

职场中人须警惕压力上瘾症 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E4_B8_AD_E4_c67_275636.htm 放松是什么样的一种状态，我反倒不记得了。一旦没了压力，生活好像也就没了意义，觉得自己好失败好没用，所以，我喜欢不停地给自己找压力，一刻也不放松。舒娅在接受心理咨询的时候这样说。舒娅是如何为自己找压力的呢？作为某公司的市场总监，舒娅在她的办公桌隔板上，永远都贴着一张工作计划表。3天之内所要处理的工作，被她罗列得十分清楚和详细。她会每天重写一张，将能想到的后几天的计划补充上去，哪怕加班到很晚，她也会在被窝里将计划写完。舒娅会在每天早晨一上班的时候，将正在考虑与自己合作的客户的电话通通打一遍，尽管昨天下午下班前，已经跟所有的客户都通过电话了，而且其中的一些客户根本不重要。如果是朋友打来电话，她总会说一句：“忙死了，忙死了，回头打给你。”而之后她往往会忘了给朋友打。到了周末，舒娅会留出一点时间给自己的朋友，朋友问舒娅为什么老不接电话，舒娅还是那句老话：“我忙得要命啊。”聊不了几句，舒娅铁定要把话题扯到工作上，问朋友能否给自己介绍几个客户，聚会总会在舒娅的“工作式聊天”中不欢而散。到了婚嫁的年龄，别人也给她介绍了不少对象，而她却以忙为借口推掉了，母亲逼得紧，她就应付式地见一个半个，而地点竟然是在自己的办公室！好不容易放长假了，舒娅本来计划得好好的，要好好休息。可假期刚过两天，她就觉得心烦意乱，这时抚平其躁动情绪的最好方式，就是在每晚睡觉前浏览工作计划表。

【分析】像舒娅这样被埋没于重重任务之中不能自拔的症状，我们称为“压力上瘾症”。压力之所以会让人上瘾，是源于压力的“魅力”。具体来说，压力之下，你尽可以对别人发牢骚，而且这种感觉相当好。人们都渴望“被需要”的感觉，女性尤其如此。为了让自己的存在更加重要，人们总是把日程填得满满的，并乐此不疲地筹划着下一个行动计划。反之，“压力上瘾”族如果放松下来，就会有一种罪恶感。即使找不到压力的理由，他们也会没事找事，把小事夸大，使之升级到“高度紧张”的状态，给自己制造一点压力。否则就会觉得心里空落落的，好像自我价值没有充分得以实现。他们都以为自己做得越多，就越成功、越有价值。其实没有人能够在压力之下活得幸福愉快，长期生活于压力之下，感情和身心健康必然会付出代价。

【意见】如何缓解压力上瘾症？

- 1.对自己压力成瘾的状态要有清醒的认识：不要认为压力只是来自于外部世界，其实压力往往来自于内心。当你意识到自己压力成瘾的时候，不妨立刻停止手上的工作，给自己几分钟的时间，心里默念“我不做，看看能把我怎么样”几遍，你就会发现，情况并不像你想象的那样糟糕，即使你停下来，世界仍然安然无恙。
- 2.改变以工作量和密度考核自身价值的标准：绝对的忙碌并不比劳逸结合的状态更有效率，这是众所周知的道理，做得多，并不意味着就做得好。
- 3.分清问题的轻重缓急：巨大的压力来自于你把一些很远的或是很次要的事情都搬到眼前来做。比如下周末郊游需要的帐篷，非要在今天去超市把它买回来吗？
- 4.接纳失误或者失败：如果不能坦然接受自己的失误或者失败，就可能无法停止给自己施加压力。不妨腾出一小片地方给自己的失误

或者失败接纳它们，你会发现其实它们并不可怕，因为和快乐、成功一样，都是你心灵的收获。 5.让自己的生活丰富起来：开发被搁置已久的兴趣，寻找新的朋友，陪家人出去郊游度假，让自己的生活丰富多彩起来。 6.OK女人也要示弱：再强的女人也要学会示弱、学会倾诉，让朋友和自己的爱人为自己分担一些烦恼与忧愁，这样才不至于自己一个人在压力的泥潭里越陷越深。 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