

壓力山大？ 給主管的 3 個自助建議



因為擔任主管，您要幫助員工順利處理工作上的問題，同時還要成功達成自己的任務。諸多壓力、變數和時間限制，讓您覺得壓力大，喘不過氣。

即使是短期的壓力也會影響您的健康。壓力造成的影響可能包括頭痛、胃部疾病和睡眠問題。長期的壓力會導致健康問題，例如焦慮、憂鬱、高血壓和心臟病。

有許多實用的指南和文章討論如何應對壓力和培養適應能力。但是，假設您時間有限，也已經無計可施，您可以參考以下三個重要的自救措施和相關說明：

1. 給自己時間

您幾乎每天都一個會議接著另一個會議，只能利用空檔的時間處理事情。甚至可能要長時間工作，難以準時下班。感覺好像無法掌控自己的工作或職責，是造成工作壓力的最大原因。覺得自己掌控不了工作的人最有可能罹患壓力引發的疾病。要給自己時間，找到可以改善時間管理的方法。

- **鎖定區塊時間。**即使每週一次或兩次 30 分鐘的時間，也不無小補，能讓您從應接不暇的行動項目和與日俱增的壓力中，獲得迫切需要的喘息機會。重新教育您的團隊，調整成員的期望，讓他們瞭解您需要這段時間不受干擾來處理工作 — 而且不要遷就，讓任何會議理所當然就佔用這段時間。
- **規劃整理。**工作區域雜亂無章會造成心理壓力，進而妨礙適應能力。如果整理得井然有序，當壓力因素出現時，您比較容易處之泰然，從容應對。此外，要列出緊急工作清單來追蹤專案進度和期限。確定事情的輕重緩急。
- **分派工作。**請其他人承擔任務。不一定大大小小的事都要由自己來掌控。
- **休息一下。**如果把一天當中的分分秒秒都拿來完成工作，您可能會憤憤不平，覺得永遠都沒有自己的時間。例如，如果雇主允許彈性工時，您就可以根據自己的工作方式妥善運用。早點上班，然後增加午休時間，挪出時間去散步或做瑜伽。

2. 給自己幾個 A

雖然您需要解決許多壓力大的問題，但也可能有許多情況可以避免 (Avoid)、改變 (Alter)、適應 (Adapt) 或接受 (Accept)。個別意義說明如下：

避免 (Avoid) — 您是一個人 — 您不能一直做所有事情，何況為了您的健康，也不應該如此。想想您的工作和家裡有哪些正在進行的事可以授權或放手給其他人做。即使都是小事情，累積起來也很可觀。

- 此外，下次被要求接手其他工作時，無論多小的任務，也要考慮對您目前待辦清單的項目有何影響。如果是您想做的事情、您可因此受益，或您是唯一或最好的人選，就要考慮您可以從清單上移出哪些項目，這樣才有餘裕接下新任務。
- 跟大多數人一樣，如果您很難說「不」，不妨先感謝對方想到您，然後告訴對方您會回覆他們，您要考慮一下。這樣您就有時間考慮該要求，也有時間和空間可以拒絕或協議交換工作。

改變 (Alter) — 現實情況是，有些狀況和責任是您無法避免的。因此，要想想可以改變這種處境的方法，例如更清楚的溝通。

- 工作關係緊張往往來自於溝通不良。無法說出您的需求、疑慮和挫折將造成壓力。例如，如果您的老闆不斷丟更多工作給您，要思考他們是否瞭解您目前的工作量。如果他們每次找您的時候，您都點頭說「沒問題」，看起來信心十足，就不能指望他們理解您感受到的壓力。
- 另一個實用的方法是要解決滾雪球般快速惡化的問題，或由來已久的問題。例如，如果會議總是遲遲開始、晚晚結束，導致您整天工作塞車，那就要求準時開始、準時結束。讓員工瞭解這項新政策，然後確保您自己堅持下去。同理，如果員工三不五時就找您「很快說幾句」專案工作，假使不是迫切需要，請他們先跟您約好時間。這樣您也可以為當面討論做好準備，更有效地管理您的時間。

接受 (Accept) — 如果根本無法避免或改變，就要找出方法來接受眼前的狀況，幫助自己度過難關。

- 請記得，當您覺得壓力很大時，就不太可能保持客觀。嘗試從不同的角度來看 — 情況是否像表面看起來那麼糟？有其他解決方法可以考慮嗎？與您信任的人談談，也許能帶來其他觀點和理解。
- 此外，問題解決後要想想自己可以從中得到哪些經驗，包括事情的前因後果、下次出現類似情況時可以或應該採取哪些不同的做法。

適應 (Adapt) — 雖然您改變不了無法控制的事，但可以改變自己的標準或期望，做些調整。例如：

- 當工作做得很好時，也要想想您多常或需要多常表現遠超出預期。
- 您能不能重新思考自己對工作或人的某些特定看法，客觀以對，並著重於比較光明的那一面？也許您有員工情緒非常激動，與他們互動讓您備感壓力，因為您比較理性。雖然您無法改變員工的情緒本性，但您可以改變自己的反應，以更有同理心的方式和他們相處。
- 想想怎樣對您的健康最有利。換工作並不丟人，包括在目前工作場所內調或換公司，擔任負擔較輕的職務。
- 培養適應能力。適應能力有一部分與您的思考方式有關。您的心思會對身體產生正面或負面的影響，因為身心密不可分。適應能力強的人往往保持積極正面的心態。這可能需要一步一腳印，慢慢改變您的人生態度，也要謹慎進行自我評估。您也許能自己開始這種轉變。諮商師或治療師也可以幫助您。

3. 好好照顧自己

雖然您已經讀過、聽過百千萬次，但以下敘述是千真萬確，毋庸置疑：控制壓力對您的身心健康有重要的影響。而睡眠充足、規律運動和健康飲食全都能幫助您更有精力、改善情緒和緩解壓力，同時也促進整體身心健康。

如果這樣對您有所幫助，不妨以身作則。工作環境若能鼓勵員工好好照顧自己，長遠來看會更有效率。此外，與家人和朋友相處可以緩解壓力，幫助我們在遭遇到困難後更快重新振作。

其他資源

好好照顧自己、給自己幾個「A」和給自己時間是您可以採取的三個措施，而員工幫助計劃則能提供更多資源，幫助您管理壓力和培養適應能力。

liveandworkwell.com/content/en/member/article.15428.html
helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm
mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044476
liveandworkwell.com/content/en/member/article.16115.html
liveandworkwell.com/en/member/article.16092.html
liveandworkwell.com/content/en/member/article.15532.html
hbr.org/2020/04/how-to-handle-the-pressure-of-being-a-manager-right-now?registration=success
apa.org/topics/stress/body
forbes.com/sites/victorlipman/2016/10/17/5-tips-to-help-managers-manage-stress-2/?sh=3a921c78371e

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF4045877 210025-062021