

如何打破工作倦怠 柯志恩：先打破壞習慣

學校要聞

【記者李沛育淡水校園報導】人資處5月12日上午10時在驚聲國際會議廳舉辦行政人員職能培訓課程，邀請教心所教授柯志恩演講，主題為「面對職業倦怠，活得理直氣壯！」，逾70教職員工聆聽。

柯志恩首先提到，與其說活得理直氣壯，在面對工作倦怠時，「活出更好的自己」應更適合今天的演講內容，她希望透過諮商心理與認知心理學等知識，說明工作倦怠和應對的方法，設法讓大家在聽完這場講座後，面對單調的職場生活，可以活得更有溫度。

接著柯志恩向教職員說明工作倦怠的心理狀態和特徵，剖析工作倦怠源自長期從事某種職業，對該職業缺乏新的挑戰與升值空間，職業的認可度得不到滿足，進而產生自我否定。她指出，大腦是個高度節能的器官，會選擇最簡單的方式思考，最後變成習慣，進而讓人喪失新鮮感，是人們感到倦怠、乏味的源頭，柯志恩更直言：「習慣是人類進步最大的阻礙！」呼籲在場教職員如果想打破工作倦怠，應該從打破壞習慣開始。最後柯志恩分享如何解救生活的疲乏感，例如「每天記下三件好事」來反思自己的角色；「寫信給一個感謝的人」透過提升人際關係質量感到快樂；其他如「真誠恭賀別人的成功」和「細心感受發生的事」，都是打破乏味的職場生活的不二法門。

國際處秘書林恩如分享：「聽完後想試試連續21天寫下每一天的三件好事等習慣，擺脫面對單調生活時所產生的乏味情緒，也能從中不斷省思自我。」

2021/05/16



教心所教授柯志恩於行政人員職能培訓課程中，說明工作倦怠的原因。（攝影／黃偉）

