職場內心小劇場:
期待與現實的落差



中崙心理諮商中心
黃聖然諮商心理師

職場壓力是現代人常見的困擾，工作佔據我們大部分的時間，以至於職場成為生活重心之一，讓我們不得不面對職場遇到的大小事(例如:人際關係、工作業績、主管要求、同事競爭或合作等)，而過去面對問題的方式可能不再適用，使我們得小心翼翼與他人互動，敏感於自己與他人的一舉一動，內心充滿小劇場。

其實內心會有小劇場是正常的，在與人互動的過程中，我們不免會有些期待，期待我們做了某些事後，會得到相應的回報，事情會朝向我們所想像的發展(例如:我們期待繳交報告後主管給予支持、期待自己可以達到某些目標等)，但往往人心是複雜的，我們希望朝向的方向，有時會背道而馳，期待與現實的落差，容易產生壓力與情緒，影響到身心狀況。



職場期待的自我調適

當我們在職場出現期待的時候，倘若不會產生壓力或不適應，那倒不用處理也無妨，畢竟懷抱期待是人的天性，但如果期待已經影響到工作或生活，我們就必須去思考，如何不被這樣的期待影響，以下有幾個方向可以提供大家參考：

一、練習情緒管理：

當我們因期待落差而有情緒時，我們可以試著先安頓好情緒，再來處理想法。而常見安頓情緒的方法有幾種：

1. 轉移注意力：暫時將注意轉移到部會讓自己煩惱的想法。
2. 專注默念數字：將注意放在數1~10，重覆直到情緒穩定。
3. 心理暗示法：透過語言或想像的方式，改變心理狀態的過程，如:遇到挫折時，告訴自己盡力了，下次會更好！
4. 蝴蝶擁抱：雙手交叉抱胸，兩手輪流規律輕拍自己，專注於被輕拍的感受。



二、覺察自己的想法：

當我們所期待的事情與現實不符時，我們不免會有各種情緒，可能是不爽、擔心、害怕或焦慮，當安頓好這些不舒服的感受時，可以試著瞭解「我對這件事何以這麼在意」、「何以我會有這樣的情緒」、「發生什麼事情讓我有這種情緒」，以此觀察，增進對自己內心的瞭解，避免一再受到類似情況影響。

6月份文章/職場內心小劇場:期待與現實的落差

探索內心的期待時，我們需要瞭解，世上沒有人知道下一刻會發生什麼事(如:熬夜完成簡報，反覆演練好幾次，但也不保證報告當天能一切如期順利)，事實聽起來讓人無力，但儘管如此，學習接受可控與不可控的一切，能使我們變為更有彈性的人，理解就算事與願違，我們仍可用不同心態，面對那些因期待落差而產生的情緒。

請記住，職場是很容易產生期待的場所，我們常常不自覺地受到這些期待影響，從而產生各式各樣的情緒，這些情緒其實沒有好或壞，而都是真實的感受，因此就算有情緒也沒關係，試著將自己安頓好，學習接受可控和不可控的一切，做自己可以做的事，不對自己苛責，盡力而為，便能降低因期待而產生的職場壓力。

為了保障您的權益，鼓勵您在認為自身遭遇職場不法侵害的事件時，可自行尋求公司內人事單位的協助，使單位有機會即時提供幫忙。中崙諮商中心關心您

聯 絡 我 們

(02) 2731 - 9731

LINE

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