

三种不良思维模式在搞垮我们的职业心理 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__E4_B8_89_E7_A7_8D_E4_B8_8D_E8_c67_275641.htm 我们为什么会感到沉重的压力呢并不是工作内容本身，而是我们的一些固有的想法（思维模式）刺激自己的情绪作出痛苦的反应。一般有三种不良的思维模式搞垮了我们的心理，慢慢地侵蚀着我们的健康。模式1：我不得不做（某个工作），（十全十美并且准时地完成，那样我的上司才能够满意）否则（痛苦的事情）就会发生。它让你感到紧张、局促、如履薄冰。模式2：他们这样对我不公平的它让你失望和沮丧。模式3：我被困死在这里了。它使你发怒和不满 我们需要改变这三种不良的思维模式，首先，不要继续被这种朦朦胧胧的毁灭感影响了，客观地实事求是地估计一下，如果任务没能按时完成，或者存在缺点不能博得上司的褒奖时，到底会发生什么？方法是想想过去你和同事是否也会遇到类似的情况，实事求是同时也要明确详细。如何改变这一切？模式1为“如果不（十全十美、准时完成任务），上司的反映可能是.....但是我能够应付。”我们在疲惫的时候往往会指责别人对自己不公平，但是这样的思维模式是绝对没有任何积极意义的，指责别人不但缓解不了自己的压力，反而会让你自己产生被捆绑住、无助的感觉，把自己看作一个受害者，受到了不公平的待遇和欺诈，既没有选择权，也没有选择的能力。在工作中，没有人应该照顾你或者保护你，他们都在忙于照顾和保护自己，这是非常正常的客观事实。首先可以问问自己“我可以采取什么步骤去改变不喜欢的情况？”如果你想不出任何可操

作性的方法，那么你就面临着两种选择：要么是调整自己接受这种情况，要么是辞职寻求其他工作职位。如果你决定接受目前的工作现状，那么可以把不良的思维模式 2 改变为“是在做他应该做的，他拥有这样做的必要条件（他的需要和满足这些需要的策略，过去的成功和失败，担心，对我们之间的关系的态度），这是他为什么对我做让我痛苦的事情。

”模式 3 会让你感到被工作困住，其实我们每个人都不会被某个职位困住，如果你的同事在工作中非常吃力和不顺利，不要非理性的把对方的情况和自己来比较，你可以改变模式 3 为“我不会被困住，因为我总有应对的方法。”我们都可以清楚地感受到了工作压力的产生，但是如何应对各种压力呢？你需要一个科学而又细致的压力管理方案，从而帮助自己规避各种压力因素的发生。对压力做好准备，就是说你可以更好地控制压力。解压是按照以下方向进行的，1．主动改变外在压力源，比如辞去现职；直接并且肯定地告诉老板，工作给你的压力不要过大；让自己的生活有规律；重新安排你的工作和生活的时问。2．改变你的想法，比如回家后不再工作，把工作严格限制在工作时间；对自己的事情负责，不必为他人的问题负责。3．身体状态的改变，比如进行放松训练，有氧运动，保证充足的睡眠等。我们给自己设计减压方案的时候，要始终坚持“实用化”的原则，制定一个有效的减压目标，比如这个目标必须明确而又详细，切实可行，在一段时期内能够达到，减压的过程可以分为许多小的中间步骤来达到。最后附录一个从事管理工作的刘先生简单的压力管理方案。我以前忙起来，没有休息，并且什么都要事无巨细，既疲惫又烦躁。目标是：在工作中，当自己烦

躁和无奈的时候，不要喝咖啡；每隔100分钟休息一次，我要站起来四处走走，和下属聊天，或者做简单的放松。要果断地要求秘书给予我必要的帮助。我以前的饮食没有规律，目标是饮食安排每餐都要有营养，不吃快餐。我以前爱发脾气，但是积极的建设性的行为比尖酸刻薄要好得多，不说这样的话：你怎么还不懂呢，这么笨！……要讲：你需要重复做一次，我相信你可以的。我没有计划性，目标是每个星期前我都要重新评估每一个目标的进展情况，做到工作的目的性明确，计划性强。在3个月内我要坚持不懈地遵循这个方案，达到目标，用去北欧旅行作为自己的奖励。

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