

人生職場哲學，

石燦明

應學會「放空」自己

處於現今繁忙的工商社會，不論是從事行銷工作，或是負責管理的職位，均需承受銷售業績、或是經營績效考核的壓力，這就是當今工商職場的生態；面對這種工作環境，在追求個人職業生涯上的卓越表現之外，亦應學習如何釋放來自工作上，無形或是有形的壓力，以期創造和諧的家庭生活，並藉此激勵更多的潛能，向人生的更高峰目標邁進。

至於釋放壓力的方法，首先應學會「放空」自己。

所謂放空自己，是讓自己的腦袋瓜子能有淨空的時候，讓自己的心靈能暫時沉澱一下，把工作上所遭遇一切煩惱事務，全部拋至九霄雲外；而「放空自己」的目的，是利用腦袋淨空及心靈沉澱的空檔，能及時調整自己思緒，重新思考工作上所承擔的責任，及當前職場上所扮演的角色。

俗話說，「休息的目的，是為了要走更遠的路」，其道理就在這裡，放空自己就是讓自己的腦袋及心靈，有休息的機會，藉此消除工作上的壓力；所謂「無欲則剛、有容乃大」，其中的「容」即是空，放空之後才能容納更多，增添更先進的新思維，創造更大的職場格局。

目前職場上建立休假的機制，其目的是讓工商業者有暫時放空自己的時



登高才能望遠，開創更寬廣的格局（下載自網路）

候；不論是休假半天、一天或是多天，甚至一個下午茶的工夫，就可讓自己的腦袋放空、心靈暫時沉澱。

讓腦袋放空及心靈沉澱的方法很多，諸如運動、投入戶外活動，利用大自然的環境，陶冶脆弱的心靈，並強化更堅強的鬥志；抑或是從事自己愛好的休閒活動，寄情於書畫、園藝生活、打坐等，均可收紓解壓力之效。

寄情於書畫或打坐，屬於「靜禪」的修行，而登山或戶外運動則是「動禪」修鍊的項目。

其實，登山活動是一項極為好的戶外活動，可鍛鍊體魄，磨練意志力，這二項功夫是職場上打拚績效，不可欠缺的本能；富邦產險每年定期舉辦登山活動，即是激勵同仁重視體能，及強化毅力的基本訓練，有強健的身心，才能在職場上一展長才，為公司創造更高的附加價值。

尤其登高可望遠，從高處看人生，才會感覺世界之大，及個人的渺小，利用登山活動可放大自己的心胸，對生命價值觀的定位，會有更新的詮釋；古人說，登泰山而小天下，做大事者必須登高望之，才会有「遠見」，其道理即在此。

其次，從登山活動亦可悟出待人處事的道理；在職場上打拚，不外乎學習如何待人處事，職場生涯難免會起

起落落，此時，可參考登山活動的心境。

一般人以為登山活動的關鍵，在於「上山困難」，其實，「下山更難」的意境，則經常被人所忽略；因為，上山過程需要體力、耐力及毅力，否則，登不了頂，認為登山是一項高難處的挑戰。

有這種認知，乃是不知下山的過程，將面對舉步更為艱難的考驗，因為，高處往下看的視覺，會產生恐懼的感受，使兩腿發軟；下山的腳步如不穩當，稍有疏忽，極可能發生意外事故。

政壇上有所謂「上台靠機會，下台靠智慧」的論點，這是至理名言。

我們在職場奮鬥的目的，即是希望有一天能出人頭地，造福社會，創造個人的存在價值；人往高處爬，除了持續不斷的努力，加強個人的專業素養之外，確實需要一點運氣及機會，才能擠進展露長才的平台，一顯身手。

