

# 情緒致勝

搞定自己，  
沒人可以為難你！

存在由情緒控制了你的工作效率。  
轉化情緒，是一種需要學習的重要能力。  
學會搞定自己，就能發揮能力，優異勝出。



吳若權

給受壓時代的職場人士靜注油

萬順顧問開發有限公司  
業務部：傅薇庭

# 情緒致勝的5大步驟

STEP1. 接納自我-

處理自己的心理飢渴

STEP2. 重建信念-

跨越自己的困窘障礙

STEP3. 情緒解套-

逆轉自己的負面想法

STEP4. 理性積極-

把握自己的關鍵決擇

STEP5. 拉高心態-

創造自己的快樂模板



## STEP1.接納自我-處理自己的心理飢

**透過自我對話，處理茫然的情緒**

人生，就是從自己出發，繞了一大圈，  
在重新找回自己的過程。

**有的興趣來自天生；  
有的需要靠後天培養**

天生的興趣，幾乎不必別人指點，就會很明顯的表現出來；而靠後天的培養的興趣，則需要時間與耐性



## STEP1.接納自我-處理自己的心理飢



你看得起自己，別人就看得起你

擺對位置、站在有光的地方時，要盡情揮灑自我。在此之前，你只能默默耕耘、最好準備。走下舞台的時候，記得把空間及掌聲，留給台上的人。

## STEP2.重建信念-跨越自己的困窘障礙

**沉穩&有自信**



**練穩基本功，  
擺脫不扎實的焦慮**  
蹲馬步，也許只是基本功，但如果連馬步都蹲不穩，就想學飛簷走壁，恐怕只有靠吊鋼絲做做樣子，唬唬人而已。



**焦慮&害怕**

## STEP2.重建信念-跨越自己的困窘障礙

花朵與園丁各有特色，要看自己適合什麼角色  
在羨慕別人的角色之前，應該先問問自己適合什麼？



及早認識自己，找到自己最適合的發揮項目  
人生在世，各有不同的角色，如同花朵與園  
丁各擅其長，及早認識自己，找到自己最適  
合發揮得項目，盡力去做，才能了無遺憾！

### STEP3.情緒解套-逆轉自己的負面想法

重新定義挫折，

痛苦的感覺就會消失

所謂的「挫折感」，  
是被自己定義出來的，  
甚至是自己想像出來的。  
只要你換一種定義的方式，  
改變一個角度去觀察，  
負面的情緒就消逝了，  
正向的力量就是生長出來了



### STEP3.情緒解套-逆轉自己的負面想法



在成功時懂得謙虛與感恩  
在失敗後懂得檢討與改進

成功，是一個差勁的老師；  
失敗，未必是一位很好的嚮導。  
關鍵在於你能不能消化挫折，然後很快地從失意的地方站起來、跨出去。  
不論成功或是失敗，都是很好的老師和嚮導，帶你走過人生谷底與高峰，無處不自在。

## STEP5.拉高心態-創造自己的快樂模板



### 人生的終極目標，透過利他而完整自己

可口可樂子公司總裁布萊恩·戴森：「想像一下，生活就如同是一項擲球活動，你的雙手必須輪流拋擲『工作』、『家庭』、『健康』、『朋友』、以及『精神生活』五顆球，而且不可以讓任何一顆球落地。你將很快發現：工作是一顆橡皮球，如果它掉下去，會再彈回來。而其他四顆球『家庭』、『健康』、『朋友』、以及『精神生活』是玻璃做的，如果你讓任何一顆球落下，它就會磨損，甚至破碎，將不會再和從前一樣。」

## STEP4.理性積極-把握自己的關鍵決擇

**主動從前輩身上挖寶;好壞都是歷練的機會**  
闖蕩職場，有貴人相助，確實可以減少很多摸索的曲折路程;但很多貴人並不是等來的，而是靠自己去向身邊的前輩挖寶。



所謂的前輩，當然不一定是指比我們年紀大的人;年紀小但資歷比較深的、或是歷淺但能力比較好的人，也是很重要的前輩。

## STEP4.理性積極-把握自己的關鍵決擇

### 主動請益，願意受教，虛心學習

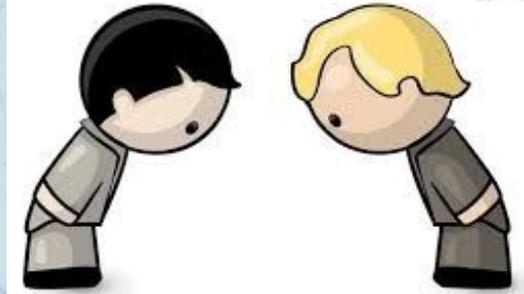
自己要有「願意受教」的態度，在會見長輩之前應該做好充分準備，對方才知道該怎麼幫助你。



求教的過程中，要有具體的企圖心，卻不能太野心勃勃，其中的分野是：你要的是對方的客觀建議，還是想不勞而獲得到對方的資源？

## STEP5.拉高心態-創造自己的快樂模板

**頭銜上看不出來的實力，才是真正的自我價值**  
響亮的頭銜，一定會給自己帶來利益，當你擁有這個頭銜時，應該鼓勵自己要跟得上這個頭銜，讓自己有朝一日離開了這個頭銜之後，還能得到尊重。



**榮譽心和成就感，來自自己的實力和努力**  
真正有自信心的人，不會依賴偉大的頭銜來彰顯自己，也不會因為沒有頭銜就看輕自己。所有的榮譽心和成就感，必須來自自己的實力和努力，而不是別人虛浮的稱讚和注目的眼光。

# 心得與分享

「困境」與「情緒」，有其因果關係。從每一個個案來看當事人內心的糾結，很容易進一步看到「困境」與「情緒」，更像是「雞生蛋」、「蛋生雞」，彷彿可以無窮無盡地繼續惡性循環下去。但只要你願意開始覺察每個「情境」中的「情緒」，學習抽離「情緒」、處理「情緒」，就會發現那些當下的為難之處，都只是暫時的「情境」，一旦解決了「情緒」的問題，再棘手的「情境」都會在當下化解，而不至於形成「困境」。

情緒，是自己最好的朋友，也是最大的敵人。被負面情緒操控，遇到絕佳的機會也可能視作麻煩；管理好情緒，碰到難纏的問題也可以挖掘機會。

情緒致勝，搞定自己，沒人可以為難你！