

行政人員職能培訓 朱士炘談情緒管理與壓力調適

學校要聞

【記者林芸丞淡水校園報導】人力資源處「行政人員職能培訓」課程，3月27日上午9時30分在驚聲國際會議廳舉行，邀請好合顧問公司負責人，諮商心理師朱士炘主講，題目為「情緒管理與壓力調適」，逾80名教職員參與。

朱士炘在課程開始前，與參與者達成了三點重要共識，首先，壓力是人生不可避免的一部分，我們需要學會與壓力和平共處，而不是試圖消除它；其次，人們通常會按照自己的信念和價值觀生活，但有時候做起來並不容易；最後則是，個性的形成大多來自於養成的習慣，通常這些習慣佔據了個性的百分之八十。

接著，朱士炘提到亞里斯多德認為快樂來自兩個元素：愉悅和生命有意義。為了說明這個觀點，她以一部警察抓公雞的影片說明，當我們對一件事情覺得有意義、有價值時，我們的情緒自然會更加積極；但如果覺得事情沒有意義、沒有價值，情緒就會下降。提醒大家要更深入理解快樂的本質，同時在生活中尋找有意義、有價值的事情來豐富生命。之後更列舉10個可能會使人對工作失去熱情的情況，包括「工作太簡單或太難」、「薪水與工作不平衡」、「工作重複性過高」、「因為工作影響了家庭生活」、「覺得工作沒有前途」、「工作常會被打斷」、「在乎表現被看到」、「遇到困難，找不到解決方法」、「工作過程中綁手綁腳」及「責任感重」，此外也特別點出，追求完美的人往往更容易對工作失去熱情。

朱士炘更以自己的例子，說明如何透過創造力來激勵自己並面對壓力，她強調，有創造力的人具備敏感度、不自我設限以增加流暢力、挫折忍耐力以幫助不斷精進、良好情緒才有變通力、擁有知識才能找到獨創性等特質，這些特質可以幫助我們在面對壓力和困難時，以創造性的方式找到解決問題的方法。她也提到Kobassa的心理堅韌度4C概念，「Control (emotional and life): 對生活感受力的控制」、「Commitment: 願意參與，而不是置身事外」、「Challenge: 相信生活是會改變，而這種改變是機會，不是威脅」及「Confidence(interpersonal and in ability): 對自己充滿信心，相信自己有能力達到成功」。

最後，朱士炘特別叮嚀要做好「健康管理」、「時間管理」、「財務管理」三件事，並提醒時間管理的部分也要將「休閒安排」納入其中。最後以「適當的壓力加上鼓勵，才會激發人的潛力」鼓勵大家都能順利與壓力共處，用不同的角度來面對事情，將會發現不同的生命。

