

職場心理健康促進—在當代職場環境裡，建構安身立命之道

陳念青

近來台灣一直陷在食安風暴裡，人心惶惶，寢食難安，在人民憤而集體抵制頂新事業的同時，其事業體下的無辜勞動者，將可能面對失業的危機，而台灣又極度依賴財團發展經濟體系，故在財團大傘收傘下，其捲動起來的勞動市場波動，將可能讓食安恐懼，演變成集體就業市場的恐慌。

而當代是一個崇尚資本主義的主流時代，整體工作處境裡，更捲旋夾雜各式各樣的競爭要求—精英/個人意識抬頭，讓原本我們農業社會裡，著重的相扶共助之集體價值被冷落、忽視，轉而要求個體要有專業專精、具「挑戰」的生存力；再加上，在物質化的刺激下，產品的要求不再少樣多量，而是多樣少量，使得個體無法再單向單純的工作；再則，在e化十倍光速的世界裡，個體必須面對一日千變的快速活化能力；而就業市場更在全球化下，勞動者為了就業機會，可能得到他國工作，面對著「漂流」及更具「多元多向」的能力挑戰。

除此之外，當今世代，更是一個政局多變、災難頻傳的年代，而在這樣的時代下，生存其中的勞動者，可能會承受著什麼樣的壓力呢？

- 快速、多元、多能力的挑戰，個體對生存易生恐懼、焦躁不安。
- 生存環境嚴刻要求，使得個體易有「被淘汰」的恐慌感。
- 找不到職場方向，致而封閉、固著在自我世界裡。
- 失根，得獨自發展行動的孤寂、孤獨感。

而在上述捲動的壓力下，勞動個體可能引發著什麼樣的困結呢？

- 易對自我失去信心，促使對就業的動力、動能減弱。
- 情緒容易急躁不安，使得人群關係不易建立。

—容易心生挫折感，而失去對社會參與的意願。

故在這樣的內外夾擠下，我們必須得發展出「安身立命」之道，以讓「心」不因恐懼，而內縮自我能力，也不因恐慌，而困陷在無助無能的焦慮、焦躁世界裡，以下，是我在群體工作中，釋得的安身立命之道：

1、面對挑戰：

每一個世代都有它的挑戰，唯有「面對」才有能力抗衡職場中的種種壓制與壓力，而且，有時壓力也在呈現個體生命歷程中的自我困結，透過面對，才有辦法修通轉化內困的生命議題。

2、培養工作主權

在資本化的環境下，不再當自己是被迫使用於賺錢的工具，而是工作的主體者，「喜歡」、「沁入」帶領著個體對所屬的職位與工作，有更深的瞭解、體悟與看見，致而在實行中，個體內在的「潛藏動能」得以被引發，使得「我」的內在能量與工作能力更被擴張、拓展。「我的價值」能被我自肯定，「我的信心」能被自我信任，我的投入，變成了生命的試練。

3、堅持的毅力

雖然，我們生存在一個充滿變動、變化、浮動的時代裡，但是，台灣是一個以農立國的國度，它所傳承給人民的生命毅力是「在樸實的位置上，保守堅持」。因此，不需急切的想要「功成名就」或是被主權者賞識，而是能在自我的本位上，如實、專注、堅持著自己的工作信念、價值與意義。「我」在實踐中，成就成全自我。

4、做「夢」的實踐者

工作除了是生存的工具，「職場」更是一種社會參與的歷程，個體在這歷程中，與社會群體形成連結，獲得認同，也在投入中，確認自我的「存在關係」。因

此，在職場裡，不單只是取利、獲利的競爭關係，而是「我想給出」的生命意圖，這個意圖，我稱他是「夢」。夢的現實面，雖然有崁卡，但能不能耐得住，夢才有「兌現」的一天，或是才可以築「遠路」。夢說穿了，我覺得就是平凡平淡中築「路行」。

5、看見他人的崁卡

我們每個人都在某個處境中，這個處境不見得是「他者」可以理解或看到的，但可以確知的是「如果我們有條件辯認與選擇，相信我們都希望在人群關係裡，高貴、高雅、高尚」，因此，若對方形成了攻擊，也許不全然是針對「我」而來，而是一種面對生命處境時，「無力」、「無能」與「無奈」的投射反動，亦即，「他者」可能在困窘的生命處境裡，既將奄奄一息。

曾有人提「牡蠣中的泥沙，最後終變成珍珠，珍珠反應牡蠣與困難共處，並從中創造美麗事物的能力」，因此，在這個混雜的時代，身處在處境中的我們，也許，我們更能「飛」不同的生存意境。