

压力之下心理自救 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/293/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8E\\_8B\\_E5\\_8A\\_9B\\_E4\\_B9\\_8B\\_E4\\_c67\\_293272.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/293/2021_2022__E5_8E_8B_E5_8A_9B_E4_B9_8B_E4_c67_293272.htm) 压力虽然看不到，摸不着，但每个身处职场的人都能感受到它的存在。压力是工作本身、人际关系、环境因素给我们造成的一种紧张感。虽然说人无压力轻飘飘，适当的压力可以使人充实和上进，但是，压力过大或者这种紧张感过于持久则会出现焦虑烦躁，抑郁不安等心理障碍，乃至心理疾病。常见的职场压力来源

**工作负荷** 当知识飞速更新要求你不断掌握的时候；当上司要求你在很短时间内完成很多任务的时候；当你每天都要加班，爱人出差，孩子又生病了的时候；当又一批年轻人进入公司，和你并肩竞争某项任命的时候，你只有两种选择：冲上去和退一步，你义无反顾地认可了前者，便不断自我加压，即使早已不堪重负。

**人际关系** 每个单位都存在复杂的人际关系。下属对上级授权的误解；同事之间互不信赖；领导方式偏误引起工作氛围不和睦等等。身在其中，只觉得心理疲劳。

**职位升迁** 当你业绩突出，被破格连升两级的的时候，心负的压力紧跟着成倍递增。因为职业发展太顺利，同时面临方方面面的问题太多，甚至超出了自己掌控的能力，怀疑自己是否真正胜任，心理负担沉重。更多的时候是僧多粥少，眼前只有一个升迁名额，偏偏再次旁落，你感到被人忽视的压抑，对工作目标充满迷惘。

**环境压力** 许多大学生向往在抬眼就能看到蓝天白云的高级写字楼里工作。殊不知，长期在这样的环境下工作的白领们却渴望逃离。国外研究证实办公楼环境是一种无形的环境压力，封闭的场所会使人精神紧张、容

易疲倦。所以不少外国职业族选择在自然环境或空气流通的平房里办公。自我发现心理障碍 生活中有许多细节提示我们，心理状态可能出现偏差。如频繁更换工作时，特别容易对生活中的某些细节耿耿于怀。在收入增加的前提下，生活满意度和成就感下降，遇事易急躁，抱怨增多，注意力不集中，精神状态差。工作被肯定的情况下，无缘无故地担心会被裁员。对年龄增长产生恐慌，对工作能力不自信。需要通过辛辣和油炸的食物来刺激食欲等等。专家还指出，性格与心理密切相关，性格代表了一个人的生活方式、行为基础和生命过程。如自卑的人不容易控制外界变化，常常怨天尤人，一旦出现负面的生活事件便会触发心理障碍。心理自救处方为自己构筑健全的心理状态，解除心理疾患，不在职场竞争中输在心理环节上，是每个职业族的生存信条之一。掌握必要的心理健康知识。如正确地自我评价，合理地制定目标，量力而行；科学地安排时间，尽量减少工作量；生活有规律，体育运动适度，以健康的体魄来对抗压力。据悉国家心理咨询师职业资格培训班上就有不少高级白领前来学习，他们的目标是通过掌握心理学知识，教育子女，增进与工作伙伴的交流沟通。形成张弛有度的生活方式，及时调节情绪和宣泄不良情绪。心胸开阔，保持乐观的心态和积极的处事态度，以缓解和消除紧张情绪。通过饮食来缓解某些不适。如焦躁、心悸、失眠等情况出现后，可多吃豆类、五谷杂粮、蔬菜水果等食物，减少红肉类的摄取，避免喝咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料。少食辣椒、芥末、花椒、大蒜、葱、姜等辛辣燥热之物。不要过分依赖营养保健品。学点自我安慰和自我放松的技巧。譬如练习瑜伽和太极拳，对消除压力，缓解

心血管疾病症状非常有利。培养广泛的兴趣爱好，工作之余养花植树、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等，可以怡人情志，调和气血，利于健康。建立心理支持系统，包括朋友、家人、心理咨询专家等。在郁闷难以排解的时候，向他们“诉苦”，寻求心理帮助。如果精神压力过大，心理承受能力有限，则需进行专门的心理疏导或治疗。不断更新自己的知识结构，不断完善自我，提升自身竞争力，才能使职业生命长久稳定。及早规划职业生涯发展，合理安排生活节奏。一般来说，30岁左右被称为“职业锚”，即30岁前变换工作，寻找自己的“生长点”。30岁后尽量将工作方向稳定下来，是为创业阶段，直至40岁。40至50岁若从事颇具发展潜力的事业，则以守业为主。年过50，可以考虑为退休做准备，培养一些兴趣爱好。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](http://www.100test.com)