

情緒勞動 是職場最大的隱形成本



職場上除了體力付出，還存在著「心累」。工作過程中，我們往往會不自覺調整許多內在感受，這些感覺通常是與同事、主管進行互動時產生的情感交流。而這些無形的交流，容易導致我們忽視情緒勞動的成本。

情緒勞動並非總是負向的

經歷情緒勞動的過程中，心裡的調整與思考，有時是讓我們在職場上如魚得水的成長與蛻變。只是有些時候，情緒勞動的次數太頻繁或太沉重，會演變成情緒耗竭，開始對工作、家庭提不起勁，失去了感受或應對的能力。

如果有這樣的情形，試著用SCAN步驟安頓自己：



Stop
讓自己停下來，撥出一點時間休息。

Call Out
向身邊的人求助，或是尋求專業資源，一起思考如何轉換目前的困境。

Adjust
列出造成生活困境的原因，思考可以調整的事項，整理出心裡的空間。

Near
停下來想想、靠近自身的感受，問自己想要什麼樣的生活與工作？

