114年第10期
基隆市政府員工協助方案(EAP)服務簡訊

張老師專欄

培養職場高EQ—
五招提升你的情緒穩定度



在職場中，情緒穩定是一種競爭力

你是否有過這樣的經驗：剛開完一場高壓會議，就被主管臨時加上額外任務；或是辛苦完成的專案卻被輕描淡寫地批評，讓你心裡滿是委屈和煩躁？每個人都會有情緒波動的時候，但真正高EQ的人，懂得如何在壓力下調節自己，不讓情緒影響判斷與表現。

情緒穩定，不代表沒有情緒，而是能覺察、管理、並做出合適的選擇。以下將透過一個真實案例，帶你一探職場情緒調節的核心技巧，並提供5個實用方法，幫助你穩住情緒，穩住未來!

案例故事：學會轉念的行銷主管

慧珊是一位35歲的行銷主管，擅長規劃與提案，思緒敏捷，講求高效率。但每當專案遇到延誤，或同仁工作品質效率不如預期時，她總是感到焦躁不安。久而久之，她變得越來越沒耐性，與人溝通時容易帶著情緒回應，也常不自覺拉高聲調和講話急促，導致與他人的關係緊張，也影響到團隊合作的氛圍和進度。

透過幾次的心理諮商，慧珊逐漸從不同的情緒壓力事件中找到自己的情緒觸發點，並建立情緒調節的策略。一段時間後，她開始能在壓力來襲時安頓自己、清楚表達想法和期待，也與同仁關係較親密。主管也察覺到她變得更穩定與成熟，進而給予更多信任與機會。

從這個故事裡我們可以看到，情緒穩定並不是天生的，而是可以練習的。以下五個方法，就是許多高EQ職場人默默在做的事。

五招提升職場情緒穩定度

1 練習情緒覺察：幫你的情緒命名

我們常常說『我很煩』、『心情不好』，卻不清楚那背後是什麼情緒。是焦慮？挫折？無力？還是羞愧？研究指出，當人能準確地為情緒命名時，大腦的情緒中樞反應會降低，理性區域會更容易啟動。

因此，試著每天練習問自己：『我現在感覺是什麼？強度有多高（0-10分）？這個情緒想傳達什麼訊息？』光是這樣的三個問題，就能讓你對情緒更有掌控感。例如：我現在覺得『擔心惶恐』，看到主管變臉，『擔心』是不是我又做不對了。這個『擔心惶恐』大概有8分，我很容易擔心別人怎麼看我。

2 找出你的情緒觸發點：了解你為何會"炸"

每個人都有情緒地雷，例如有人討厭被質疑專業，有人無法忍受別人慢吞吞...。這些地雷往往來自過去的經驗或自我期待。透過自我反思或心理諮商，你可以逐漸找到情緒的"源頭"，讓自己在地雷被踩時，仍能有一點點空間選擇不爆炸。

一位曾經接受諮商的員工提到：『當我知道我為什麼會那麼在意主管的語氣，我就更能分清楚，是對方的語氣讓我不舒服，而不是我沒有能力。』

3 設立『情緒冷靜區』：給自己緩衝的空間

你可以為自己設定一個『情緒冷靜小儀式』，當發現自己情緒很滿靜不下來，或者和他人溝通狀況已卡關再談下去可能會增加衝突強度時，你可以這樣做：暫停會議或討論，走去茶水間深呼吸三分鐘、聽一首平靜的音樂、走到窗邊看看戶外的大自然和遠方、喝一杯花草茶並寫下一句鼓勵自己的話。這不是逃避，而是暫停情緒風暴、找回理智掌控感的策略。許多企業高階主管都有類似的習慣，只是不張揚。因為他們知道，有時最智慧的反應，是先不反應。

4 建立支持系統：在職場中找到安全對話的出口

情緒調節不代表要自己硬撐。鼓勵你試著找一位你信任的同事，或是專業心理師，定期整理自己的內心狀態與挑戰，可以幫助你梳理思緒、釐清方向。當你感受到被理解與支持，內在的穩定感就會大大提升。

此外，員工協助方案（Employee Assistance Program；簡稱EAP）也是企業支持員工心理健康的重要資源，身體健康時時檢查確認，心理健康也需要透過定期整理來釐清想法，整理紛亂的思緒，重新找到自己的方向，不妨善加運用公司提供的資源培養自己的內在穩定度。

5 轉化內在對話：成為對自己溫柔的人

你對自己說的話，影響你情緒的深度遠超想像。當你心中充滿『我怎麼這麼糟』、『我果然不夠好』、『阿~我又做錯了』、『我就是這麼情緒化的人』的語句時，不僅情緒難以穩定，還會陷入自我懷疑的惡性循環，也容易造成與人互動時的溝通斷層。

