

## 工作—家庭的平衡



工作壓力我們聽得多，但「工作外因素」（如家庭因素）對我們的影響卻可能較少聽到或被關注。對於現今成年人來說，生活中最重要的兩個面向不外乎是工作與家庭，工作中發生的事件無可避免地會影響到家庭生活，反之亦然。要同時兼顧工作與家庭的雙重角色，也會為個人帶來較大的壓力。

西方學者對工作—家庭議題早已有所關注，研究發現：個人投入工作的時間越多，工作與家庭間的衝突就越大。解決工作和個人生活的衝突一直被當作是“平衡（如何取得平衡）”的議題被談論，而工作和生活更是密不可分地結合在一起。工作支持了家人的生活，構成了我們身份認同的大部分，它常常塑造了我們的社交生活。

但“平衡”真的那麼容易做到嗎？心理治療師大衛·席爾曼（David Zelman）強調，追求平衡只是浪費時間，因為平衡是無形的、不可測量的。

### *那我們如何化解工作與生活的壓力？*

#### 1、自我調適

即使工作再忙，還是要抽出一點時間，為工作上的成功慶祝一番，或是休假時關上手機與家人共處，讓自己脫離工作。

#### 2、保持彈性

工作與家庭，均不是每一件事情都能依照原定的計劃進行，事實往往跟預期是有差距的，應懂得如何彈性處理。

#### 3、放寬標準



不要被自己的標準給壓得喘不過氣，適度衡量自己的能力，盡力做便已是最好，別過於執著而使自己承受龐大的壓力。