

擺脫職場倦怠！6大招提升工作效率

華人健康網 華人健康網 圖文提供／VOGUE

閉起眼睛仔細想想你的「工作」。上班開心嗎？還是個災難？只要在職場就難免有高潮起伏，如果你發現開始「害怕」上班，也許你就是處在低潮撞牆期。但這時的你只需要知道：這很正常，每個人都是如此，根據荷蘭的研究，接近30~40歲的員工工作滿意度和疲勞指數更高於20多歲和40歲以上的員工。

只是這樣的心情不但會影響工作表現，更會讓自己壟罩在負面低氣壓中，我們訪問人力資源專家、壓力管理師、管理學院教授和工作諮詢師，整理出以下方法，幫助你擺脫職場倦怠期。

第1招／假裝自己職場新鮮人&剛到新職位

工作的初始階段總是令人振奮的，因為要學習事務很多，因此我們在學習新東西時通常會覺得更有動力，因此尋找新的項目來學習，像是上台演講的技巧；另外，當一份新工作開始時，你總會比較有心思打扮自己，想呈現煥然一新的面貌，這同時也會鼓勵、提振自己的心情。最後，當你處在新環境時，你會有動機去認識新同事、尋找新嗜好，就連站起來，晃過辦公室一圈也會感覺有所不同。

第2招／工作在於效率，不是時間長短

別再玩『誰工作時間比較長』的無聊遊戲了，這種競爭遊戲只會讓老闆認為你很無聊，也會讓自己疲憊不堪，然後你就開始害怕自己的工作。你應該專注在你的工作上，集中時間將待辦事項處理完成，高效率完成的同時也會讓自己有相當的成就感。

第3招／做自己喜歡的事

別以為自己能夠成功地平衡『生活』和『工作』！要知道工作占了你多數的時間，但不代表工作等同於生活。不管是彈烏克麗麗還是練瑜珈，就是找件你喜歡做的事情，別讓工作填滿了所有時間和心思。

第4招／開創自己想要的工作

有種策略叫做『訂製工作』，意思是自己重新定義自己的工作，這可以增進工作成就感和滿意度。試試以下三個『重新定義』的方法：

- i) 改變你的工作方式，例如回覆各種mail讓你覺得無趣，試著用不同方式傳達
- ii) 改變你與他人的互動方式，像是多與你喜歡、同類型的人互動，也許你們可以教學相長
- iii) 找到工作的意義，如果你認為你做的事情很有意義，它就會帶給你不同的滿足感。

第5招／學會婉拒

許多人不懂得如何『婉拒』，因為他們害怕拒絕他人是不禮貌的行為，想當然爾就會接下許多任務，這樣反而阻礙了原本自己的份內工作，甚至還需要用到額外的時間（加班）；因此學會『婉拒』的技巧非常重要，像是你可以表示『你很願意接手Project B，但是現在正忙於Project A』。

第6招／捫心自問：「少了什麼？」

仔細想想，工作上哪一件事是真的令你快樂的，也許是主導某個項目並試著傳達給你的主管。你需要對你自己百分之百的誠實：如果不想工作是唯一讓你開心的事，也許你該換工作了。