

112年培養終身學習宣導-怎樣才能長久地開心工作

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2023年11月15日 中午12:27

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>

【怎樣才能長久地開心工作】

保持長久職涯的秘訣是樂在其中地工作。都說天才贏不了努力的人，努力的人贏不了享受的人。要怎麼做才能長久地開心工作呢？如果想體會到工作的樂趣，那就要找到符合你的個性和適性的工作；如果想保持長久的職涯，那就要利用自尊心來鍛鍊「心靈肌肉」。

每當我在求職面試或公司簡報場合上，看到特別沒有自信的人時，都會為之惋惜。大部分的情況都是本人對闡述的內容沒有熱情。如果是自己都不喜歡的東西，那在跟別人推薦的時候，絕對說服不了對方。

想要做出改變的話，首先得先意識到目前的問題，並知道該前往的地方（目標）和實踐方法，但自尊心屬於心靈的範疇，所以要做到這三樣並不簡單。如果你的目標是減肥，那很容易意識到問題為何，關於如何實踐的相關資訊也是唾手可得，所以只要去實踐就可以了。

如果你的目標是學英文的話，同樣也很容易發現問題點在哪，而且實踐方法多元，所以只要付出時間和努力就能解決這個問題了。然而，我們的心靈卻不是這麼一回事，首先要意識到自己的狀態就很難了。連問題本身都沒意識到，自然也不會產生要改變的意志力，因此才會繼續陷在泥淖中或沒來由地感到徬徨。

任何事物的整理都是從分類開始的。無論是打掃房子、整理文件或個人習慣，都要把東西分類成要留下來的、要丟掉的和要避免的。只要使用相同的方法練習整理心靈，培養習慣就可以了。

心靈整理術

1. 要留下來的：對自己的讚美與正面想法

在自尊心低落的狀態下，聽到他人的讚美時，我們會浮現這樣的念頭：

「不可能。」（否定）

明明聽到了讚美，卻立刻否認甩掉。這就像收到了香奈兒包包，卻不知道它是香奈兒包包。

「這一定是為了讓我心情變好才說的話。」（曲解）

明明是讚美，卻把它視為辱罵。這就像收到香奈兒包包，卻覺得它是假貨而亂放。

「那又怎樣？其他事情我還是搞砸了啊。」（偏見詮釋）

不思考獲得的讚美內容，而是聯想到別的地方去。這就像收到了香奈兒包包，卻因為今天的失敗髮型而感到憂鬱。

新來的多美說聽過很多關於我的好評。本來打算聽聽就好，但我細細咀嚼了一遍並放在心裡。做得很好。——節錄自 2019 年 11 月 20 日的日記

2. 要丟掉的：心靈垃圾

垃圾要盡快丟掉，才不會腐敗長蒼蠅。剛開始分辨垃圾的時候，會需要花一點時間，但是持續練習的話，就會掌握訣竅，速度加快。心靈垃圾包含從外部接收到的、自己製造出來的垃圾。來自外部的垃圾要快點丟到垃圾桶。

「你變胖了耶？」、「你今天怎麼穿成這樣？」、「沒有化妝看起來好怪喔」等等，這種別人隨口說說的廢話便屬於垃圾。如果有人丟垃圾給自己的話要怎麼辦？那當然是丟到垃圾桶就可以了。——節錄自黃珍英 YouTube 影片「爛熟應對沒禮貌的話的正念」(무례한 말에도 내공있게 대처하는 마음챙김)

自己製造的垃圾如下：

「我果然不行。」

這是基於過去的經驗和記憶，折磨現在的自己的情況。過去的事必須拋開，讓它成為過去。

「就算申請了也會被淘汰。」

這是擔心還沒發生的未來，放任現在的自己不管的情況。

「如果公司倒閉，我被開除的話怎麼辦？」

這是拿自己無法控制的事折磨現在的自己的情況。

請確認看看你現在是不是帶著一堆這樣的垃圾在身上，如果是的話，那應該快點練習丟掉。雖然丟東西需要很大的決心，但是要挖掉根深柢固的內心疙瘩同樣也需要極大的努力。

3. 要避免的：負面的、厭世的、冷嘲熱諷的人與內容

丟掉或留下的練習做久了，自然而然地會開始看見當初就不應該吸收的東西。就像購物時需要合理消費，我們的心靈也需要合理的消費習慣。每個人都公平地被賦予了一天 24 小時，我們在這個時間裡跟人見面、工作和思考。

與其花時間反覆把不必要的東西放入內心空間再分類丟棄，還不如一開始就封鎖源

頭，不要製造垃圾。這麼做才是明智之舉。糟糕的氣味難聞，臭味持久，所以最好遠離負面的、厭世的、冷嘲熱諷的人與內容，躲得遠遠的。

為了搶走人們的時間、為了靠廣告賺錢，新聞不斷播報令人上癮的辛辣故事。為了獲得「按讚數」，社群媒體內容美麗地包裝虛假的事物。大部分負面的人都是膽小鬼，所以會試圖把自己的害怕散播給其他人，躲在群眾當中。這種人對我們的人生沒有幫助，避開他們吧。

我們要當自己內心的主人。若想做到這一點，就需要練習把情緒具體化，看見精神的實體。不可以放任自己處於心情不悅、憂鬱或痛苦的狀態，必須替情緒取名字、釐清原因並面對自己的內心。

如果有心願意努力去理解其他國家的文化、未知生物或遙遠的宇宙行星，那麼付出相同的努力去理解我們的內心，也是很有意義的事。— 節錄自哈拉瑞，《二十一世紀的21堂課》

摘自《遠見》臉書、《膽識》一書

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>