2017-10-16

**陳如月**

動機是由你自己控制的

每個企業都在絞盡腦汁激勵銷售人員。如果銷售人員沒有活力，對營業活動就沒有熱情，營業活動變弱的話也會影響銷售額。為此，公司利用表揚等所有的獎勵計劃，努力提高銷售人員的動機。

如果成就得到認可和表揚，並獲得相應的獎金，動機將會提高。另一方面，我們的工作場所受到大量工作和成本壓力的驅使，是一個壓力很大的環境，一旦分心，就被降低動機的主要因素包圍。

在這個時候，如果可以自己控制自己的動機並保持高水平，可以工作得更快樂，不就能產出更多的成果嗎？能夠控制自己動機的人，即使有減少其動機的因素，有失落感也是暫時的，不會拖延下去，他們有順利恢復平常心的習性。

怎樣做才能自我控制呢？讓我們看看下列的提示。

1. **接觸有元氣的元素**

每個人有各自有元氣的元素。比如重要人物的存在、那些人所說的話、記憶的物品、音樂和影像等，每個人都有「如果接觸到它會變得有活力。」當動力減低時，接觸讓我們有元氣的元素可以療癒。建議從平常就開始儲備「可以成為元素的東西」，將讓你高枕無憂。

1. **沈浸**

當我們埋頭在工作中，或是沉浸在愛好和娛樂等自己的興趣中，可以斷離降低動機因素的意識。「正念」[[1]](#footnote-1)是把意識轉向自己的呼吸，專注於「當下」，摒除雜念保持平常心的方法。此外，閱讀也是容易的應對法，隨時隨地引誘我們到另一個世界。為了守護自己的幹勁，讓我們擁有座右銘吧。

1. **離開**

物理上離開現場，離開降低動機的因素，撲滅的“儀式” 似乎也是有效的。例如，如果你閱讀電子郵件時感到失望，你可以站在辦公桌前，試著對同事說「請聽我說」。此時的重點是暗示自己「當場發牢騷，當場結束」。站在辦公桌前和進入廁所的個人空間，如字面那樣「放水流」改變心情的方法是一樣的。發牢騷不是壞事，但是說完要快速轉換心情。

1. **整備身體狀況**

要保持高動力，身體狀態管理也是不可或缺的。如果長時間工作身體疲憊，或者感冒身體狀況不好的話，做什麼也不起勁。我們周圍的大部分環境都是我們無法控制的，但自己的身體應該可以自己控制。請認知健康第一是保持動力的重要元素，讓我們好好珍惜身體吧。

1. **和別人比較**

每個人的幸與不幸似乎是在和其他人比較而產生或消失。與他人相比，感到自卑、動機容易下降的人，應該試著在自己有優勢的領域進行比較。這優勢一定會有競爭力，可以贏得勝利。這樣的話，「我是有價值的人」產生了自尊心，就會精力充沛。

1. **偷懶**

當工作的動力降低時，拋開一切偷懶一下也是應對的方法之一。因為我們基本上是誠實的人，所以工作的時候偷懶就會感到抱歉，動機也會回來。如果你變得不想工作，即使去上班也不想去拜訪客戶，那你為什麼不去咖啡廳處理文書事務或者試著發呆一下？少則半天，多則休息三天的營業活動，營業魂將會隨著「工作一定要做！」而沸騰。

1. **放棄**

不放棄工作或生活的態度很重要，不過，「沒有辦法」的放棄同樣重要。在世間自己力量所不能及的地方非常多。換句話說，我們生活在一個幾乎自己無法控制的世界裡。即使感歎所有因為自己不能改變的因素，也不會產生任何東西。「光煩惱，不是浪費時間嗎？」引導自己的內心到放棄的境界吧。

1. **思考今天是最後一天**

如果我們認為「世界將在今天結束」，那麼相對降低動機的因素就沒什麼大不了的了。比起被上司或是客戶責備、無法接受公司的方針之類的事，不久一切都將結束會是一個更大的問題，那就盡快去完成。如果你有閒暇擔心，就應該去做你想做和需要做的事情。讓我們思考「為此而沮喪是浪費時間。」

※　　　※　　　※

在勞資間，有「動機是公司給予員工的東西」這樣的權益認知，也有員工向公司和主管提出要求的傾向。當然，公司需要創造一種讓員工能夠愉快工作的環境，但這種「公司激勵員工」的默契近年來已經隨著勞資關係的變化而改變。

時代尋求的是有自主性和前瞻思維的人才。必要轉變為「動機不是由他人所給予，而是由自己控制的」的觀念。

–End–

1. 正念(Mindfulness)的意思並非正面思考，而是「活在當下，放下執著」。正念源於佛學，但近年來無論西方或東方，都透過科學化的心理學研究，藉由訓練正念，舒緩過度自我膨脹所造成的情緒壓力、緊繃的人際互動。 [↑](#footnote-ref-1)