



## 改善工作週期間的心理狀態

週末的時候，您是否有時會擔心或焦慮又要開始工作了？試試這些策略來控制您的想法，以便您可以享受休息時間並以積極的心態迎來新的一週。利用空白寫下在您自己的生活中使用這些策略的方法。

### 創造一些成功的經歷

做一些有成效的事情。可以是快速的任務，例如清掃廚房地板，也可以是耗時較長的活動，例如終於與您一直想見的朋友共進午餐。這樣做既可以幫助您擺脫工作的困擾，還可以給您一種成就感。雙贏！您可以做哪些事情獲得勝利感？

---

---

---

### 讓週一煥然一新

您可以做些什麼來讓您對再次開始工作充滿期待？例如，與有趣的同事進行一次簡短的午休小聚？或者，在一天結束時安排一項您喜歡的活動，例如您最喜歡的健身課程或一些「獨處時間」來閱讀一本好書？您會如何讓週一煥然一新？

---

---

---

### 讓自己感覺良好

身體活動有助於釋放體內「感覺良好」的化學物質並振奮精神。即使只有 10 分鐘也能帶來改變。在休息日，您會如何活動身體來讓自己心情愉悅？

---

---

---

## 改變您的行為

有時，調整我們的工作方式和管理時間能讓自己受益良多。想想您目前的日程安排和日常生活。您可以做出哪些改變來緩解壓力？

例如，也許您打算等到週日晚上才為週一早上做準備，但或許您可以改在週五下午騰出時間做準備？或者，試著早起 15 分鐘，以便吃份早餐或做一個快速的瑜伽練習，為一天定下美好基調？哪些改變，即使是很小的改變，可以幫助您的日子過得更順利？

---

---

---

## 重塑想法

雖然我們通常無法控制進入我們腦海的想法，但我們可以控制我們怎樣處理這些想法。我們可以訓練自己改變思考模式來得到更大的幫助。積極重塑對工作的負面想法。例如：

- 不要想著：「明天要上班了，我很抵觸。」試著這樣想：「明天要上班了，但沒啥好擔心的。」
- 不要想著：「下週我該如何把這些事情做完!？」試著這樣想：每週日我都會擔心怎樣才能完成下週的工作，但其實每週我都完成了。」

想想您可以將哪些反覆出現的負面想法重塑得積極正面？

---

---

---

## 期待未來的事情

有意識地思考接下來的一週您有什麼期待，以及您感激什麼。這可以幫助您擺脫悲觀情緒並時刻關注到生活中美好的事物。您有什麼期待？您對什麼抱有感激？

---

---

---

## 設定界限

在某些情況下，在休息日給自己一定的時間投入工作是有幫助的。或許只需要半個小時就可以瀏覽完未讀的電子郵件並著重記下週一需要處理的電子郵件。或記下接下來一週的優先事項。您最少需要多少時間來進行釐清？什麼時候是最佳時間？

---

---

---

## 改善

可以做些什麼來改善您的工作並讓自己感到更投入和更滿足？(比如讓自己的工作職務與您的資質更匹配，增強工作/生活平衡以及減少差旅，引入新技術來簡化流程，或是其他什麼？)

---

---

---

## 為自己倡導

您能否與上司溝通做出些改變？請記住，您的上司無法讀懂您的內心想法。通常，從僱主的最佳利益出發是投入財力物力留住您這樣的優秀員工，而不是招聘新員工。如果他們知曉了您的感受和面臨的情況，他們就可以選擇幫助您。如果他們不幫您或無法幫您，您再做出明智的決定。

---

---

---

## 探索您的選擇

當然，這很大程度上取決於您的個體情況，但並不是所有工作都適合您。如果您經常因為工作而感到沮喪、壓力或擔憂，也許是時候做出改變了。您想要什麼樣的工作？您可以做些什麼來獲得那樣的工作？(聯絡您人脈中的聯絡人，更新您的履歷，完成學位，或是其他什麼？)

---

---

---



### 獲得情緒健康支援

有時，我們不知道自己當時為什麼會有某種感受，也不知道如何應對當下或長期的情況。如果您有持續不斷或反覆出現的焦慮想法並且經常感到沮喪，請諮詢精神健康專業人士尋求協助。他們可以幫助您找出您的感受的根源，並幫助您採取措施來管理這些感受。

#### 資訊來源

Anxiety and Depression Association of America, “How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues.” 2024 年 2 月 17 日讀取。

Cleveland Clinic, “How to Fight Off the Sunday Scaries.” 2024 年 2 月 17 日讀取。

LawCare, “Working in the law - do you dread going to work?.” 2024 年 2 月 17 日讀取。

Mental Health First Aid, “How to Ward Off the Sunday Scaries.” 2024 年 2 月 17 日讀取。

The University of Queensland, “Sunday scaries:6 ways leaders can conquer the dread.” 2024 年 2 月 17 日讀取。

© 2024 Optum, Inc. 版權所有。

WF12834910 143603-022024