2018-01-29

**陳如月**

**如何解除擔心**

這個世界充滿了不安，職場上也有很多麻煩。擔心的事情使我們的心更沉重，削減對工作的專注力，是令人討厭的。但擔心也是「我要盡我所能，不能失敗。」欲望的表現。

我們在生活中感到不安或擔心是不可避免的，但能夠及時克服會更好。讓我們思考即使擔心也能巧妙克服並維持績效，提高動力的方法。如果工作中有什麼擔心的事情，建議先試著自己處理。

* **試著自己消化：**擔心也是對成功渴望的另一面，光只擔心也不是壞事。而羅列擔心的事，可以確認自己擔心什麼。

透過閱讀書籍借用前人的智慧也會很有幫助。有很多關於消除憂慮的書，如果我們知道每個人都在煩惱，「我並不是唯一一個擔心和痛苦的人」可能會對你擔心的事情少一點擔心。在行為療法中，自我暗示的效果是明確的，繼續重複地說「我會沒事的。一定可以克服。」可以恢復平常心。

* **尋求幫助：**針對自己擔心的事情，問一下家人、朋友、間接主管或者公司的前輩們等值得信賴的人。我們擔心的事從外部是無法理解的。如果你告訴別人你內心的想法，親近的對方應該會有共鳴，說不定也有讓人知道自己在困難時期盡力而為的次要效果。來自公司外部的朋友能夠從不同的角度給你建議。透過尋求某人的幫助，可以期待達到和讀書同樣的效果。
* **讓它隨時間流逝：**沒辦法，實在擔心……。再沒有辦法的話就放棄，在能忍耐的時間裡也有耐心的方法。所幸我們人類是健忘的生物，時間往往會治癒我們的心靈，解決很多問題。要注意的是，不要忍耐到精神上無法忍耐的地步。在這種情況發生之前，請嘗試別的方法或者向周圍尋求幫助吧。

◇ ◇ ◇

另外，和自己一樣，周圍的人也有各種各樣擔心的事情。請以「好心有好報」的精神幫助周圍的人吧。但是，怎樣的幫助最好呢?

* **誠懇的換位思考：**真誠傾聽是最被感謝的支持。我們都想被傾聽，對於那些擔心和想要諮詢的人來說，更是如此。有時候我們只是希望人們靜靜地傾聽，而不是尋求建議。如果對方是那樣的話，那就仔細聽吧。當對方徵求建議的時候，首先以不會讓人覺得被侵犯的程度「我可能也有這樣的想法」，這樣的視野和想法比較好。

對方是信任你，所以敢於說出心裡話。請為找你幫助而不是找其他人感到自豪，直接面對。

* **不只是點而且是面的支援：**如果把在一對一的支持作為點，那麼，和周圍的人合作支持就成為面。一旦對方向你諮詢，在確認可以和其他特定人員分享之後與他人分享，可以有更多的人共同支持。如果他想保密，就不能用這個方法。

當我們受到周圍的人關心的時候，我們會覺得放心，不再感到孤獨。不止一個人見機關心你，告訴他們你的擔心會有效果。你可以透過邀請他們一起喝杯咖啡或一起吃午餐也可以獲得安全感。

◇ ◇ ◇

最後，讓我們來看看A先生如何透過上述方法消除憂慮，這是一個常見的例子。

* **A先生是怎麼解決的：**最近調動的A先生對新的任務感到不安。主管對他說：「請把你的工作交給後進。從現在開始，我希望你充分利用你的經驗和知識的立場提供建議。」又說：「希望從以往的第一線工作的思維轉向管理思維，發展下一個領域。」公司似乎希望A先生能為下一個階段做出貢獻，但A先生不知道該怎麼做，所以很擔心。

原來一直擔心的A先生似乎已經變得鬱悶，不管他在做什麼，新的任務都不會離開腦子，突然變得憂心忡忡。閱讀了心理學和哲學等關於擔心的書籍，研究別人是以什麼樣的態度和想法克服的。A先生和家人、朋友、公司前輩及同事談論。大家都很關心A先生，給了他衷心的建議和鼓勵。當中有一些有參考性，有些則不然，還有一些事情，A先生自己知道實際上是不可能的。

之後，在自我消化和周圍友善支持的幫助下，A先生的擔憂隨著時間的推移而逐漸減輕，信心也隨之而來。不久之後，A先生擺脫憂慮，開始走向一條新的道路。

 ※　　　※　　　※

雖然不是只有像A先生那樣能克服的案例，但是產生不安和擔心對成長是有益的。我們的心超越考驗，變得越來越強大，就像免疫系統一樣。每個人都有各自消除煩惱的方法。請試著找到一種適合自己的方式。讓我們學習好的處理方法，養成「擔心→解除」的習慣。

–End–