2019-05-27

**陳如月**

**用這些簡單的想法避免職業倦怠**

我們每個人都有壓力，有時工作的壓力往往會滲透到我們生活的其他方面。這可能會在你的整個生活中引起劇變，可能會讓你在辦公室裡感到緊張，在家裡也會感到心煩意亂。然而，有一些方法可以在這種情況出現並失控之前將其扼殺在眾所周知的萌芽狀態。這裡有一些建議可以幫助你創造平衡，避免個人和職業倦怠。

**認知並承認這個問題**

消除工作壓力的第一步是找出原因。這可能是一些簡單的事情，如沒有足夠的支援，或者是更嚴重的問題，比如被老闆欺負。如果你不首先認知問題出在哪裡，你就不可能找到解決方案。這可能會讓人不舒服，但這是這個過程的關鍵部分，也是你不能忽視的。

請記住，必須從源頭解決一些問題，如職場的敵意**。無論**你**在自己的時間**裡**嘗試了多少緩解壓力的方法**，都不會**改變**你**的環境。**如果問題屬於他們的權限範圍，就讓人力資源部門參與進來，並知道他們會和你一樣想糾正問題。畢竟，公司的成功取決於它的員工。

**到外面走走**

旅遊+休閒非常重要，「如果你感到沮喪或精疲力竭，也許是時候回歸自然了」。待在戶外，尤其是在陽光明媚、令人愉快的時候，可以幫助緩解抑鬱和壓力的症狀。戶外活動對健康有長期的積極益處。計畫ㄧ個月至少有一個週末遠離你的3C設備，取而代之的是去釣魚、遠足或只是在院子裡勞作。

在你出發之前，在開闊的天空下，確保你有正確的裝備來享受你在戶外的時光。堅固的鞋子和防水背包是徒步遊覽瀑布必不可少的，而手套和防蚊劑將幫助你充分利用你的園藝活動。如果你不習慣在戶外，你很快就會發現，在陽光下度過一個下午可以改善你的心情，即使你回到小房間後也能讓你感到快樂。

**考慮換工作**

有時候，問題不在於你所處的環境，而在於你的職涯。根據 Careerfoundry的說法，一旦你意識到你只是為了錢，或者整天夢想做些不同的事情，那麼是時候去找一份新的工作了。缺乏個人成就感會導致工作表現不佳，讓你掙扎著去實現你一天的目標。

評估什麼是你真正想要的，什麼讓你快樂。例如，你可能會發現，你真的很喜歡研究解剖學、疾病、癌症藥物或激素之類的東西，但你不想在實驗室裡親自動手了。在這種情況下，你可以考慮在幕後為醫師的研究室撰寫。你可以遠距工作，設定你自己的時間和收費價格，並且只接受那些引起你興趣的工作。

除了上面的提示之外，你可能還會發現每天做些小小的改變是很有幫助。每天早上吃一頓健康的早餐，然後在午餐時間停工。如果你目前還沒有和同事建立起良好的社交關係，可以考慮規劃一起去郊遊，這樣可以鼓舞士氣，增強你的團隊。

如果你在工作中不開心，你很可能在其他地方都不滿意，但不一定非要這樣。掌控你的職涯，你可能會發現其他一切都水到渠成。

(取材自BioSpace)

–End–