

工作压力预防 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/239/2021_2022__E5_B7_A5_E4_BD_9C_E5_BF_83_E7_c24_239313.htm 工作压力的预防是最关键的，同样的外部环境，对有预防措施的个体可能没有产生什么压力，而对无预防措施的个体可能产生持久的压力。

一、养成良好的工作习惯。

1. 工作要有计划。注意工作的轻重缓急，使工作井然有序，有助与预防心理压力。
2. 即时处理问题。问题不要积压，随时处理，减轻心理负担。
3. 有效利用时间。做工作计划，中午适当休息，工作拟订完成期限。

二、坦然面对不感兴趣的人和事。

三、降低期望值，放慢你的节奏。如果期望值过高，而你的能力、个性、机遇却又不相称，此时降低期望水平是避免压力的有效方式。另外别用兔子的方式跑，用乌龟的速度走，只要方向正确、持之以恒，同样可以达到目的。

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