

替老闆賣命乎？ 賣命也要顧命

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

去年經濟復甦，可從股市大漲稍見曙光。今年年初尾牙，各個公司行號也大方送禮，請尾牙，對經濟景氣提昇應是一個喜訊。

員工辛苦為老闆賣命1年，到了年終，也不過是期待吃個大餐，領個年終獎金好過年，但也不期待雞頭對準自己的滋味。

這年頭，當老闆不易，當員工爭口飯吃也不容易啊！因為自己要求工作表現，同時要看老闆的臉色，男人回家也要看妻子、兒女的臉色；而職業婦女除了看老闆、先生、小孩的臉色，回家後還有一大堆家事要做。如有公婆，還得看公婆的臉色，可說壓力來

自四面八方。不練就十八般武藝，在21世紀要找個立足點，可真不容易。

工作管理之道

21世紀是知識經濟掛帥，生物科技、網路網際的全球化經濟時代。科技知識不斷的更新，地球村的形成。如果學校畢業後就不再進修，只做習慣性的工作，不鞭策自己不斷學習新知，不加強外國語文的說寫能力，只有被淘汰，或只能做低薪的工作，甚至找不到工作。

由於世界經濟競爭一激烈，不只老闆不好當，連要做為一個稱職的員工都不容易。因此，在競爭激烈，僧多粥少的職場上，要能找到如意的工作，且能勝任愉快的話，只有要求自己不斷的學習新知。

不但要具備專業知識，且要能有一、二樣以上的專業知識及通才，尤其要能擁有電腦應用與技術，以及足以溝通的外語能力，才能出人頭地。如再擁有管理知識的長才，懂得自己的人生規劃，工作上的管理得當，工作、家庭都能兼顧，同事間相處融洽，能為老闆著想，多付出，少爭執，做事有條不紊，不急不躁，心平氣和，自能達到事半功倍的工作效率。

反之，做事沒規劃，想到那做到那，遇事緊張，易急躁動怒，不但做事沒效率，也影響周遭的同事或上司，工作壓力自然大增，害了自己也連累家人。久而久之



之，不但工作做不好，身體也受影響。

另外，也有老闆要求嚴格，工作量大，工作時間長，業績壓力大。在賣命的為老闆、公司工作之下，久而久之，也累出病來，有時真的是得不償失。因為上司不懂管理，弄得人馬仰翻的公司行號比比皆是。如果付出與回報不成比例，提出意見又不被採納，為求自保，有時也必須忍痛掛冠求去，另求他路。

賣命也要顧命

臨床上常看到許多患者，尤其是年輕女性，身體瘦弱，睡眠品質不佳，多夢，不易入睡或失眠，腸胃功能欠佳，易緊張，不是便秘，就是易腹瀉，或胃痛。細問之下，多數患者常言工作壓力很大，工作時間長，職業婦女回家又要照顧幼兒或做家事或叮嚀子女功課常是體力透支。

男性患者也出現類似問題，失眠、不易入睡，或睡眠不易，口苦、胸悶，肝區不舒的肝鬱化火，或心火亢盛的現象。碰上當主管的，其心肝火旺的口苦、口舌乾燥、失眠、胸悶的更加嚴重，可見工作壓力之大。

因此，在賣命工作為求一口飯吃之外，在健康亮起紅燈之前，也要為自己、為家人著想。所謂「留得青山在，不怕沒柴燒」，正是要為自己健康著想的最佳寫照。學習「自立活

命」，為自己也為別人，人生才有意義。

首先，必須要學習放鬆自己。當壓力來時，做幾次深呼吸，吸進足夠氧氣，滋潤腦細胞，神經也會放鬆下來。心理上往好的方面想，不去鑽牛角尖，「傻人有傻福」一點不錯。因為你裝傻，不與人計較，「退一步想，海闊天空」自然心胸坦然。當心情平靜，氣血循環順暢，也就少病痛。

失眠，或不易入睡，是多數人的通病。而睡眠不足，第二天工作精神不佳，工作效率會受影響，長期眠睡不足，也會使免疫力下降，容易感冒，體力不足。因此平時上班時間睡眠不足，應在週六、週日補充睡眠，大睡一番，消除1週的疲勞。

再來更是注意飲食，多攝取富有營養的食物，增強體力。所謂「吃飯皇帝大」，便是指吃是最重要的。不要因工作忙碌，而忘了吃東西，或拖延吃飯時間，捱餓工作，或隨便囫圇吞棗趕著上班、工作。長期下來，腸胃功能會受損。

最後，再怎麼忙，也要挪點時間做體操，或運動，不一定要做劇烈運動，動動身體手足，伸伸腰，聽聽悠美的音樂，放鬆神經，清靜一下，或學習靜坐，都是調身調心調息的好方法。

朋友們！人生之路可長可短，就看你怎麼把握了。

■

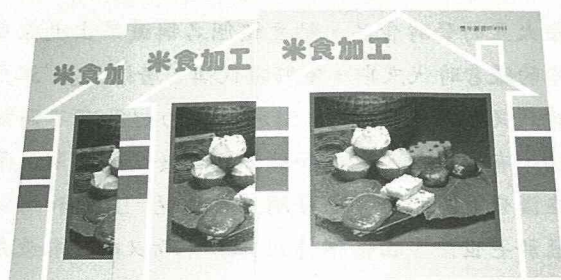
動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.