

環境部一月份電子報

壓力不再上班打卡—— 職場壓力的自我管理術



進入新的一年，許多人在行事曆翻到新頁的同時，心裡其實仍帶著舊的重量。也許外在看起來如常，工作照樣推進、會議照樣參加，但當身體一坐到辦公桌前，肩膀便不自覺地緊繃，腦中開始盤旋著尚未完成的清單。壓力彷彿已經比你更早到辦公室，準時打卡，靜靜等著你就位。

職場壓力並不總是來自突發的大事件，更多時候，是長期累積的節奏失衡。當工作步調與個人能量不再匹配，當責任不斷加碼卻缺乏喘息空間，壓力便成了一種背景噪音——持續存在，卻很少被真正看見。

新的一年，或許不是急著「撐得更好」，而是學習如何讓壓力不再主導你的工作日常。自我管理壓力的第一步，並不是立刻改變，而是重新認識：壓力究竟從哪裡來。



有些壓力來自外在結構，例如工作量、人際互動、角色期待不清；有些則來自內在要求，像是對完美的執著、對失誤的恐懼，或是「一定要表現得夠好」的隱性信念。當這些因素交織在一起，壓力就不再只是事情多，而是一種長期被推著走、卻來不及消化的感受。你可以嘗試在某個下班後，靜下來回顧這一天，問自己幾個問題：今天最讓我感到耗能的是哪一段？是事情本身，還是互動過程？是時間不夠，還是我對自己的要求太高？這樣的整理不是為了責怪，而是為了分辨——哪些壓力是情境造成的，哪些是我可以慢慢調整的。



當壓力來源開始變得清晰，下一步便是調整工作節奏。很多人以為節奏調整意味著效率下降，實際上，真正耗損能量的，往往是長時間的超速運轉。持續處在緊繃狀態，反而會讓注意力變得破碎，情緒耐受度降低。



調整節奏，不一定要大幅改變工作內容，而是從微小的界線開始。例如，在兩個任務之間，刻意留下一段不被安排的五分鐘；在回覆訊息前，先深呼吸一次，讓思緒回到當下；或是在一天中選擇一個時段，暫時關閉通知，專注完成一件事情。這些看似不起眼的調整，都是在替神經系統重新建立安全感。



同時，也可以重新檢視自己對「好員工」的想像。是否把隨時待命、永遠答應，當成價值的證明？當界線模糊，壓力就容易變成無止境的延伸。學習為自己保留可調節的空間，並不代表不負責，而是讓責任可以被長久承擔。



在這個過程中，情緒的覺察同樣重要。壓力往往不會直接說出口，而是化身為易怒、疲憊、冷漠或逃避。如果你發現自己最近特別容易不耐煩，或對原本在意的事情提不起勁，那可能不是你變了，而是壓力已經超過負荷。



你可以練習為這些情緒命名，而不是急著壓下去。告訴自己：「我現在其實很緊張」、「我感到被時間追趕」、「我有點撐不住了。」當感受被說出來，壓力就不再只是模糊的重量，而是可以被理解、被調整的訊號。



新的一年，職涯不一定要加速前進。有時候，真正重要的是重新找回與工作的關係感——知道自己為什麼在這裡、哪些付出是值得的、哪些界線需要被尊重。當你開始把壓力視為需要被管理的訊息，而不是必須默默承受的常態，它就不再每天準時上班，而是慢慢退回到適合的位置。

願這一年，你能在努力之中，為自己留下一點呼吸的空間，讓工作不只是消耗，也能成為支持生活的一部分。



員工協助方案



QR
CODE



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司