

## 師父的話

### 不要懷疑自己的能力

有些人在職場上，常常覺得工作壓力過重，會忙得喘不過氣來；但問題往往不在工作本身，而是自信心不足。由於自信心不足，所以懷疑自己的工作能力，只要工作稍微多一點，就自認為不勝負荷，常常希望工作最好不要落到自己頭上。

可是當工作無人可替，非自己做不可時，你還是必須親自上陣。這時候，不需要擔心做不好，也不需要擔心做錯該怎麼辦，更不要把事情看得過度嚴重，你只要盡心盡力去做就好。會的就盡量做，不會的就藉機會學習。

我們做任何事，只要認真用心就好，不要給自己太大的壓力，你一旦感覺到壓力，不但容易失去自信心，甚至可能就不想做了。

學習「把生活當成趣味的工作，把工作當做趣味的生活」，享受工作、享受生活，感覺這是一件非常愉快的事，在心情上自然會比較放鬆，就不會緊張，也就沒有壓力了。

此外，對自我設定的標準太高，也會讓自己感受到壓力，但要學習如明白了這些道理後，就應該會減少很多壓力。可是人性本來就容易患得患失，就怕失敗、怕趕不上進度、怕明天會發生不可預知

的事情，因此沒有安全感，心也無法安定。事實上，在世間，我們不能操控的事情實在太多了，例如，命運往往是無法掌控的，連下一步會發生什麼事都不知道，更不用說明天了。所以，不要為未知的東西擔心，放下妄想和憂心，專注於正在做的事情，只要盡力而為，試著把事情做好，相信一定可以減輕壓力。

如果壓力產生了又該如何呢？這時候應該先把事情擺在一旁，放鬆頭腦及身體，休息一下，否則愈急、愈忙，壓力就愈重。如果碰到事情是沒辦法等、無法放下的，就應該試著改變想法，譬如說，忙得天翻地覆時，可以試著逆向思考：「我從來沒有這麼忙過呢！這倒是一個全新的經驗，挺好玩的，忙得很有意思。」

僅僅是觀念的改變，有時就可以使心情煥然一新，用不同的角度來欣賞工作中的忙碌，其實就可以跟壓力說再見。