因此，不妨試著將對自己說話的內容轉化成：『我現在遇到挑戰，但我正在努力』、『這不代表我沒價值，而是我還在學習』，你會驚訝地發現，情緒變得比較柔軟，內心也更有力量。

6 結語：穩定，是給自己最好的禮物

情緒穩定不是壓抑情緒，也不是凡事看淡，而是能在面對壓力和挑戰時，帶著情緒，停頓與轉化情緒，依然做出理性的選擇與回應。

越是能夠在遇到問題時，檢視自我，找到影響情緒與決策的關鍵，越能夠將情緒的主控權掌握在自己手上，那些平常願意探索情緒、接納自己脆弱的人，反而成為團隊中最可靠、最具影響力的存在，他們不是沒有情緒，而是懂得與情緒和平共處。

相信自己，你也可以做到！

只要從現在開始，給自己的情緒多一點空間、多一點理解，你會發現：原來，穩定，不只是別人欣賞你的一種能力，更是一種源自內在的自由與力量。

鹽怎麼選?為什麼要選碘鹽?低鈉鹽比較健康?不是人人都適合!



市售鹽品好多種類，該怎麼挑選？在營養諮詢門診時也常被詢問鹽巴要買哪一種比較好？需要買含碘鹽嗎？進口的玫瑰鹽、海鹽，天然的岩鹽或是價錢較昂貴的就比較好嗎？許多民眾看到標示『低鈉』、『減鈉』鹽，就覺得相對比較健康，但是適合所有族群嗎？

為何建議含碘鹽，一半以上國人缺碘

根據衛生福利部資料顯示國人缺點比例近一半以上！碘是人體必需營養素，長期缺碘會影響甲狀腺功能、孩童生長遲緩以及影響受孕等問題。

為了預防碘缺乏，部分國家有碘鹽的政策，臺灣早期在1970年也曾推行碘鹽政策，因為民眾普遍缺乏碘以及有甲狀腺腫大的問題，因此政府實行碘鹽強化的政策。

但是由於目前飲食多元化，進口鹽品也變多了，目前市售上碘鹽與無碘鹽並存，民眾可自行選購，不過市售上目前無碘鹽的比例反而比含碘鹽還多！

天然食物有碘嗎？碘鹽料理最後再添加

天然食物中富含碘的食物主要存在於海藻類食物，如海帶、紫菜、髮菜、珊瑚草、海苔、裙帶菜、昆布等。不過以我國的飲食型態來看，大部分的人很少會攝取到海藻類的食物。

另外，現代外食的比例高，外食餐廳很多也都是使用無碘鹽或是進口鹽，而且部分民眾會認為進口鹽就是比較好、比較健康的迷思，所以家用鹽也常會購買到無碘鹽。

目前市售大部分的進口鹽，像是玫瑰鹽、海鹽、岩鹽等若不額外添加碘，其實含碘非常少，幾乎沒有。所以目前以使用『碘鹽』是最簡單便利的補碘來源！每日碘的建議量為孩童90~120微克、成人150微克、孕婦225微克、每公克的含碘鹽就含有20~33微克的碘，每日就可補充約100微克的碘（以每日1茶匙，約5公克鹽計算）。

碘鹽該怎麼正確使用？建議烹煮完最後再添加碘鹽，有研究顯示食物烹煮時間越久，碘流失率越高，所以不管任何料理，最後再添加，可以增加碘的留存。不管任何族群，大家都重視碘缺乏的問題。

低鈉鹽、減鈉鹽比較好？腎病者要留意！

許多民眾看到標示『低鈉』、『減鈉』鹽或是『薄鹽』醬油等，就覺得相對比較健康，但是腎功能不佳的人要小心，尤其是需要限制鉀離子攝取的腎友，還有高血鉀者，有些調味料有可能是屬於高鉀調味料，例如低鈉鹽約有30%~50%是以鉀鹽（氯化鉀，KCl）取代一般食鹽（氯化鈉，NaCl），攝取過量除了增加腎臟負擔以外，可能會有心律不整、全身無力，嚴重會有生命危險，建議看清楚分標示再選購。

資料來源

- 財團法人「張老師」基金會（台北分事務所）
- Hello~I'm Cynthia!品嚐營養 吃出健康—陳怡婷Cynthia營養師授權分享《鹽怎麼選?為什麼要選碘鹽?低鈉鹽比較健康?不是人人都適合!》https://www.cynthiadietitian.com/nutrition-knowledge/salt-na/

基隆市政府

- 員工協助方案專線：(02)25326180分機136（財團法人「張老師」基金會台北分事務所）
- 職場霸凌申訴專線：(02)24249863

