

快樂工作幸福生活： 新鮮人適應職場4技巧

新鮮人正式踏入職場後，主要的挑戰包括上班族規律的生活不若求學時期自由自在、職場階級嚴明不像校園環境包容、要從習慣的學生身分重新摸索成為職場新手、工作負擔重及人際互動中利害牽扯的擔憂等。不少新鮮人容易因上述因素造成焦慮、憂鬱、睡不好等症狀，還可能用熬夜打電動、暴食、飲酒等不健康的行為試圖因應壓力。每個人遇到職場情境都不同，挑戰也不一樣，提供4個技巧協助職場新鮮人增加信心適應職場：



1. 尋求支持：

適時尋求身邊同儕好友的支持，大家一起吐吐苦水、互相幫忙想辦法，不要悶在心底

2. 觀察學習：

多多觀察身邊的同事們是如何因應工作挑戰的，有可能可以轉換為個人工作與人際技巧

3. 休閒活動：

休息時間選擇多樣化的休閒活動，讓自己感受到愉快、放鬆，為自己的心靈充電

4. 自我實現：

試著找到工作中的自我意義，幫助自己化被動為主動

