

上班族必懂的日常恢復密技

好好休息，說得容易，要做到是很困難。有誰能真的做到，午間或下班時段完全不處理公事呢？不論這份工作是不是你的最愛，就算是你的志業，你也必須要懂得休息與恢復的秘訣，並且刻意專心地練習，它才會有成效。如果你不去刻意去做，這些觀念也將只是存在腦中的想法，不會讓你的生活啟動正向改變。



大家常說運動是最好的抒解工作壓力方法，下班後找幾個同事唱歌小酌也不錯。但是有多少人可以下班後去運動或歡樂一下？絕大多數上班族在成家育兒之後，這些放鬆度假的活動就成了奢望。到底有什麼方便的方法可以真正讓身心調息？要如何做呢？以下幾個建議，建議你現在開始執行，逐步建立自己的恢復模式。

1. 關機讓自己專心充電：午休時間遠離三C

窩在OA隔間裏邊吃午餐邊盯著電腦或手機螢幕，就像是關在雞舍的雞。吃飯只是補充熱量，下午繼續再戰(下蛋)。人要能感覺活著，最重要的是專心活在當下！你可先從吃開始改變。離開辦公桌，放下工作，專心品嚐與感受每一口飯菜的滋味，感受你的食物在你的味蕾的對話。享受片刻味覺感官之旅後，再找個安靜的空間，閉眼打個15分鐘小盹。

2. 每日留點時間與家人交心

工作的目的是為了照顧家庭和成就自己。如果你無法在下班後完全將工作放下，但請記得，回到家中後要留給家人和自己一段說話的時間。習慣每一天花15分鐘專心聆聽家人這一天的經歷，用心去傾聽體會他們的成長與改變，讓自己在家庭中找到工作的動力。



3. 花時間和自己獨處

休息是為了走更長遠的路，沒有持續補充燃料的車，是無法開遠的。成功的工作者都會有讓自己停頓的空檔。你必須為自己建立一個固定的OFF動作，讓身心停頓、放鬆、沉澱。可以是規律的運動、可以是閱讀喜歡的書籍或聆聽音樂。現在你可以在網路找到許多幫助沈澱思緒的白噪音軟體，例如Relaxio APP。你可以試著睡前專心聆聽15分鐘，讓自己放鬆和內心獨處。

4. 專心睡覺遠離數位裝置

一整天大腦一再被電子郵件、社群媒體與網際網路所纏繞，不僅能量會快速消耗，腦電波和交感神經紛亂。睡前半小時要遠離科技產品，讓自己大腦冷卻下來。設定好鬧鐘，將手機放下，然後安靜坐沙發上慢數深呼吸的次數。在慢吸慢吐的深沈呼吸中，將自己一天的紛擾放下，再上床睡覺。

5. 正確回應焦慮與煩憂

夜半夢迴難免心中的煩憂會浮現擾亂睡意。如果躺在床上超過 30 分鐘，或是夜半醒來難再入睡，請你不要強迫自己入睡。逼自己睡覺只會讓自己更焦慮而更加清醒。如果你心有牽掛而輾轉反側，就別繼續賴在床上。不妨嘗試起身喝杯溫水，動筆將煩惱轉化為文字。因為，動筆將想法訴諸文字，能幫助你發現解決繁雜問題的新方向。寫下之後，告訴自己，已經努力了，現在可以放下安心休息。

職場是一場馬拉松賽跑，懂得找到適合自己的步伐和速度，能夠成功平安跑到終點的人才是贏家。千萬別想像頭獵豹全速衝刺跑完這一場競賽，燒盡自己換得一身傷病和一包包藥物。如果你經常感到難以卸下壓力，或是早晨醒來總感覺難以恢復活力，你該緩下腳步檢視自己。不妨撥通電話給員工協助方案，讓 EAP 教練陪您一起跑這場職涯馬拉松。

撰文 陳基榮臨床心理師