

緩解職場壓力 FUN輕鬆！人際溝通有妙招~

預防職場壓力 ▶ 什麼是職場壓力？

您是否常感到胸悶、喘不過氣、頭暈、腸胃不適等症狀，晚上也睡不好，而影響到工作的表現，尋求醫師的協助也檢查不出問題，很有可能是長期工作壓力產生的結果...

職場壓力的定義：

工作壓力是從壓力定義衍生而來的，當工作者的能力、資源和需要無法與工作上的需求互相配合時，便會產生一種不好的生理上和情緒上的反應，間接導致健康不良及工作傷害。

資料來源：美國職業安全衛生研究所(NIOSH,1999)、勞動部勞動及職業安全衛生研究所。



職場壓力常見的徵狀



當遇到工作壓力時，個人的心理、生理、以至行為都會出現一些徵狀，下面是常見的情形：

1 ▶ 身體方面

- 血壓上升
- 肌肉疼痛
- 胸口鬱悶
- 免疫力下降
- 便秘或腹瀉
- 皮膚毛病
- 胃痛
- 頭痛疲倦
- 消化道潰瘍
- 心臟病

2 ▶ 行為方面

- 吸煙飲酒
- 藥物增加
- 食量下降
- 睡眠失調
- 暴飲暴食
- 逃避工作
- 做不安全行為
- 自殺行為
- 責罵別人或暴力行為

3 ▶ 思想方面

- 精神不集中
- 健忘
- 創意下降
- 猶豫不決
- 難作決定

4 ▶ 情緒方面

- 焦慮
- 暴躁
- 抑鬱
- 無助感

小叮嚀

在職場上各種壓力從四面八方湧來，除了生理上的不適也有心理上的焦慮不安，國民健康署提供四種方法緩解職場上壓力：

- 第1招 維持正向思考
- 第2招 建立紓壓管道
- 第3招 三五朋友齊聊天
- 第4招 出外踏青好心情



緩解職場壓力 FUN輕鬆！人際溝通有妙招~

職場壓力管理有妙招 ▶

常見職場壓力的來源：

- 1 外在環境 ▶ 經濟景氣、工作環境、同業競爭不確定性...等。
- 2 工作因素 ▶ 組織、工作本質、人際關係...等。
- 3 個人因素 ▶ 個人人格、生涯發展、工作家庭衝突...等。



了解職場壓力的來源與徵狀之後，下一步則要做出有效的管理以減低身心健康傷害，以及避免發生意外危險。

職場壓力管理 8 項妙招

1

遇到困擾或問題應積極面對：可以跟同事與上司討論解決問題的方法，或者向可信賴的友人傾訴，尋找解決辦法。

2

設定優先順序：處理工作時，應訂立先後緩急，以改善時間管理。

3

建立良好關係：與同事、家人、朋友建立良好關係，接納別人的支持。練習放鬆技巧以這洩壓力所帶來的情緒起伏，避免壓力的問題惡化。

4

安排休閒活動：培養並發展個人興趣。

5

規律運動：經常做運動使體魄壯健，以及維持健康的生活模式。

6

充足的睡眠：睡前不胡思亂想，盡量睡滿8小時。

7

均衡飲食：避免進食不健康食品，例如高糖高油、酒精、香煙等。

8

尋求醫療：如果出現焦慮、不安、抑鬱等徵狀時，應向醫生求診。

緩解職場壓力 FUN輕鬆！人際溝通有妙招~

職場人際關係及溝通小技巧 ▶ 1

職場中若有良好的表達與溝通能力，不僅能提升您的工作效率，更能避免溝通產生的誤會造成的職場壓力，所以學習優秀的溝通技巧，建立良好的人際關係，是非常重要的課題。以下分享職場溝通的小技巧，讓您更能掌握職場溝通的黃金原則。



職場溝通小技巧



從了解認識開始

良好的人際關係取決於同事之間的相互認識。透過認識，可以了解對方工作時的焦點及地雷，在溝通時便可以事半功倍。



站在欣賞的角度

人與人之間的相處，因為了解認識更能欣賞與認同，也比較容易讚美與同理，在互動時更能以輕鬆自在的方式建立關係。



常說禮貌的語言

禮貌是對他人尊重的表示，對於同事的幫忙或者建議，常常表示感謝，會使人感覺溫暖，也是建立關係的好方法。



傾聽對方的心情

好的傾聽會幫助彼此的理解，也會讓談話更加融洽，注意自己談話的姿勢、表情和態度，這都有助於增進雙方的溝通。



學習同理的表達

在工作中常需要同事的協助與支持，站在同理對方的情況表達自己的需求。若對同事的請求為難，要委婉說明自己的難處與立場，更要釋放自己的善意，提出其他可行的方案。



清楚談話的目的

職場溝通中清楚表達自己的想法、期望與感受，不要偏離了討論的主題，同時也須尊重對方的回應，讓雙方都在理性的溝通中。

緩解職場壓力 FUN輕鬆！人際溝通有妙招~

職場人際關係及溝通小技巧 ▶ 2

職場上應該避免的溝通地雷

1

在職場中有意見不合或摩擦時，要避免在公開的場合批評，應選擇適當時機與對方私底下討論，讓對方明白你的感受與立場，也傾聽對方的想法，並且尋求彼此都能接受的解決之道。



避免公開的批評

2

要謹言慎行，尤其在情緒中的溝通是容易失言的地方，要避免因為逞口舌之快而後悔莫及。



避免急著搶著說

3

在言談中對於自己擅長或熟悉的會習慣表現出自我優勢和優越感，而容易在溝通中用「否定式」、「命令式」的溝通方式，容易造成對方的不舒服，可以試著委婉提出疑問。



避免強勢的表達

4

工作職場中的溝通不是為了改變別人的想法，而是為了瞭解對方而進行溝通，了解對方後，才能知道如何互動，要避免改變對方的企圖，否則會阻礙溝通的進行。



避免改變的企圖

5

在社群網站的發言或貼文，雖然是心情的抒發，但因為情緒性的字眼容易涉及人身攻擊，而且無法控制內容如何被轉發，或是被其他人誤解而渲染，所以在網路上的宣洩必須小心避免。



避免網路的宣洩

健康小叮嚀

積極而有效的溝通能營造良好的人際關係，但若錯誤的溝通方式將容易造成誤解，學習有效的溝通及說話藝術，不僅能提升職場的效率，更有助於職場壓力及人際關係。可見透過溝通建立良好的人際關係是能給人們帶來溫暖與希望。