

身心加油站

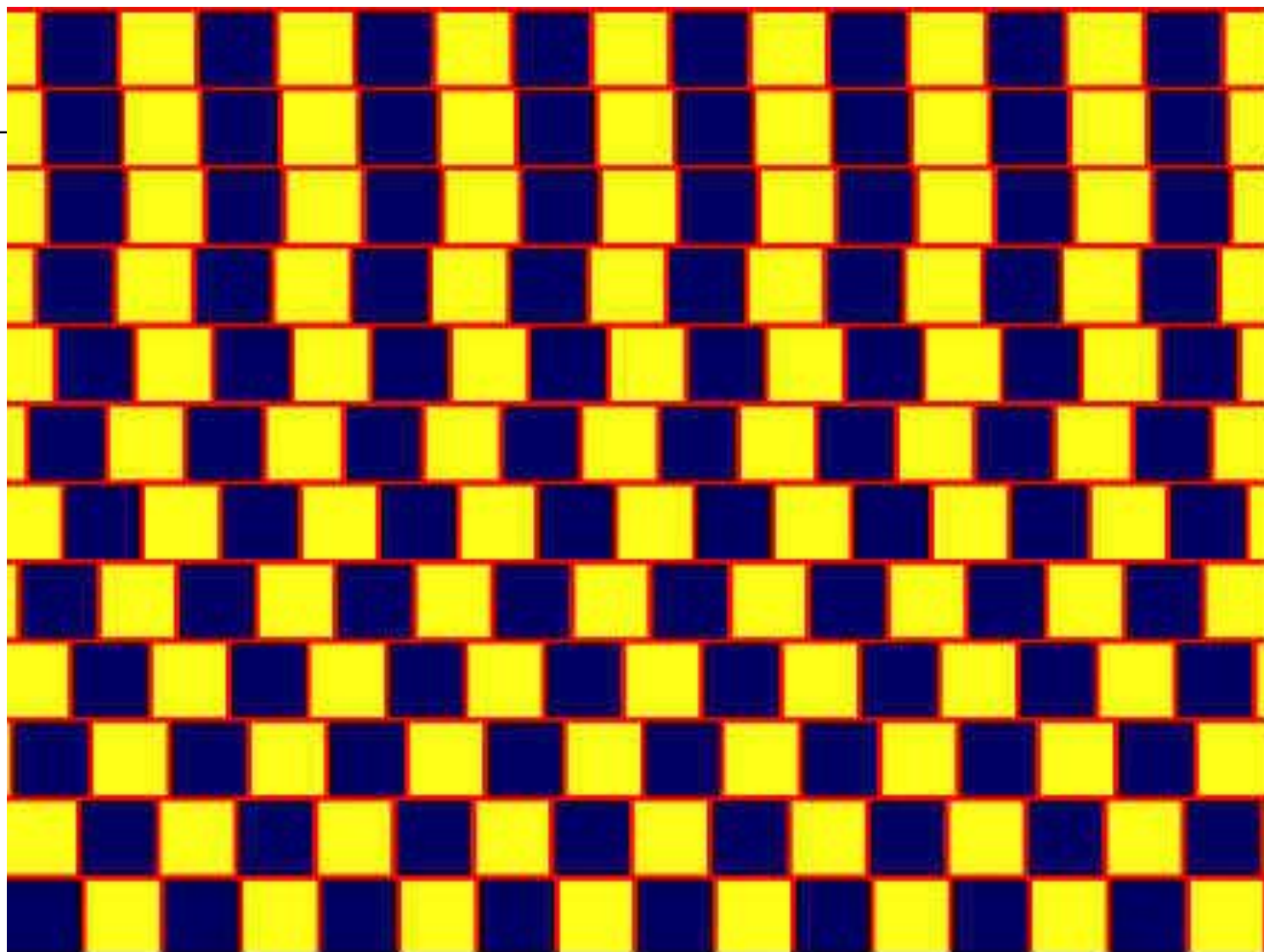
2019/2/11

長榮大學職工退修會

新年、新學期

新的視野、新的盼望

你覺得每一條線是平行的嗎？





冰島 雷克雅維克

《紀念一位不知名的政府官員》

創作者：Magnus Tomasson

很多國家都有無名戰士的紀念碑，但也許只有冰島才有一尊紀念無名官員的“紀念碑”。套在他頭上與肩上的，未經雕琢的巨石，諷刺了官員吃力不討好的工作。



美國紐約《擴張》創作者: Paige Bradley

擴張，可能嗎？美國的女藝術家Paige Bradley在禪室這個作品時寫道：從我們出生的一刻起，世界就好像為我們設定了一個剛好容納我們的空間：社會保險號碼、性別、種族甚至是智商的高低。我覺得人生往往被這些東西所限定，而非由內在的自己所決定。如果我們超越了這些框架，我們是否還能認識自己？如果不被任何所限，我們是否還會存在？

