

基隆市政府員工協助方案服務簡訊



「張老師」專欄 (摘錄)

害怕失敗？害怕成功？—拖延症到底怎麼治

我們常開玩笑說新年立下的新希望不是為了實現，而是為了被推翻。每個人或多或少都有拖延的「症頭」。據心理學家Jane Burka及Lenora Yuen的研究，拖延還有區分成五種類型—害怕失敗型、害怕成功型、反抗權威型、害怕分離型、害怕親近型。看完可能讓人更困惑，有害怕失敗也有害怕成功、有害怕分離又有害怕親近，明明是相反的概念，居然都會造成拖延的結果？不同類型的形成與個人過往的成長背景有關，但不論是哪一種，其實背後都指向同一個心態：為了避免自己不願面對的結果。因為「結果」難以預期，所以讓人下意識地抗拒去面對，因而造成拖延、沒有動力。甚至有些人的狀況是，光是要「搞清楚自己在抗拒什麼」，都很抗拒。彷彿打開了內心的黑盒子，會發現一個可能不是那麼理想的自己。

究竟，拖延該怎麼治呢？

STEP-1 先想一想，自己設定的目標合理嗎？

STEP-2 再想一想，訂定這個目標的初衷是？

STEP-3 第三步，將確認好的目標拆成多個小步驟

STEP-4 如果你還是感覺到還不想做、很不想做...

如果你感覺自己困在原地非常久，可以找心理專業人士協助，陪你探索自己的內在狀態，協助你找出身邊的資源、做好心理建設去面對改變。


不過，偶爾的拖延其實有益身心

話說回來，也有人認為在現在這個資訊爆炸、凡事追求效率的時代，偶爾適當、不過分的拖延，反而有益於身心健康，更能提高創造力。這時就稍稍放過那個小小拖延的自己吧！

**涵容多元性別的眼光，營造出性別友善職場**

在職場上為何需要性別友善職場？許多人可能會感到相當困惑，性別友善跟工作效能的關聯性。事實上，多元性別友善環境有助於人才能力的展現，產生合作平等的工作氛圍，因而促進職場工作效能的提升，甚至提升企業的形象，增加獲利。根據《行政院多元性別權益保障種子訓練教材》中提到「多元性別」常包含：「LGBTI 等族群，代表『男女同性戀、雙性戀、跨性別者和間性人（陰陽人）』。」表示個體因各種性別狀態的排列組合，形成多元豐富的獨特樣貌。可惜的是，目前社會上有些人仍以主流性別形象視為理所當然的正常，無法接受多元性別，但其實任何性別形象都涵蓋在多元性別的範圍內，只有個別差異的程度，不該以「正常與否」的角度去看待多元性別這個議題。因此，大家需要挪動原有看待性別的視角，努力拓展自身寬廣視野，才有機會真心接納欣賞職場上每個人的獨特存在，並把焦點放在同事如何在工作職務展現自身能力與專長，形成性別友善的工作氛圍，進而攜手在職場上創造出最佳利益。在工作場域中，若有機會討論多元性別的相關議題，大家可以表達出尊重或支持的態度。假如對相關議題不甚了解，可以好奇提問（但勿以獵奇或惡意的方式或言語），等對此議題有所掌握後，再提出自身中性客觀的看法。千萬不要直接給出負向評論，因沒有人會喜歡被否定或評價。當職場上具有多元性別的眼光的人越來越多，讓這族群更能自在「現身」，就有機會促進同事間對彼此性別狀態的對話，從差異走向理解，進而能共融各自獨特的存在，自然就形成性別友善職場環境，由此可見，擁有涵容多元性別眼光，對於促進職場工作效率及人際順利都有莫大助益。





「最紓壓前5名活動」把3C通通放下(摘錄)

根據美國一個健康雜誌 (The Healthy) 2020 年引用網站 diys.com 的研究顯示,紓緩壓力的方法取決個人喜好,選擇一項讓自己感覺良好的方式紓解壓力,持續性會更長久。而該研究調查也發現,最能紓壓的前5項是「針織、釣魚、寫網誌、書寫以及畫畫」。

該研究調查受試者包括 20 歲到 30 歲的 357 位男性和女性,進行 20 項普遍用來減少壓力的嗜好活動,當感到壓力或恐慌時,心跳可能會加快、血壓升高、消化變慢,因此參與者在從事這些嗜好的期間戴上可以監視心率活動追蹤器,用以瞭解哪些活動最能紓緩參與者的心率,帶來放鬆的效果。

結果顯示,「針織」平均降低的心率將近 19% 為最多,「釣魚」在排名第二,心率降低 10%;「書寫」和「使用網誌」並列第三,心率平均降低 7.5%;再來則是「畫畫」,心率平均降低 3.75%。



基隆市政府人事處關心您



心情溫度計



做個簡單小測驗,瞭解自己的身心狀況,若有需求可洽詢本府員工協助方案心理諮詢服務喔!

測驗網址:

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-341-29919-107.html>

心理諮詢洽詢專線:(02)25326180 分機 142

法律諮詢服務



本府 1 樓市民服務中心第 5 號櫃檯,由輪值律師義務進行現場法律諮詢,提供免費法律(規)諮詢、解答疑義(週一至週五上午 9 時 30 分至 11 時 30 分、週三下午 2 時至 5 時)。

《資料來源》

財團法人「張老師」基金會(台北分事務所)

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-341-29919-107.html>

<https://health.ettoday.net/news/2497855>

《圖片來源》

<https://www.shoppingdesign.com.tw/post/view/9875?>

<https://www.irasutoya.com/>