

工作的意義

除了在工作中獲取最優經驗外，另一個影響工作滿足感的重要環節是個人如何評估工作的意義。研究指出，看到自己工作的獨特意義的人，會積極安排和重整自己的工作，使自己發揮更大效用，他們的工作滿足感亦較大。一位在療養醫院病房從事清潔的女工說：「我的工作唔止係清潔咁簡單！而係令受到疾病煎熬的人有一個更好的環境，對抗病魔！」在平常的工作，原來也可以尋到特有的工作意義！除了是金錢的回報外，對你來說，你的工作有甚麼意義？

在工作中鬆一鬆

尋求工作滿足之餘，不要忘記讓自己鬆一鬆，使身心更有彈性，更能應付工作需求，以下是一些助你鬆一鬆的練習，練習只涉及自己，亦不需要特別設施。

1 2 3.....

1分鐘、鬆一鬆

舒服的坐下來，把手放在下腹，感覺呼吸時腹部的上下擺動，慢慢吸氣，數一、二、三，然後呼氣，數一、二、三；再吸氣，數一、二、三，如此類推，用一分鐘時間享受這種呼吸。



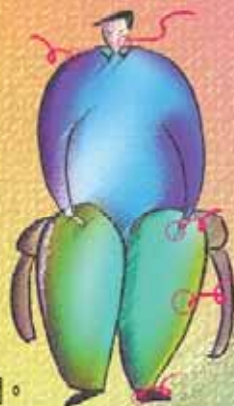
2分鐘、鬆一鬆

舒服的坐下來，慢慢呼吸，由10開始倒數，吸氣，數10，然後呼氣，再吸氣，數9，然後呼氣，一直數到0。然後重覆由10數起，充份享受這二分鐘的呼吸。

3分鐘、鬆一鬆

你可以用3分鐘進行一次小型的「身體素描」，留意身體各部份肌肉的緊張程度，幫助自己放鬆。舒服的坐下來，由面部開始：

1. 放鬆面部肌肉，放鬆到讓下顎微微張開。
2. 手放在身體兩旁，讓肩膀垂下來，放鬆手掌，讓手指舒服地張開。
3. 放鬆大腿，不要蹺腳，讓大腿完全貼在椅子上，你不再負重。
4. 放鬆足踝，感受雙腳貼著地面，你像一棵樹，慢慢生根。
5. 慢慢呼吸，好好享受3分鐘。



10 9 8 7.....



希望你在繁忙中也照顧到自己的身心放鬆

註：「鬆一鬆」練習的主要參考：Harvard Health Publication, Dec 2006
有關本單張的查詢，請致電 2707 7666。
有關社會福利署服務查詢，請致電 2343 2255或參考網頁www.swd.gov.hk。

文：羅苑華 (臨床心理學家) 2007
臨床心理服務課 (一) 編製

快樂多一些： 好好工作

Make Life Happier : Work Well



快樂

有多重要？

除了應付日常生活的要求外，很多人都希望“快樂多一些”。怎樣能“快樂多一些”正正是近年正面心理學 (positive psychology) 的一個重要研究課題。正面心理學的研究，不再只集中人的心理健康問題及治療，而是進一步從心理學角度，以實證的方法，探究人怎樣有更好的發展、生活得更快樂和有意義。本單張根據有關研究資料，介紹我們如何在工作中“快樂多一些”。

工作

有多重要？

對很多人來說，工作是生活一個很主要的環節，除了是“為兩餐”外，在工作中我們也可以獲取很大的滿足感，有關研究顯示，工作的滿足感與我們對整體生活的滿足感有重要關係。

怎樣提高工作的滿足感？

最優經驗 (optimal experience)

怎樣能在工作中感到滿足？

研究指出其中一個重要的途徑是在工作中獲取更多「最優經驗」(optimal experience)? 當工作的挑戰和難度與我們的技能有適切的配合，我們全情投入於工作過程，有清晰的目標，盡情發揮所長，這便是「最優經驗」，這種「最優經驗」往往帶給我們莫大的滿足。心理學家奇克森特米海伊 (Csikszentmihalyi, M.) 稱這種最優經驗的狀態為flow (「心流」或「神馳」)。在flow的狀態，我們高度集中，專注當前工作的挑戰和變化，無視與眼前工作不相關的事。身心協調，工作技巧發揮到最佳狀態。只要有充分的條件，flow的狀態在很多工作情境也可以發生。例如在：

- 社工幫助案主處理危機
- 醫生進行一次高難度的手術
- 老師講解一些學生不明白的課題
- 維修員進行搶修工作……

獲得「最優經驗」的貼士：

如前所述，只要有足夠的條件，在不同的工作中，我們也可以獲得這種令人滿足的最優經驗。要在工作中達至flow，可留意兩大貼士：

貼士 1



工作的難度和工作技能的配合：

工作的難度和我們擁有的工作技能要有適切的配合。太容易的工作和太難的工作每每令人沈悶又或感到憂慮，所以我們可嘗試調教工作的難度，讓工作來得有挑戰，但亦不致超出個人的能力範圍外。有時，我們並不能全然控制工作的難度，面對強大的挑戰時往往感到很大壓力，故此，我們不能忽略調節自己的工作技能，透過進修、訓練、與同事分享等，提高我們在工作中的知識和技巧，以配合工作的挑戰。

貼士 2



訂定清晰的工作目標及留意自己的工作進展：

工作的目標模糊不清與及在工作過程中不瞭解自己的進度，往往令工作失去方向，大大減低達至最優經驗的機會。故此，我們需為自己訂立清晰的目標。每一份工作，也有特定的工作要求，成為我們訂定工作目標的參考，同時我們亦可以因應自己特定的條件和工作情況（如自己的工作經驗、專長），訂定目標。舉例來說，一個剛入行的人與一個有豐富工作經驗的人每每有不同的工作目標。有了清晰的目標，亦需要透過相關的途徑，瞭解和檢討自己的工作進度，這樣，我們更容易在工作獲得滿足。