

環境部九月份電子報

不完美的藝術： 擁抱瑕疵，找到真實力量



在我們的日常工作中，總有許多標準與規範需要遵循。我們力求專案報告的數據精確無誤，期待每次的會議簡報都能盡善盡美，甚至連行政流程中的一個小細節，都希望處理得完美無瑕。

然而，當這種追求走向極致，並形成一種無形的壓力，甚至是自我批判時，我們便陷入了完美主義的牢籠之中。你是否曾因一個小小的疏失而徹夜難眠？是否因無法達到心中設想的最高標準而感到挫敗？你是否害怕自己的不完美被他人看見，而選擇逃避或拖延？

完美主義就像一把雙面刃，它讓我們追求卓越，卻也可能讓我們深陷自我否定與焦慮的泥沼。它不僅會消耗我們的時間與精力，更會阻礙我們真實的成長。



完美主義的枷鎖：你不是一個人

完美主義的背後，往往隱藏著對失敗的恐懼、對被評價的擔憂，以及一種「如果我不完美，我就沒有價值」的深層信念。這種信念驅使我們不斷地努力，卻也讓我們越來越疲憊。

完美主義者害怕脆弱，他們試圖用完美的假象來掩飾自己的不足，但這也意味著他們無法與他人建立真正深刻的連結。因為當我們只展現完美的一面時，我們也在無意中告訴別人：「我不需要幫助，我沒有弱點。」這不僅讓別人難以靠近，也讓自己孤立無援。



擁抱不完美，是找回真實力量的起點

擺脫完美主義並非要我們變得敷衍了事，而是學會區分「追求卓越」與「過度完美主義」。追求卓越是為了讓事情更好，但病態完美卻是為了避免被批判。擁抱不完美，是允許自己犯錯，並從中學習的藝術。這不僅能讓我們更輕鬆地面對工作，更能激發我們內在真實的力量。

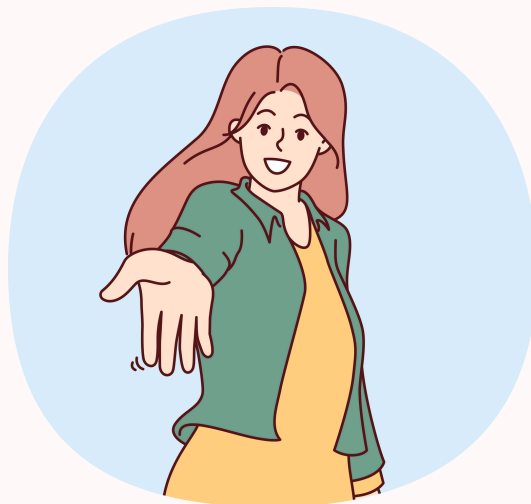
那麼，我們該如何開始這趟擁抱不完美的旅程呢？

首先，承認自己的脆弱。當你犯了錯，或是感到力不從心時，不必急著掩蓋或自責。你可以試著告訴自己：「沒關係，這是一個可以學習的機會。」當你承認自己的脆弱，並不再把它當成一個羞恥的秘密時，你的內心會感到前所未有的自由與輕鬆。



其次，調整你的評價標準。完美主義者常常以結果來衡量自己的價值。試著將注意力從「結果」轉移到「過程」上。專注於你所付出的努力，以及你在過程中學習到的經驗。即使結果不盡理想，但只要你盡力了，這份努力本身就是值得肯定的。

再來，練習自我同情。當你陷入自我批判的循環時，試著像對待你最好的朋友一樣對待自己。你會對朋友說：「你怎麼這麼笨，連這點小事都做不好嗎？」當然不會。你會溫柔地鼓勵他，並告訴他下次會更好。請將這份溫柔與同情，也給予自己。



最後，與他人建立真實的連結。分享你的掙扎與挑戰，你會驚訝地發現，身邊有很多人都曾有過類似的經歷。透過分享，我們不僅能從彼此身上獲得支持與啟發，更能意識到，原來我們都是不完美的，而這份不完美，正是我們之所以真實而獨特的地方。



讓不完美成為你的優勢

在一個快速變遷的世界裡，完美主義反而可能成為我們前進的阻礙。因為它讓我們害怕嘗試新事物，害怕在未知的領域中犯錯。擁抱不完美，則讓我們有勇氣走出舒適圈，嘗試那些我們並不擅長的事情。

