2020-09-21

**陳如月**

**用這些簡單的想法避免職業倦怠**

我們都有壓力，但有時工作的壓力往往會滲透到我們生活的其他領域。這可能會導致你整個生活的劇變，並可能會讓你在辦公室感到緊張，在家心不在焉的。然而，有一些方法可以在事態發展失控之前將它扼殺在萌牙階段。以下是一些建議，可以幫助你創造平衡，避免個人和職業倦怠。

* **認識並承認問題**

消除職場壓力的第一步是找出原因。可能是沒有得到足夠的支援這樣簡單的事情，也可能是像被老闆欺負這樣嚴重的問題。如果你不首先承認問題出在哪裡，你就不太可能找到解決辦法。這可能會讓人不舒服，但這是整個過程中至關重要的一部分，也是你不能忽视的。

請記住，有些問題，比如工作場所的敵意，必須從源頭上解決。無論你在自己的時間嘗試多少壓力釋放，都不會改變你的環境。如果問題屬於人力資源部門的職權範圍，請讓他們參與進來，並知道他們會像你一樣想要糾正問題。畢竟，公司的成功取決於員工。

* **到戶外去**

旅行和休閒很好。如果你情緒低落或精疲力竭，也許是時候回歸大自然了。戶外活動，尤其是在陽光明媚、宜人的時候，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好處。計劃一個月至少有一個週末不使用電子設備，而是去釣魚、徒步旅行或只是在庭院裡勞作。

在你去户外之前，確保你有合適的裝備享受在戶外的時光。在瀑布周圍徒步旅行，結實耐用的鞋子和防水背包是必不可少的，而手套和防蚊劑將幫助你盡情你的園藝活動。如果你不習慣戶外活動，你很快就會發現一個陽光明媚的下午可以改善心情，甚至在你回到小房間後也能讓你感到快樂。

* **考慮換個工作**

有時候，問題不在於你的環境，而是你的職業。根據Careerfoundry的說法，一旦你意識到你只為錢工作，或者整天夢想著做一些不同的事情，那麼就是時候找個新工作了。缺乏個人成就感可能會導致工作的表現不佳，讓你難以實現每天的目標。

評估你真正想要的是什麼，以及什麼讓你快樂。例如，你可能發現，你真的很喜歡研究解剖學、疾病、抗癌藥物或激素，但不再希望在實驗室裡親自動手。在這種情況下，你可以考慮一份為醫師辦公室撰寫的幕後工作。你可以遠距工作，設定自己的工作時間和行情價，並且僅接受激發你興趣的工作。

除了上述的建議，你還可能會發現每天做些小的改變也會很有幫助。從每天早上吃健康的早餐開始，午餐時間一定要離開工作。如果你現時與同事沒有社會關係 (譯註：是指人們在生產和共同生活過程中形成的人與人之間的關係)，可以考慮一起計畫一次郊遊，這樣可以鼓舞士氣，加强團隊。

如果你對工作不滿意，你很可能在其他地方都不满意，但不必這樣。掌控你的職涯，你可能會發現其他一切都很好。

(資料來源：BioSpace)

–End–