動一動、感受不同

活化大腦手指健腦操

7-11店員服務態度的省思
停車場服務員的熱忱
醫學院管理阿嫂的熱情

生活的動力是與生俱來的

活下去的智慧與動力

點燃熱情

轉念



如何讓壓力成為你的朋友

你對壓力的詮釋

決定壓力是助力或傷害

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=zh-tw

科學的實證

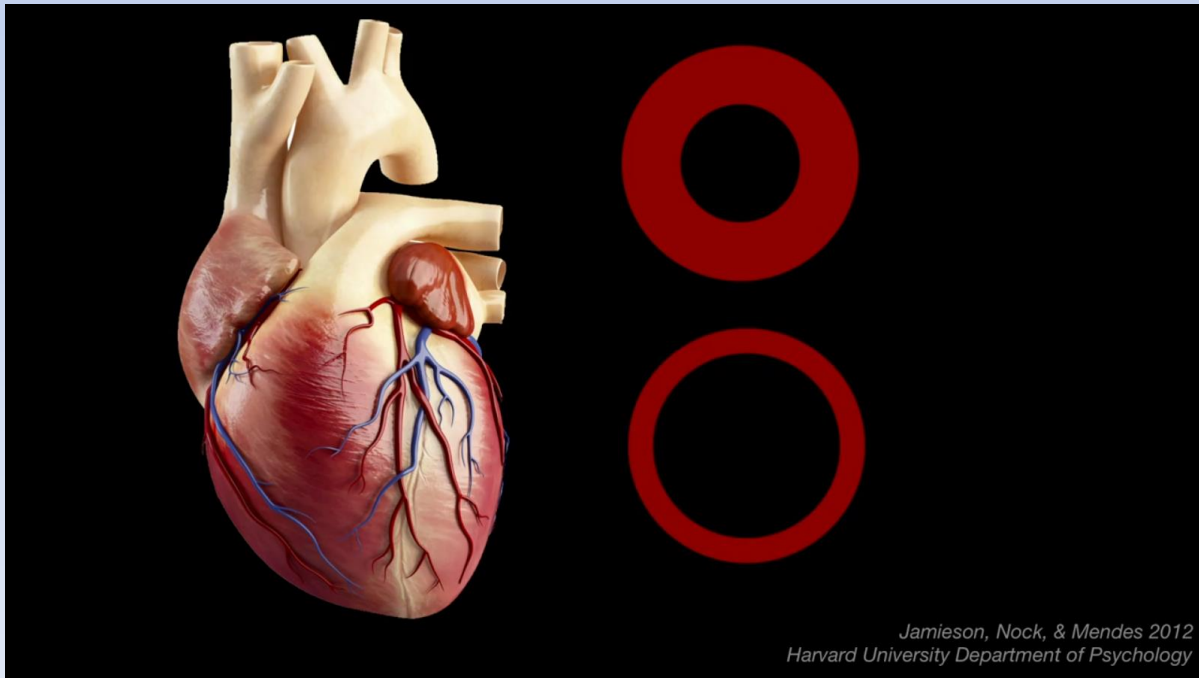
- TED講者Kelly McGonigal是一位健康心理學家
- 認識壓力優勢，不僅不會遭受致命的傷害，反而有益於人的身心發展

