

核心課程報告

自我探索：自我探索與生涯發展 (1092_B91Q06B)

書籍資訊

書名：剛剛好的不努力

作者：井上智介

譯者：駱香雅

出版社：方言文化



閱讀動機：

在高中畢業後，因為家境因素，我就已經進入職場工作，當時的我在百貨公司中當一位品牌店的銷售員，任職的一年中，碰過各種大大小小的事情，甚至嘗過酸甜苦辣的情緒，後來因為面臨公司撤櫃和考慮到自身學歷，決定繼續讀大學，完成學士學歷。

在這學期，剛好有機會來修自我探索與生涯發展的通識課程，課程中談到了自我價值及職涯探索，對於我這樣已經接觸過職場的人來說，對於工作會比其他同學來得更有感觸，在書本的封面上，有句話很吸引我，『別讓壓力大過你的實力，建立評價軸找回自我價值，不再當厭世上班族』，這讓我想起工作那年，自己在面對客人、同事，甚至是主管，遇到壓力時，內心是非常不平衡的，這份感觸，讓我想閱讀這本書，從書中找到轉換心情及壓力的方法，讓自己在大學畢業後回歸職場時，可以變得更加自信和快樂，而不是再度成為『厭世的上班族』。

內容啟發：

書中的第二個章節講述到人際關係是工作的三大壓力，為了避免過度在意他人的評價，而變得焦躁不安，作者提出『把自己與他人分開思考』的思維，這讓我想到了班上的同學，那位同學在剛開學時很努力對新同學互動和打招呼，在我眼裡這是釋出善意的行為，可以讓人感到友善，但後來聽他提起有些人沒有回應他

的打招呼，讓他覺得很沮喪，而作者在書中列舉的對應方法有兩個，一個是改變想法的出發點，另一個是要認知到他人心情的好壞不一定都與自己有關，這樣以來，就能減少很多不必要的壓力，而這樣的經驗，讓我很有共鳴感。

不管是職場中，還是校園這樣的小型社會，人與人之間的相處是必要且必須的，我也認為自己因為個性的關係，會更在意他人對自己的評價，會想被他人認同，而書中裡面有一句話，『如果把得失計較帶進入人際關係中，是不會有什麼好事的』，我也認為出社會後，不是每個人都會與自己合得來，而作者認為要重視自己，且自然而然發自內心的情緒，所以要從『從自己喜歡的人看自己』，同時，作者也問讀者喜歡什麼樣的人？而我自己喜歡幽默和善的人，而自己喜歡的類型，就成為了自己的評價標準，然而自己所建立的評價軸，真正的意義是給自己判斷當下所面對的人，讓自己可以採取行動。

心得反思：

這本書用舉例的方式，分享出如何在職場中找到屬於自己的平衡，從自我價值到外在情緒，甚至是工作的意義，都有許多需要去好好理解的道理，因為我覺得只要是人，不管到了人生什麼階段，一旦碰到當下解決不了，或是想不通的事情，就容易無法釋懷，變成內心的壓力與負擔。

除了要理解煩惱從何來，也要理解如何抒發壓力，讓自己可以『歸零』，作者的舉例中，我對打造香氛空間的方法覺得很有興趣，作者解釋出香氣可以刺激副交感神經，能夠安定焦躁不安的情緒，後來我自己在課業繁重的時候，嘗試使用薰衣草味道的香氛，果真，晚上睡覺時真的變得比較放鬆且安穩。

結論：

雖然書的內容都在講述職場，但我認為學校與職場，其實有很多相似之處，在學校有課業壓力跟同儕壓力，在職場中會有人際關係跟工作壓力，而接觸過職場後，其中覺得差別最多的，我覺得是責任，出社會後必定有許多責任要擔負，但最重要的是『自己的事情，只能由自己來守護』，因為會有人勸自己不要害怕承擔責任或壓力，但在自己陷入困境，甚至無能為力時，會幫助自己的人卻往往很少，能夠自己保持心態的平衡，會是我大學畢業，重返職場之前所必須加強的能力，也期望自己能夠在大學四年，找到不同以往自我價值，展現出自信的魅力。