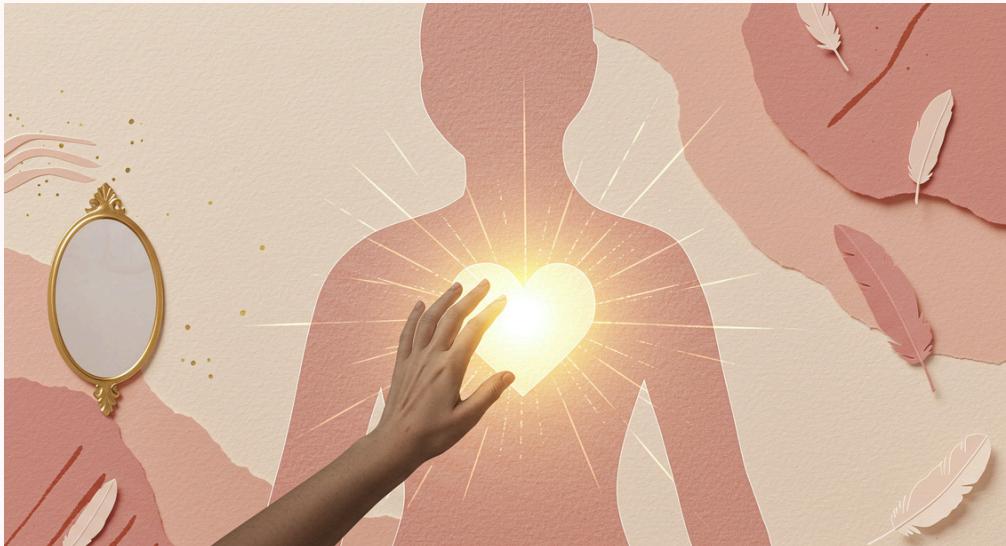


環境部十二月份電子報

情感智慧年終盤點—— 為人際關係充電



在我們日常工作的場景裡，最讓人感到精疲力盡的，往往不是那張堆滿待辦事項的桌子，而是心裡那份與人連結的能量，正在一點點流失的空虛感。你每天忙著微笑，忙著點頭，忙著在對話中扮演一個應付自如的角色，就像一位專業的演員，在職場舞台上執行著一場名為「情緒勞務」的演出。這份付出常常被我們忽視，它指的是一種將真實感受藏起，只展現出他人期待樣子的努力。這種內外不一致的表演，雖然讓事情得以運作，卻會讓心靈電池迅速耗盡。你開始在會議中選擇沉默，對同事的笑聲提不起勁，甚至懷疑自己是否還有能力真誠地回應他人。這種退卻並不是不夠努力，而是你的情緒電池正在發出警訊，提醒你該回頭照看那個被壓抑太久的自己。

當我們長期處於這種表面演戲的狀態時，就容易陷入情緒耗竭。熱情被磨光後，連微笑都變成一種負擔。這時候，即使只是再多一句客套、再多一場不必要的應酬，都可能讓人覺得透不過氣。若我們不去盤點，這樣的狀態會在年與年的交替之間默默累積，成為無法察覺的疲倦，讓我們一邊工作、一邊遠離自己的感受。



因此，年終不只是績效或專案的檢討時刻，也該是一場情感盤點的好時機。你可以試著靜下來，問自己幾個問題：這一年裡，哪些關係讓我覺得被理解、被支持？又有哪些互動，讓我感到無力或不被看見？這不是要區分好人或壞人，而是要幫自己釐清能量的流向——哪些連結在滋養你，哪些在消耗你。當我們開始辨識，就有機會讓情感的流動重新回到健康的軌道。





同時，也許我們都該練習一種情感預算的概念。像管理財務一樣，為自己的情緒設下可承受的界限。每天的能量是有限的，不可能對所有人、所有事都保持滿格的關注與熱情。那些無法被回應的付出，不代表失敗，而是提醒我們：有時候，節省也是一種智慧。與其一直嘗試修復每一段不平衡的關係，不如先回頭檢查，這段關係是否值得繼續投入。

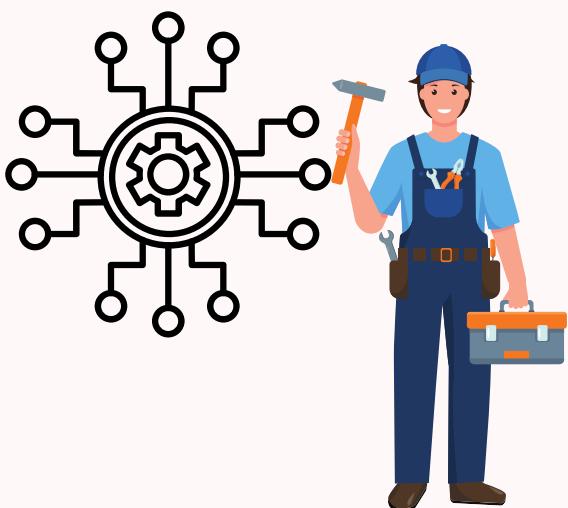


這份覺察，也包括學會在關係中放手，有些事，你不再堅持，反而更能被理解。但真正的重點在於你能否誠實地面對自己的感受。當你允許自己有情緒、有疲倦、有不想再迎合的時候，那份真實，反而會讓你重新變得柔軟。





試著讓年底的檢視，不只是對外的結算，也是一場對內的清理。你可以把自己想像成一個系統：關係是線路，情緒是電流。若有哪條線經常短路，就該適時斷電修復；若有哪個連接點總能帶來光亮，那就值得被珍惜。當我們學會這樣的自我維護，就不再依賴外界的理解來證明自己的價值，而能從內心產生穩定的力量。不用急著變得正面，也不必強求和諧。只要願意承認：有些笑容是疲憊的、有些沈默是保護的、有些距離是界限。當你開始為這些情緒命名、為自己留白，也就重新連上了與他人的真實連結。



新的一年，願我們都能帶著更清澈的心去工作，也能在關係裡留下更多呼吸的空間。不是要我們變得冷漠，而是讓我們在真實與善意之間，找到最穩定的那個自己。





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