



放下

被洛桑國際管理學院 (IMD) 評為全球工作時間最長的台灣人，讓工作對生活所造成的壓力非常大。而 1111 人力銀行的調查發現，49% 的上班族總覺得生活壓力很大，其中 81% 認為主要壓力來源是工作。專家指出，企業規模及複雜性加大，是造成上班族工作壓力驟增的主因。

隨手拿起裝滿 500c.c. 飲料的杯子，輕而易舉，你認為這杯飲料有多重呢？其實，飲料的重量並不重要，重點是你能拿多久？拿幾分鐘，相信絕對不成問題；拿一小時，可能會覺得手酸；若要大家拿上半天，相信手大概會酸痛得發抖發麻，甚至要叫救護車！事實上，這杯水從頭到尾的重量是一樣的，不一樣的是你拿的時間愈久，就會覺得愈沉重、吃力。但是，如果你能適時放下這杯水，休息一下再繼續，相信拿再久都不成問題囉！

這杯飲料就像每個人所承擔的壓力一樣，不管是來自工作

上、生活上或課業上的壓力，不管壓力大小，如果我們老是一直將壓力攬在身上不懂得適時卸下，一開始或許還能勉強負荷，但隨著時間拉長，到最後就會感到愈來愈沉重甚至無力承擔。因此，唯有根據自己的能力與體力彈性調整，適時釋放壓力來休息一下再出發，才是長久之計。就像買東西一樣，同樣的金額如果可以選擇分期付款，相信大家都不會想要一次付清。

你還每天加班到半夜才回家，甚至連週末假日都不放過嗎？還是你每天下班都把工作压力一併帶回家呢？工作是永遠做不完的，上班認真做，下班後就該把壓力暫時拋在腦後，好好輕鬆一下、陪陪家人，充分休息後，隔天再以最佳精神、最有活力的態度繼續面對挑戰，相信每件事都能事半功倍。你累了嗎？休息一下再繼續吧！

放下，是為了一次更有持續力與爆發力的提起。 ■