2024-06-17

**譯者**．**陳如月**

是否需要熱愛你的工作才能在工作中感到快樂？

你可能聽說過這樣一句話：如果你找到自己喜歡的工作，那麼你這輩子就不用工作了。但是否需要熱愛你的工作才能在工作中感到快樂呢？

Fly High Coaching創辦人兼執行長Porschia Parker-Griffin表示，根據她輔導數百位客戶的經驗，答案是否定的。然而，她告訴BioSpace，為了在工作中感到快樂，大多數人都會獲得某種對他們來說很重要的正面面向或好處，比如：

* 獲得符合期望的薪水。
* 獲得有價值的醫療或其他就業福利。
* 在積極向上的企業文化中工作。
* 從事自己感興趣的具有挑戰性的工作

Parker-Griffin說：「因此，對於大多數人來說，如果他們接受了其中的一種（如果不是無數種），他們可能會在工作中感到快樂，但不一定會熱愛自己的工作。」

## 過分強調熱愛工作

根據《經濟學人》的一篇文章稱，對工作的熱情似乎已成為員工追求上進的重要因素，但Parker-Griffin表示，有些人過於強調熱愛自己的工作。她指出，熱愛工作對不同的人有不同的含義。有些人可能覺得工作的正面因素多於負面因素，這讓他們對每天上班感到興奮和熱情。其他人可能對公司本身有好感。

Parker-Griffin指出，「無論人們如何定義熱愛自己的工作，我認為重要的是人們要明白，在任何工作或情況下，都會有你可能不喜歡的方面，因此理解這一點，並將其與你在工作中或從雇主那裡獲得的整體體驗進行權衡，是重要的考慮因素。」

究竟為什麼人們會過於看重對工作的熱愛呢？Parker-Griffin說，一個常見的原因是他們將自己與其他人進行比較：家人、朋友、鄰居、同事或他們在LinkedIn等社群媒體平台上看到的人。

她說：「有些人可能真的喜歡自己的工作，但僅僅因為看到或聽到別人的經歷，就會覺得自己不夠好。」

## 不熱愛工作也沒關係

Parker-Griffin認為，如果你不熱愛自己的工作，那也沒關係。她指出，一般人一生中都會有多個職位，而且他們很可能不會熱愛所有的職位。

值得注意的是，不熱愛工作也有好處。

Parker-Griffin說：「僅僅是喜歡你的工作，而不是熱愛它，確實能夠幫助你保持你個人身份。看到這麼多人在工作中體現自己的認同感、自我價值感和重要性，真是令人驚訝。有時，這會導致消極的想法、感受和行為，影響你的心理健康。」

Parker-Griffin補充說，僅僅是喜歡你的工作就可以幫助你保持界限，因為你不一定覺得有義務加班或把工作帶回家，這有助於防止職業倦怠。

**快樂地工作**

Parker-Griffin表示，雖然不熱愛工作也沒關係，但重要的是要找到工作中的幸福感，將其作為整體健康的一部分，並引用了心盛＊的概念。(＊譯註：心盛flourishing，是正向心理學的重要概念之一，其指一種完全、高度心理健康的表徵。例如，心盛的人常充滿熱情活力，並且無論在個人生活及社會互動之中，均能發揮主動積極、參與的正向功能。也就是有意義和目的過活，而不是僅是存在這世界而已。)

她解釋說：「從本質上講，心盛是指你的整個生活的富足，而不僅僅是工作的富足。當人們深入挖掘心盛的要素時，通常會想到正向的情緒、參與、人際關係、意義和成就。因此，其中一些可以來自你的工作，有些則不是。但所有這些都會影響你的心理健康和身體健康。」

Parker-Griffin說，如果你在工作中難以找到快樂，那就在自己處境中尋找正向的一面。她建議先從感恩的角度開始思考，比如慶幸自己有一份工作和收入。接下來，想想你工作的組織，它如何造福於它所服務的對象，以及你如何為此做出貢獻。

如果你對自己的角色和職責不滿意，Parker-Griffin建議與你的經理談談。她說，也許你可以在公司的其他領域進行交叉培訓，或者評估你的職涯發展路徑，這可能會導致你調到另一個部門或換工作。

**遇到困難時，尋求協助**

如果你在熱愛自己的工作、甚至只是喜歡自己的工作這個概念上掙扎，或者質疑你的整體職涯，Parker-Griffin建議與治療師、職業教練、職場導師或其他顧問，而不是與朋友、家人或同事交談。她解釋說，與親近的人交談可能會導致發洩，這會造成訊息的負面反饋循環。她說，這樣做的結果是，你可能會感覺自己很糟糕，而這並不會有成效的。

Parker-Griffin說：「但是，從某人那裡獲得一些外部專業建議 — 當我說外部時，我指的是不在你的組織中或在你的個人生活中很深刻的人 — 我認為這確實是開始這場對話的最佳起點之一。」

(資料來源：BioSpace)