

經理人  
新書快讀

繁

也是  
你的天賦

張

簡報製作 / 經理人月刊編輯部

# 你可以學到的 3 件事

1

運用 9 大技巧駕馭焦慮，  
將逆境轉化為順境

# 自我激勵

2

以認知行為治療等方式降低壓力

# 成功習慣

3

有效處理緊張能量，  
提升工作效率及成就感

# 個人成長

# 克蘿伊·卡邁可

## Chloe Carmichael



擁有長島大學（Long Island University）的博士學位。

曾任兼職大學教授、瑜伽教練、諮商心理師等職位。

專業於壓力管理、關係議題、自我價值及人生教練。

圖片來源 | [www.drchloe.com](http://www.drchloe.com)

# 緊張能量



擔心、煩惱未來，以及想要把事情做好，適量壓力能推動我們前進，但過多時，可能會讓頭腦超載，進而被壓垮，這種感受就稱為「緊張能量」。

焦慮某件事情而坐立難安，無法靜下來做任何事情



經理人  
新書快讀




太完美主義、太吹毛求疵，容易自責



習慣檢查錯誤，高度盡責、自律，如果太超過，就會覺得自己不應該犯任何錯誤，或對錯誤有極度負面的感受

# 策略性放鬆

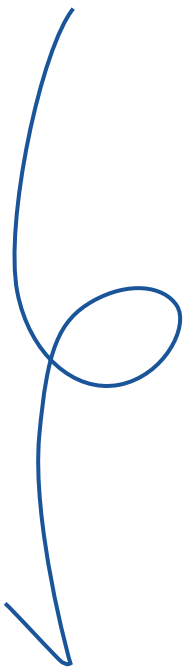


自律是有限資源，想完成任務（尤其是長期目標），需要策略性放鬆。

作者要完成博士論文並畢業，一般要花2~4年，但她透過策略性放鬆在最低年限達標。

例如：她與自己約定，只要在處理論文，就會找一間高級餐廳或飯店享受，條件是一定要在这段时间內完成一定程度的論文，幫她度過焦慮。

# 3 種典型 高功能者



這些人容易累積  
緊張能量！



## 強迫型人格者

會很仔細檢查任何事情，最大的恐懼是，怕沒有做好準備，而且會把所有責任扛在自己身上。



## 鑽牛角尖者

會過度挑剔、杞人憂天，在工作或生活中，都會仔細尋找可能的問題。



## 笑著承受一切者

非常壓抑自己，避免過度探索情緒或脆弱面，遇到什麼問題都裝沒事、咬緊牙關，並把自身問題隱藏起來。

# 強迫型人格者



## 因過度準備而焦慮

以「**心智清單**」轉移注意力，反覆思考一件事時，找另一件來想。  
列出至少 5 個不同生活領域的主題，白紙黑字寫下來。

## 反覆查看、檢查

透過「**反應預防**」中斷。  
定義出想停止的行為，了解引發這個行為的刺激來源為何，再製作一份清單，至少訂出 3 種應對方式，可以應付不同程度的誘惑。

# 鑽牛角尖者



## 易分析癱瘓

過度分析，一直花心力糾結，卻沒採取實際行動

使用「**控制區**」技巧，把遇到的問題列成清單，寫下影響的因素，分成：

### 可控

寫下可採取的行動，焦慮時直接執行，能減輕負面感受

### 非控制

思考可能有效的行動，有時會激發靈感，也許多繞一些路但仍有解方

## 易胡思亂想

規畫固定的擔憂時間，並排入行事曆。當煩惱的事突然跑進腦中，能比較容易放下，因為你知道之後會有時間來擔心和思考解方。



# 笑著承受一切者



## 易腦袋空白

靠「**定錨陳述**」恢復語言及能力。

針對緊張感受（暈眩、心跳加快、鎖喉）寫出最有可能緩解恐慌的陳述。比方「我現在的首要任務就是呼吸」或「我以前經歷過這樣的感覺，它等下就會過去」，之後再次緊張時，趕快默念陳述。