追蹤8年超過萬人的研究

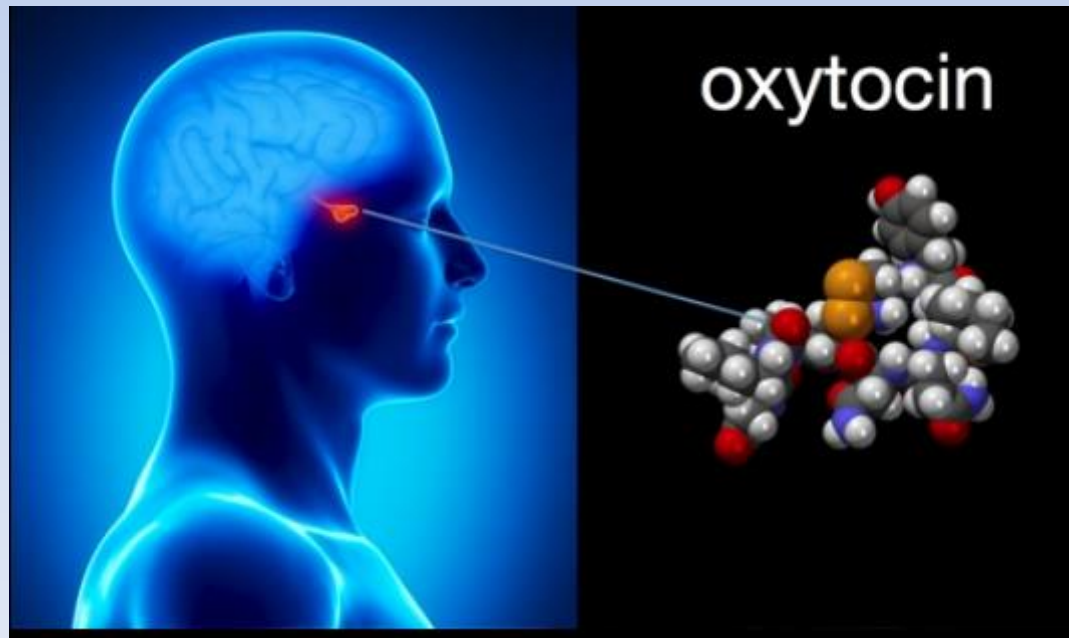
- 過去一年裡承受相當大壓力的人，死亡的風險增加了43%，但這只適用於那些相信壓力是有害於健康的人。
- 承受巨大壓力而不認為壓力是有害，死亡風險反而是最低的，而且比那些只承受很少壓力的人還低。
- 18萬2千美國人死於非命相信壓力對身體有害。此數字比美國前15大死亡原因及凶殺案還多！

壓力的益處

- 在抗壓反應中，心跳加快、呼吸急促乃幫助我們面對新的挑戰。



- 抗壓機制啓動時，腦下垂體就會產生「催產素」。可讓血管放鬆，心臟細胞再生，並治療因壓力而造成的受損心細胞。
- 催產素會促使人主動去尋求幫助，讓人感受到，不是自己獨自一人面對這些挑戰。



工作的意義

1. 愛你所作的事，並且確定它很重要
2. 工作的價值不在工作本身，而在工作者所
付予的意義
3. 確認工作中的使命

跳出滿足個人自身需要的使命，
才會不去在乎個人的損失，
才能真正享受作工的樂趣。

- 工作應該要能提供機會給每個人心靈和個人，以及財物上的增長。若否，那麼我們就在這上面浪費太多生命了。

James A. Autry

Enthusiasm

熱情

熱情是激發來的。它的持續需有一超出自我的目標。

人生至樂在於能為自認為偉大的目標所驅使，能成為大自然裡的一股力量，而不是淪為喜怒無常，自私自利的一團病痛怨苦，不停指責這世界未能致力教你快樂。

George Bernard Shan

什麼在消磨我們服務的熱情

放不下的自我

- 不被尊重
- 付出不被接受或肯定

忘了自我的位份與限制

- 工作量超出負荷
- 工作困難度超出能力
- 人際間的衝突
-

重建思考習慣

問對問題
作有擔當的人

「小媳婦的心態」的思考方式

- 「他們**為什麼**不認真點？」
- 「這種事**為什麼**落到我頭上？」
- 「**為什麼**他們要為難我，讓我沒法好好做事？」
- 「你**為什麼**不多給我一點時間？」

(汪大久,2004)

如果改用以下問題取代，情況會是怎樣：

- ✓ 「我今天該如何把份內工作做得更好？」
- ✓ 「我能做什麼來改善現狀？」
- ✓ 「我能運用哪種方式，作別人的後盾？」
- ✓ 「我該如何在交件前把任務做得更好？」

(汪大久,2004)

爛水手責怪風向

爛工匠責怪工具不好

爛教練責怪球員差

爛老師責怪 ...

爛父母責怪 ...

爛員工責怪 ...

爛青少年責怪世界！

有擔當的人，誰都不怪。包括自己在內！
(汪大久,2004)

來自工作的祝福

人需要” 被需要 “
人需要生活的目標
工作成就人的價值感

服務的價值

由滿足他人的需要中
體現自己存在的價值
維護他人存在的尊嚴

讓大腦動起來
讓身體活起來

伸展健康操

謝謝聆聽!!

