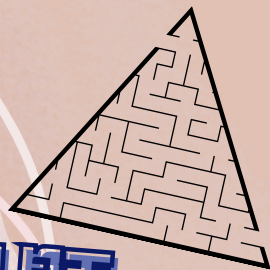


職場 X 家庭 X 自我： 解開職家平衡的三角習題



「我這麼努力工作賺錢，付出這麼多，還不就是為了讓家人有更好的生活品質？給孩子更好的教育？為什麼最後連最親的家人都不諒解我，反而還責怪說一點都不愛家人，到底是為什麼？」

在探討職場議題時，常關注在工作的內容、職場環境，並且想要處理工作帶來的負面影響，但卻忽略人的生活是一個整體，包含了職場、家庭、自我三大面向，三者之間交互影響且無法獨立分割，對於職場的員工而言，更多人想討論的是職場與家庭如何平衡兼顧。

不是只有「拼」，也需要「停」

在傳統文化及資本主義競爭的環境，人們的生活變得更焦慮，害怕自己沒辦法保持競爭力和足夠優秀，而這樣的擔心，反映在家庭生活之中，想要用物質的方式，來補償工作忙碌的愧疚，但往往忽略了陪伴的重要性。面對不自覺的情緒起伏，代表情緒水庫已經到了臨界值，這些壓力會無形中釋放在家庭中，對家人造成傷害。



別讓工作偷走了你和家人

人都有壓力大和煩躁的情緒，記得適時提醒自己，這些情緒是因為過度壓力負荷所導致，家人是最重要的支持而不是敵人。如果情緒失調的頻率越來越高，要留意是不是有隱藏的壓力源沒有處理，必要時建議應尋求心理專業人員的協助，讓生活重新調解，恢復想要的身心狀態。