## 易枯竭

待辦清單附加**情緒標示**。

列出任務清單，思考每一項任務自己會有什麼感受、情緒，針對這些狀況事先擬好回應。

# 延伸思考

你也有緊張能量嗎？是健康的自律，還是會不自覺演變成自責呢？

1

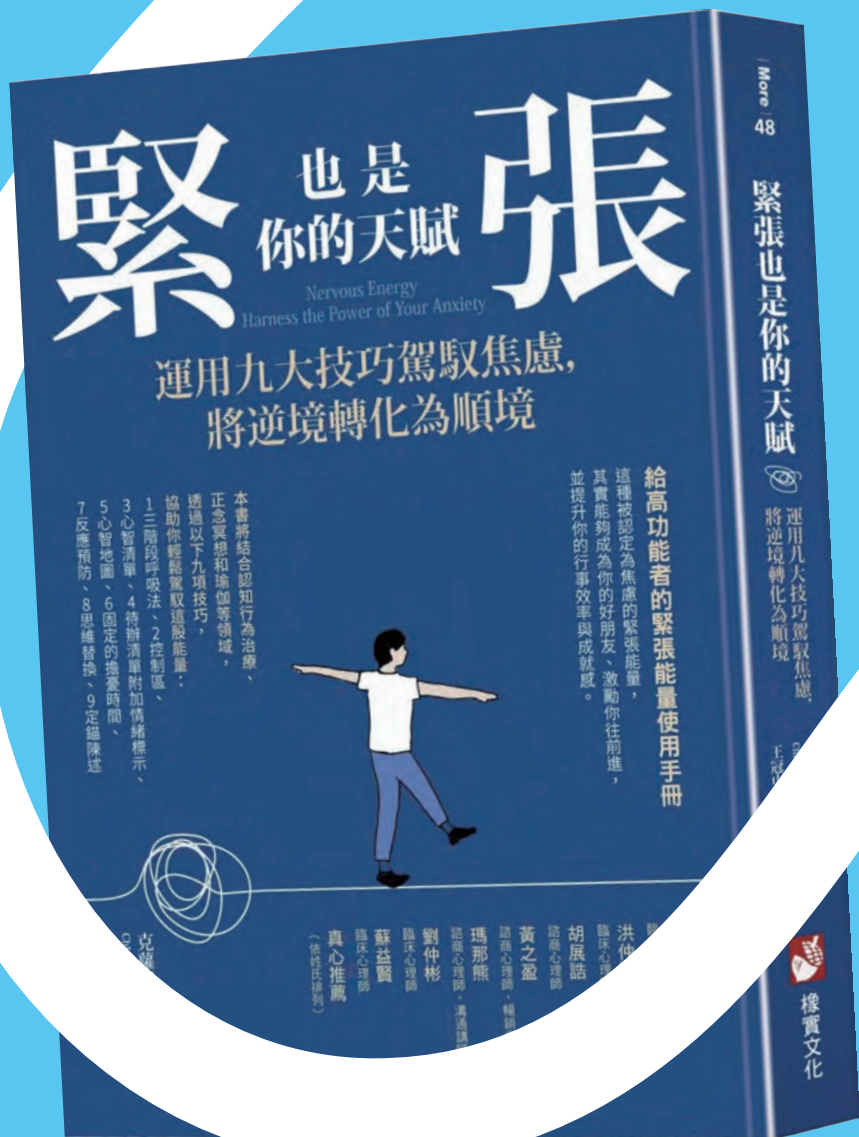
在面對工作或生活中的困難，你覺得自己的應對方式，比較像哪個類型的人呢？

強迫型 / 鑽牛角尖型 / 笑著承受一切型

2

3

下次當心中的批判鬼跑出來時，你會選擇哪個方法幫助自己呢？



Buy Here



主題書籍

作者 | 克蘿伊·卡邁可

出版社 | 橡實文化

圖片來源 | 橡實文化

# 經理人 新書快讀

想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定帶人、領導、管理、財經、商業，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華



專屬音頻



千字密技



學習周報



<https://bit.ly/2Jwn5KY>