當我們放下對完美的執著，我們的內心將會騰出更多空間，去容納創意、去接受新的挑戰，去看到更廣闊的世界。



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

環境部九月份電子報

憂鬱症覺察： 心理健康的警鐘與應對策略



彥君曾是同事眼中的開朗咖，總是笑著進辦公室，工作效率高、反應靈敏。但某段時間開始，他變得話少，總說自己很累，週報交得越來越晚，有時開會也會恍神。剛開始，大家只是以為他可能最近比較忙，或是生活遇到些小狀況，沒特別放在心上。直到某天他請了長假，主管才從私下談話中得知，彥君其實已經和內心的低潮纏鬥了好一陣子。

「我不是故意不認真，但每天醒來都像是扛著一座山，連簡單的事都做不起來。」他說這句話的時候，眼神空洞又感覺滿是壓力，那個曾經神采奕奕的樣子早已不見。

其實，憂鬱症的面貌，不像電視劇演的那樣戲劇化，它更常以一種安靜而持久的方式，慢慢滲透進一個人的生活。像是總覺得累、睡再多也不夠、對原本有興趣的事提不起勁、容易掉眼淚、食慾改變、甚至對未來失去希望。這些看似「只是累了」或「心情不好」的訊號，如果持續好幾週以上，就應該開始留意。



但說真的，誰沒有過低潮？壓力大的時候、事情不順的時候，情緒難免會低落。問題是，當這種狀態不再只是偶爾，而是變成了常態，那麼它可能已經不只是情緒，而是心理健康出了狀況。憂鬱症就像一種心理的感冒，如果能及早覺察與處理，就能避免走入更深的低潮。

在現代生活中，壓力似乎無所不在。工作績效、家庭責任、人際關係，甚至只是日常的瑣事累積，都有可能成為壓垮心靈的最後一根稻草。而當身心進入超載狀態，我們就容易陷入無力、無助、無望的循環。這時候，如果還要求自己「撐住就好」、「別太脆弱」，反而容易壓抑真正的情緒，讓情況惡化。

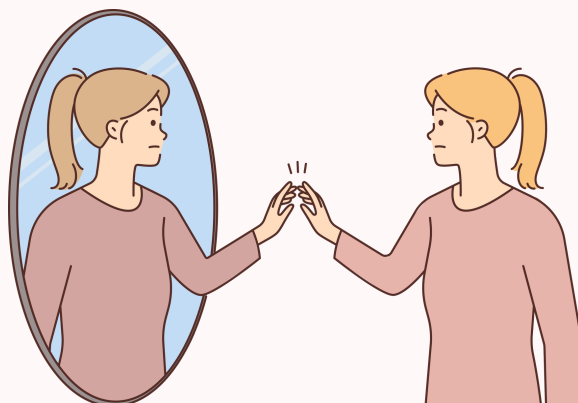


面對這樣的挑戰，最關鍵的第一步，是允許自己誠實地感受。如果你已經發現自己長時間處在疲憊、空虛、情緒低落的狀態中，不妨問問自己：「我最近快樂過嗎？」、「我還有什麼讓我期待的事嗎？」有時這些問題的答案，就能成為理解自己的起點。



除了自我覺察，尋求支持更是重要的一環。無論是親密的朋友、家人，還是職場中的信任對象，適時說出自己的感受，可以減少孤單與無助的感覺。而若覺得情況已經影響到生活功能，不妨主動尋求專業協助。心理諮商、精神科醫療，不是「最後的選項」，而是讓自己重新找回平衡的健康方式。

同時，也想提醒你，其實有很多工具可以幫助我們更了解自己的心理狀態。像是簡式健康量表這樣的資源，可以快速幫助我們評估自己的情緒健康，特別是在你感覺說不上來的「不對勁」時，這些小工具就是一面鏡子，讓你看到內心的變化。



如果你對情緒的調整、心理支持，或是與壓力有關的議題感到困惑，也別忘了，職場中有一個專業的資源可以協助你——員工協助方案（EAP）。這個方案是為了照顧你在工作與生活中可能面對的心理健康挑戰，提供包括心理諮詢、壓力管理、家庭支持等服務。不管你目前正經歷什麼，不需要等到狀況嚴重才使用。它存在的目的，就是為了在你需要的時候，陪你一起走過難關。



別忽略那些細微的警訊，也別小看自己的情緒狀態。憂鬱不是一種脆弱，而是一種需要被理解與關心的訊號。好好照顧自己的心理健康，就是給自己最深的溫柔與力量。記得，你並不孤單，有很多資源與身邊的人願意支持你。願我們都能在彼此的關心中，看見希望的光亮。



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