

都市白领警惕压力上瘾症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/293/2021_2022__E9_83_BD_E5_B8_82_E7_99_BD_E9_c67_293277.htm 现代都市职业人往往要应对家庭、社会的双重压力，尤其是一些单身贵族或是一些家庭亲和力较弱的职业人，他们往往在工作上会投入更多的精力以弥补他们在家庭生活上的缺憾，一旦停下了日常周而复始的工作，对于突然打破已经习惯了的忙碌节奏和压力惯性他们就会不知所措，就会感觉不习惯，甚至产生失落感。心理专家称这些被埋没于重重任务之中不能自拔的症状为“压力上瘾症”。压力为何会上瘾 心理专家分析说，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，你尽可以对着别人发牢骚，而且这种感觉相当好。人们都渴望“被需要”的感觉，尤其女性更是如此。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。忙，说明你很重要，你日理万机，人们需要你。甚至“忙”升级为一种社会地位的象征。这些人的心理状态是把忙碌当作一种成就，如果不忙，就会产生挫败感。这和如今社会将忙碌视为一种成功的风气有关，如果某个人说“我忙得连朋友的聚会都没工夫参加”，那么言者必然是以一种自豪的语气，听者也必然投以钦佩的目光。很多人都以为自己做得越多，就越成功、越有价值。如何判断自己压力上瘾 怎样判断自己压力过大或已经对压力产生依赖呢？其实真正的压力往往是有时限的，如新任务接手、适应新环境或面临考试等等，一旦情况有所改变，压力也就随之消失。而压力上瘾则是一种生活态度，人们觉得自己

必须永远埋在没完没了的事务中，觉得忙碌才是一种正常的状态。有的人即使在工作以外，意识还沉浸在繁忙中，即便是回到温馨的家，见到可人的孩子，关怀备至的亲人，都索然无味。度假时间超过两天，就觉得心烦意乱。甚至在睡觉前还在浏览明天的日程表。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为此付出代价。特别是一些想通过工作上的紧张和压力来缓解生活中的其他矛盾和不满，或者试图通过工作的压力来冲抵生活中的孤独感的人，“压力上瘾”更会带来严重后果。积极缓解压力上瘾症这种困境解决起来并没有那么复杂，专家分析，压力上瘾不是一种外部的东西，而源自人们的内心，缓解的唯一方法就是改变自己的想法。首先要充分认识长期的压力会让你身心健康付出很大的代价，始终将自己置于紧张的忙碌之中，以没完没了的工作来填满日子的生存方式会带来很多不良后果。其次每日忙得天昏地暗，拼命也要完成计划单上的每一件事，你会忽略了家人、忽略朋友之间的感情联络，情感缺乏、疲于奔命的活法会让日子变得索然无味，而你的神经也会开始变得迟钝。专家们指出，现代都市人应该重新建立自我价值的评价标准，不能唯事业论、财富论，与身边的人盲目攀比，而要对幸福进行健康的定义，关注自己的现实需求并由近及远地去逐步实现。比如不要把所有工作视为同等重要，应该把精力集中在最需要完成的事情上。有时候，可以把需要专注和不需要专注的两件事情结合起来完成。此外，尽量少拿自己和别人比较，力图事事完美，肯定会增加许多压力，关键是你把对自己最重要的事情做到最好，然后对其他小事潇洒放手。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