



職場抗逆三大策略 NBA



「Name it, 給情緒一個名字！」

曾聽一位老教授分享說，一個人一生最少經歷三至五次逆境，在現時新冠肺炎疫情下，全人類正在處於一個大逆境。冠狀病毒，不分國界、種族、性別，影響着數以億計的人。由於人性往往是傾向負面的，我們很容易把眼前的狀況放大，因而變得恐慌、憂慮、沮喪，甚至無望。但為何總有些人卻可以處變不驚，時刻保持冷靜，並能迅速地從逆境中反彈過來，究竟他們具備了什麼抗逆能力呢？筆者最近跟當輔導心理學家的拍檔為一間企業員工分享職場抗逆三大策略，我們稱之為「NBA」，在此希望跟大家分享，齊齊抗疫又抗逆！

第一個策略「N」是指「Name it」，字面是「給情緒一個名字」，實則是指要了解自己的情緒狀態。首先，筆者可以肯定，在逆境中處變不驚的人，他們心裏仍然會懷着負面情緒，不同的是，他們往往能察覺和認清自己的情緒，就像鎖定問題一樣，知道自己當刻的情緒狀態是什麼一回事，這就是情緒管理、積極面對逆境的第一步。例如：「我現在很擔心，工作可能保不住了！」、「我日日困在家中，像困獸鬥般，實在非常納悶呢！」、「我很沮喪，不知疫情還會持續多久，可能快要結束所有生意了！」... 你能指出這三個對白中有哪些情緒字眼嗎？

沒錯！是「擔心」、「納悶」和「沮喪」。在心理學上，這些情緒字眼稱為「情緒詞彙」（Emotional Literacy）。研究指出，只要我們能掌握情緒詞彙，就正如我們掌握英文字母 abcde 一樣，並能認清自己的情緒狀態後，適當地運用「情緒詞彙」將情緒表達出來，這樣便能有效地幫助我們舒緩情緒，人亦會變得輕鬆，中國人所指的「不吐不快」便是這個道理吧！就讓我們在停課不停學的抗疫日子裡，認識更多的情緒詞彙和學習表達自己的情緒狀態，踏出抗逆的重要第一步。



「Befriend, 與情緒共舞, 跟它成為好朋友！」

繼三大抗逆策略 N.B.A. 之N, Name it之後, 第二個策略B是Befriend, 即是要與情緒共舞, 跟它成為好朋友! 現實生活中, 相信你對你的好朋友會有較深入的認識, 例如他的生活喜好、衣着品味、人生觀、世界觀等。要處理好情緒的第二個策略「Be Friend」, 就是要深入認識情緒這個好朋友, 例如: 它為什麼出現? 背後帶着的是什麼想法、期望、信念、價值觀等呢? 它在你身體上是怎樣被反映出來嗎? 頭痛、頸痛、腸胃不適? 嘗試停下來, 跟情緒這位好朋友傾談傾談, 抽絲剝繭, 了解它出現的原因, 從而找出既正面又正確的方法跟它相處、共舞。

比方說, 「我很擔心會失去工作!」那麼, 你便要向「擔心」這位情緒朋友作進一步了解, 例如: 「擔心」了多久? 「擔心」對你有什麼影響? 你有聽過公司說要裁員嗎? 是真消息? 還是道聽途說? 你也可以正面地想一想, 如果真的失去這份工作, 你下一步可以做些什麼呢? 你的財政會怎樣安排? 如果有一段時間可以稍作休息, 你最希望完成什麼? 透過這些自我對話, 你便會發現, 事情並不是你想像的那麼糟糕的啊! 好好地作準備, 不要自亂陣腳, 勇敢地走着抗逆的第二步吧!

你現在出現的情緒朋友是那一位? 好好跟他認識, 做個好朋友, 在抗疫日子裏, 提升自己的情緒智能 (Emotional Intelligence)。



「Accumulate提升，為自己累積更多正面情緒」

好快來到職場三大抗逆策略 N.B.A.的最後一個策略，「A」是「Accumulate」，即是「累積」，要為自己製造和累積更多正面情緒。前兩個策略是讓我們管理好負面情緒，而第三個策略是固本培元，讓我從基礎做起，累積和提升我們的正能量，面對隨時而來的新挑戰。

上天是很公平的，每個人都可以追求快樂和幸福，但它們並不會自動「送上門」，反而你要主動出擊，每天為自己刻意製造更多的正面情緒。試想想，早上起床，每當你打開媒體和社交平台，看到的只是充滿負面的新聞，你的負面情緒亦會很自然地立刻被牽引出來。

培養正面情緒，就好像勤洗手一樣，要多為情緒做衛生工作，每日努力地為自己提升多一點的正面情緒，例如積極地用多角度地思考問題，不單看事情的陰暗面，多發掘和欣賞身邊美好的事情等。你知道嗎？每當你感受到正面情緒的時候，你的腦袋便會不知不覺地分泌了快樂的荷爾蒙，可以為你的身體釋放正能量，從而改變你的身心狀態，讓你更有力去面對每一天的挑戰啊！



以下是筆者推介的 10 個方法，可以提升我們正面的情緒：

1. 每天清晨起床時，計劃一下今天可培育身心靈的小活動、運動、瑜伽等。
2. 為自己計劃和製造快樂的事情，例如來一個外賣下午茶。
3. 計劃今天向兩個人表達你對他們的讚賞。
4. 每晚睡覺前，回憶當天遇到的感恩事情並記錄下來。
5. 在同事的辦公桌上貼上一張寫有讚賞的字條，甚至放下一份小禮物，給他們製造小驚喜。
6. 用Whatsapp發放短訊給你的太太、朋友等，向他們表達謝意。
7. 計劃在疫情過後，展開你的旅遊大計，因為熱切的期待是會帶來正面情緒的！
8. 定期瀏覽你在手機裡的照片，慢慢地細味着每個美好的快樂片段。
9. 製造一本能帶給你快樂的相簿，隨時拿出來翻翻看；又或是收藏一系列你喜歡的音樂，隨時拿出來聽聽。
10. 想想哪些事情可以让你快樂，例如做你喜歡做的事，觀看你喜歡的韓劇，吃你喜歡吃的食物！

在這些容易令人不安的日子裡，筆者希望藉着以上職場抗逆三大策略 NBA，幫助大家不但能好好管理自己的壓力和負面情緒，亦可以從今天起為自己建立情緒詞彙，認識情緒這個好朋友，多為自己積聚更多的正能量，正面地去應對目前的狀況，疫情過後能快地反彈過來！



Unit A, 10/F, Ritz Plaz, No 122,
Austin Road, Jordan, Kowloon
+ 852 3728-1248

info@talentacademy.com.hk
www.talentacademy.com.hk

All Rights Reserved 2020. Talent Academy Limited

