壓力狀態，並運用以下方法來管理壓力：



1. **給予自己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 專業協助覺察隱藏自我與盲目自我，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。



除此之外，**職場關懷互助是最終的保護機制**。當一個人陷入超載的壓力衝擊時，他很可能會驚慌失措，甚至失去了自助的力量。如果你覺察身邊的同仁需要協助，你可以就近請關懷人員、人事同仁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。

創予管顧 協理/陳基榮臨床心理師