

困扰女白领的五个危机 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E5_9B_B0_E6_89_B0_E5_A5_B3_E7_c108_229875.htm 美国某权威心理学协会指出：将近80%的职场女性正或多或少面临危机的困扰。冰冻三尺非一日之寒，身在职场中的你，或许正危机重重……规划危机转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 未来该做什么？我很茫然 你热爱你的工作吗？你给你的晋升腾出了多大的空间？你有没有参加一个以上的学习班？如果以上回答都是NO，那么请你思考最后一个底线问题：设想一年、两年或者三年以后你的职场位置。如果对此你一头雾水，亲爱的，你毫无疑问遇上了一种名叫职业规划的危机。调查显示，56%的女性处于长期机械忙碌的工作中，无法对自己的兴趣、水平、能力、薪资期望、心理承受度等进行全面分析，进而做出较为准确和理智的职业规划。当你每一天盲目地奔走在从家到公司的两点一线，想象不出几年后自己的工作将发展到哪一步，眼下的工作只是既定的程序，以后会做什么，想做什么，你毫无头绪。日复一日地重复相同而琐碎的事务，有一种被掏空的感觉，对于未来，却迷茫无措，没有合理规划的工作毫不留情地把你带入规划危机。服饰危机告诉我今天穿什么衣服？当你在出门前的最后一分钟还在沮丧你的裙子和衣服无法协调，当你在电梯口遇见公司最有着装品位的ECHO，宁愿绕道也拒绝同梯陪衬，更可怕的是，当你的上司下班前提醒你，明天的谈判请注意你的着装时，还有什么可说的，服饰危机无疑在让你的形象蒙羞。在职场里，服饰问题不在于你打扮得漂亮醒目，而在于你是否做到“

职业化着装”。因此，无法穿着得体、着装风格尴尬及着装形象达不到预期目标的情形，会对职业女性产生相当大的困扰。怎样穿衣服令不少白领女性为之烦恼，穿着打扮是一门隐形学问，调查表明，至少60%的女性找不到上班要穿的衣服，在镜子前不停换衫直到把自己折腾得筋疲力尽。健康危机怎么办？我又失眠了 来检查你的小包：胃药，安定，芬必得，眼药水，缺了哪一样你都不安心，因为失眠，偏头疼，胃疼，眼睛干涩等等等等，它们说来就来。除此之外你还需要用遮瑕膏来淡化黑眼圈，治疗内分泌紊乱的中药水你必须每天3袋。说起来你什么病都没有，但是你怀疑你浑身是病，因为健康危机已经让你精神涣散。因职业需要，白领女性的健康受工作环境影响(如被迫接受电脑辐射、长期伏案、疏于运动)出现身体不适和疾病，造成积累性机体受损。显然，过度的资讯饱和、长期的机能失调、工作过量和不良的工作环境是导致身体危机的主要因素。千万不要以为自己年轻而充满活力的身体可以抵抗任何外来侵害，表面看起来似乎和3年前没什么两样的身体或许正走在岌岌可危的钢丝线上。小心呵护自己的身体，定期做身体检查和补充维生素可是一样重要哦。

反应危机 我的反应怎么越来越慢？工作中经常出现的尴尬是：当你拨通电话，却忘记要和你的客户说什么；你站到同事跟前，却忘记要干什么。你和以往一样投入认真，但是你的工作开始频繁出现让你觉得丢脸的各种差错，你的上司叫你去一趟，你以为末日到了。其实不是末日，只是你的反应危机已经到来。在长期得不到充分休息与放松，缺乏良好的心理调节之后，如果外界压力陡然增大，会导致不良情绪和反应障碍的产生，轻则焦躁不安，注意力降低，惶恐紧

张，重则出现反应异常，有引发抑郁症的可能。学会自我减压，保持良好的精神状态才能够在面对突如其来的压力时游刃有余。练练瑜伽，亲近自然，听听音乐，养个宠物都是不错的选择吧。情感危机挑谁？嫁谁？归宿有多么重要你前所未有地寂寞，但是你恨嫁。你阅男无数，但不是你看不上他就是他看不上你。你公认是个品貌皆优的好女人，但是今年25明年26，好男人都在找其他女人。你妖娆妩媚，周旋在几个男人之间，可是挑谁？谁你都觉得无法托付终身。你该怎么办？情感危机像噩梦，影响着你作为女人的生活品质。白领女性因受工作忙碌、职业压力大、交际圈子窄小等外界因素影响，延误个人情感生活，或者目前的情感生活不尽人意，感情上往往出现失重状态。 转贴于 学生大求职站

<http://job.studa.com> 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