但高處不勝寒，人生職場有上台的一天，也會有下台的一日；上台時享受各界的祝福，風光上任，若下台時亦能接受同仁的祝福，且全身而退，這是職場生涯的最高境界。

登山活動的一項收穫，即是注意下山過程的安全，

其意境與職場上光榮退職的道理雷同；總之，登山活動不僅可消除一些工作上的壓力，亦有機會領悟許多人生意境，但必須用心去體會登山活動的過程。

除了登山活動之外，高爾夫球運動亦是紓解工作壓力的另一方法。

通常高爾夫球場建造在郊區山林之間，十八洞的揮桿擊球活動，必須在山林中完成，與大自然接觸，感受草根香的人生哲理；薰陶在寬廣的大自然環境中，讓每一位球員的性情及心胸亦可適度放寬，在擊球活動結束後，再思考一些棘手問題的因應對策，會有比較大格局的思維。

而高爾夫球運動的真正意義，是培植球員的專注力，使每一任務目標，能在專注之下順利達成；因為，完成十八洞揮桿擊球的過程，每一洞均是一個目標，球員必須全力以赴，才能創造佳績。

每一洞所代表的一個目標，是屬於階段性的目標；這一洞打了一個柏蒂（成績低於標準桿一桿），下一洞可能立即出現博忌（成績高於標準桿一桿），或是發生球出界被罰桿的成績。

高爾夫球十八洞的擊球過程，如同職場一般，經常會有一些意外狀況，諸如球打出界、或擊落水池、或掉

落沙坑、或是滾入樹林中；發生上述情況，球員需誠實以對，並尋找有效解決方法，使這一洞的桿數不致於被罰太多。

高爾夫球尚有另一項涵義，是學習如何在逆境中調適自己；諸如這一洞表現失常，被罰了好幾桿，馬上調整自己的心情，下一洞擊球時，可重新開始，不受上一洞失常成績影響。

在逆境中及時調適自己的心情，確實是高難度的挑戰，一般抗壓性較差者，得失心比較嚴重，無法自我調整起伏不定的心情；而高爾夫球的運動精神，即是將一場球賽輸贏的競技，畫分為十八個階段，每一階段擊球的成績可獨立計算，球員競技的心情，亦應畫分為十八個階段，才有機會贏得最後的勝利。

這是業餘球員擊球應建立的基本認知，若是轉入職業的高爾夫球選手，其要求更為嚴格；一場球賽競技不是畫分為十八個階段，而是切割為七十二桿，每一桿均不得有失誤，如不幸揮桿發生失誤，下一桿揮桿之前，就得立即調適自己的心情，避免失誤繼續發生。

在職場上工作，經常會遭遇一些意外狀況，而陷入逆境，常言道「人生不如意者十之八九」；職場上陷入逆

境之時，如何調適自己的心情，高爾夫球的運動精神，可提供許多借鏡之處。

尤其擔任管理工作的高階幹部，一天之中可能參與許多會議，有時與上級長官開會，聽取經營政策的指示；緊接著，立即與部屬進行業務會報，檢討當前經營績效的缺失。

會議內容不同，主題不同，與會對象層級不同；連續參加主題及內容不同的會議，若未及時調整心態，很可能將上一場會議的不愉快，及鬱卒的心情，帶至下一場會議，影響下一場會議的氣氛及議事成效。

諸如上一場會議中，上級長官可能對某些事故不滿而開罵，這些挨罵的高階幹部，心情必然不佳；此時如未調整心情，有可能將不滿的情緒，在下一場會議中發洩，移轉給部屬。

擔任高階幹部者，應極力避免這種情形的發生，從事管理工作者，應學會及時調適心境的技能；將所有接收到的資訊，自行吸收調整之後，把正面的訊息分享給同仁，有關負面訊息或是工作上的壓力，不妨訴諸於高爾夫球上，藉由擊球的機會，把這些壓力揮出去，千萬不要留在心裡，以免成為自己的負擔。

總之，職場上隨時會遭遇困難、挫折，業務行銷或管理上陷入困境；此時，若未能先行「放空」自己，重新調整思緒，匆忙中所做出決策，發生失誤機率必然升高。暫時放空自己、沉澱心靈，不僅可釋放來自工作上的壓力，最重要是可重新調整思緒，放空之後再面對問題，思考會比較周密，降低失誤機率，此應有助於管理績效的提升。

（作者：產險公會理事長）