

Employee Assistance Program (EAP)

2023 年 04 月 EAP 關懷報



擁抱改變，迎接 AI 時代的錦囊妙計

你今天「ChatGPT」了嗎？似乎是現代人的日常問候。

Open AI 公司推出對話式人工智慧 (AI) —— ChatGPT，宛如在和真人聊天的語感、卻擁有百科全書般的完善資料庫，一夕間讓全世界陷入 AI 狂潮。隨著科技不斷進步，AI 應用的領域涉及通信、交通、居家生活、醫療、教育等，AI 儼然成為生活中不可或缺的一部分，人們享受前所未有的便利，卻也面臨新的挑戰和煩惱：

我是否會被 AI 取代？

AI 時代挑戰大剖析

受到中美貿易戰、烏俄戰爭等國際事件影響，諸多大企業對人力開發與拓展改以保守態度，其實也和 AI 取代部分人力有關，當競爭者化為無形科技，勢必會給人們帶來莫大的焦慮感，是不可避免的浪潮。

矛盾的是，在焦慮感籠罩下，人們對 AI 的依賴度卻愈發強烈，雖然它縮短了獲取資源的成本，但過度依賴可能導致自身能力無處發揮，甚至極易被 AI 取代，進而造成自我認同感/自我價值低落的危機。

接著，一起來看看小明的故事：

小明在一場憧憬已久的企業的團體面試中落選，但他確實佩服錄取者的優秀表現及經歷，下定決心好好精進自己；而隔年順利通過面試的小明，剛好遇上公司引進 AI 技術，業績獲得爆炸性成長，小明卻逐漸失去成就感，因為 AI 的精確度跟完工速度都遠優於自己，他開始懷疑自己的價值何在.....

劃時代進步，對心理健康的影響

我們已經可以從各項研究中確立一個事實：「過度使用社交媒體與智能 APP 等科技工具，更容易使人感到焦慮或沮喪。」相同的，AI 科技過度進步也可能對心理健康產生負面影響，常見狀態如下：

- ⊖ 自我價值/自我認同感低下。
- ⊖ 失去成就感，沒有信心。
- ⊖ 懷疑是否會被取代的焦慮無助感。
- ⊖ 對未來感到迷茫，失去人生自主權。
- ⊖ 社會連結降低，孤獨感提升。（將時間花費在與 AI 交流，接連地減少與親朋好友交流的機會。）

面對心理問題的錦囊妙計

我們了解 AI 可能對心理健康造成負面影響，然而我們不該拒絕或逃避 AI 時代的挑戰，應採取積極態度與明確行動去適應新時代。

☺ 日益精進，充實自己的技能

EAP 小故事：

小華是一名數據分析師，因應 AI 時代來臨，他開始嘗試用 AI 提高數據精度，同時結合自己的經驗和新技术改良算法，將 AI 工具的便利性再度昇華，也讓自己的專業能力與時代接軌，更上一層樓。

多數人對於 AI 時代的焦慮來自「即將被取代的不安感」，試著換個角度想，像小華一樣將 AI 作為輔佐工具，自己就有更多時間完成「專業的核心任務」，如同帕雷托法則（又稱『八二法則』）中提到，若我們能完成 20% 最重要、非你不可的工作任務，就能帶來 80% 的績效成果，何樂而不為呢？透過持續地學習進步，充實自己的技能，將能更有效地改善對 AI 時代的焦慮不安感。

☺ 吃好睡好，維持健康生活習慣

為了健康著想，我們必須保持良好的生活狀態，在 AI 時代下更是如此！

「健康」可以分為健體（外在）和康樂（內在）兩部分：

- ◆ **健體（外在）**：定期運動、充足睡眠、飲食營養均衡等。
- ◆ **康樂（內在）**：健全的社交活動、工作與生活平衡、良好的紓壓管道等。

☺ EAP 陪伴，協談 AI 時代的問題

EAP 小故事：

小美是一名職場新人，某一次使用 AI 工具完成報告，沒想到居然沒人發現這件事，導致小美開始依賴 AI 工具，但也開始懷疑自己的能力、感到無所適從，甚至有了離職的念頭，於是求助 EAP。在諮詢指引下，小美發現自己原來是求好心切卻又沒自信辦到，才會過度依賴 AI 工具；後來，小美根據諮詢建議，學習「正念呼吸法」，減緩緊張壓力。

每個人在 AI 時代下的心理影響程度都不同，但總有那一瞬間、希望有人拉你一把、談一談內心焦慮不安的感受，無論時代如何變遷、科技如何進步，會陪你一輩子的永遠是你自己；因此，準備接受 AI 新時代的挑戰前，請務必先將自己的情緒承接起來，EAP 是我們最有力的靠山，度過每個人生關卡。

AI 技術的發展對人類而言是一個巨大的轉機，隨著 AI 時代來臨，更應學習應用並創造機會，精進自己的專業技能，同時保持良好的心理健康——擁抱改變，迎接美好未來。

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：鉅微特約顧問 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，旨在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。