

招警考试心理辅导：如何化解压力？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_19549.htm 职业顾问认为，造成职业压力的原因是多方面的。例如：企业内部缺乏良好的激励机制、工作中复杂的人际关系、工作强度大、自身的职业定位不正确等。超强的职业压力会给个体的职业发展与健康带来严重的负面影响，在个体身上造成的后果可以是生理的、心理的，也可以是行为方面的。常见的反应：在心理上表现出焦虑、抑郁、容易生气、注意力不集中、厌倦、压抑等，严重的甚至出现精神疾病；在生理方面反应有：心慌、心悸、高血压、头痛、失眠、过度疲劳，甚至死亡；在行为方面表现为：人际关系紧张、饮食过度或厌食、攻击性强、故意破坏财产、滥用药物，严重的会出现自杀或企图自杀的行为。上述的种种压力源中，有许多是工作性质本身造成的，有些也是无法避免的，但是我们可以通过调整自己的心态来降低职业压力对我们造成的损害。职业顾问建议可以尝试以下一些减压方法：1、消除压力源。当你感到有压力时，首先要找到压力源，尽可能地消除压力源。如果你的压力是因为工作量太大造成的，你可以通过合理的时间管理来区分工作的轻重缓急，重要的工作马上完成，次要的和不那么重要的可以先放一放，待时间充裕时再完成。2、改变你的认知方式。我们对事物的看法决定了我们感受到的压力。采用换位思考可以帮助我们更好地理解别人，如当你与上级沟通存在障碍时，可以设想一下如果你是上级会怎样处理，这样将有助于与上级更好地沟通。3、不必过份追求完美。要做好一

份工作，讲究的是成效，只要你尽了力，而且达到了预期的目的，就无须再一味追求所谓的“完美”。4、知足常乐。人不可缺乏进取心和奋斗精神，但一味追名逐利反而会得不偿失。只要曾经努力过，且得到了进步，有了收获，就不必过于苛求自己。5、学会宣泄。当遇到不如意的事情时，可以通过运动、读小说、听音乐、看电影、找朋友倾诉等方式来宣泄自己不良情绪，也可以找个适当的场合大声喊叫或痛哭一场。6、寻求资深职业顾问的协助。如果上述的方法都未能凑效，不妨直接寻求资深职业顾问的帮助。资深职业顾问大都具有丰富的咨询经验与深厚的理论功底，他们可以从众多咨询案例积累中，总结出一些对你有帮助的方法或技巧，让你从压力中解脱出来。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com