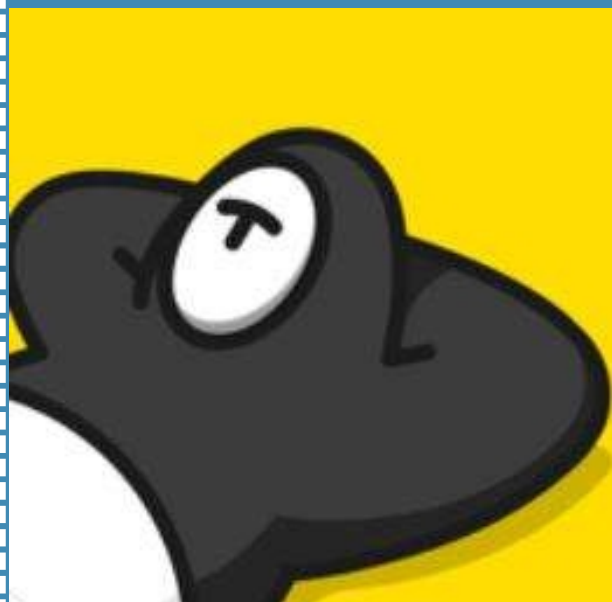


為休假做好計畫， 你會更快樂

2022.2.22

躺平

面對枯燥難耐的工作日常，遇到休假真的令人只想「躺平」，什麼也不做。不過有研究發現，如果你刻意為休假做計畫、安排活動，感受到的快樂程度會更高。不過也要注意，這並非要你連休假都要「執行」什麼待辦事項，這只會讓休假變得像工作而愈發讓人疲憊。關鍵在於，好好安排你的休假，發展興趣、與親友交流，獲得更有意義的放鬆。



定期休息，暫離工作

- ▶ 過勞正在增加。**防止過勞**。但如果想要充分恢復活力，並保護個人身心健康，那些休息時段應該是什麼樣子呢？說來可能會讓人驚訝，但若要從例行繁瑣工作中恢復，消極的「休息和放鬆」，效果並不如利用休息來實現你的目標，不是你的工作目標，而是你的個人目標，例如與朋友和家人共度時光、追求個人嗜好，或甚至整理衣櫥。無論你的個人目標是什麼，重要的是要**擬定計畫**，**呈現你打算如何度過你的休息時光**。我們稱之為「**主動恢復**」（proactive recovery），而且我們發現，這麼做會比消極形式的恢復讓人感到更快樂。

2020年12月

員工類型	處理方式
提問	「你對即將到來的寒假是否有什麼目標？」答案選項為「是」或「否」。
對象/人數	<ul style="list-style-type: none">• 美國公部門員工• 537名
類別	<ul style="list-style-type: none">• 性別、年齡、職業、收入、婚姻狀況、在工作的頻率或受撫人的數量
目標	<ul style="list-style-type: none">• 有休假設定目標的員工比無設定快樂8%
休假天數	<ul style="list-style-type: none">• 有規劃休假目標比無設定多休1.2天
費用/(年)	<ul style="list-style-type: none">• 無設定目標每年7.68億(天)作廢，損失約622億(美元)

休假目標預期

- ✓ 2019年對不同樣本的184名勞工進行意見調查，並在表示有請特休假的人當中，發現類似的結果。那些表示通常會為休假設定目標的人，比沒有設定目標的人快樂**12%**。
- ✓ 主動恢復的好處不僅限於休假。在另一項意見調查中，我們以243名勞工為樣本，詢問他們是否通常會為週末設定目標。我們再次發現，為週末設定目標的人，比沒有為週末設定目標的人快樂**13%**。
- ✓ 設定目標的正向效應不僅限於週末和休假，實際上可能每天都可以運用；為如何度過晚間時光設定目標，甚至可能是有益的。在包含242名勞工的另一批樣本中，為晚間時光設定目標的人，花在社交活動上的時間更多，也比沒有設定目標的人快樂**10%**。

休假目標預期

- ✓ 分配給消極休閒活動（例如看電視、小睡或閒晃）的時間會減少24%，與朋友和家人聚會的時間會增加28%。
- ✓ 規畫如何度過休假的這些差異，對幸福很重要
- ✓ 計畫與所愛之人共度更多時光，與更大的幸福感有關。這符合「時間運用和幸福」研究中，有關社交連結的獨特好處的一項最一致的發現結果。

主動恢復也可以使組織受益：我們確實發現，員工若為即將到來的休假設定目標，對工作的滿意度比沒有設定目標的員工高5%。

休假弹性

雖然為休假設定目標很重要，但這並不表示應該將那些目標視為待辦清單。我們應該要有**弹性**。嘉布莉拉·托尼托 (Gabriela Tonietto) 和瑟琳·瑪寇克 (Selin Malkoc) 的研究顯示，安排閒暇活動，會削弱人們從這類活動中體驗到的樂趣，部分原因是，這會讓閒暇時間開始變得像工作一樣。這些作者發現，人們若是較隨性安排閒暇活動，就仍能夠保有閒暇時間的樂趣。我們在研究中，猜想設定休假目標之所以有效，是因為這麼做讓我們更刻意規畫非工作的時間，而不是因為這麼做，會讓我們能夠從另一份待辦清單中，劃掉一些事項。