

白领：学会释放学会减压 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E7_99_BD_E9_A2_86_EF_BC_9A_E5_c123_394007.htm 心理地带 都说白领是令人羡慕的职业阶层，高学历、高收入，衣食无忧，似乎是优雅生活的代名词，然而我们也许只是看到了其光鲜的一面，忽略了优雅背后隐藏了灰色地带。职业白领为应付激烈的职场竞争，职场“过劳”、心理“疲劳”，不少白领因心理压力过大，产生种种心理问题。做瑜伽是不错的放松方式

调查数据：四成白领面临较大压力 北京零点市场调查公司曾做过一项调查，结果显示，41.1%的白领们正面临着较大的工作压力，61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳。同样，2004年职业白领的生活质量调查结果显示，职业白领承受着巨大的心理压力。被调查者中的26.80%认为工作和生活的压力已严重超过自己的承受范围；更为严重的是，由于频繁在工作和生活中“救火式”奔波，25.35%的被调查者表示，根本没有一套有效缓解心理压力的方法。“我心情很烦，近期一份很重要的企划案要去筹备，而偏偏这个时候老公又生病，朋友委托自己的事情还没办，这些已经占据了我的全部时间，几乎没有时间再去准备近期的职称考试。一想到这些，我就觉得胸口闷，动不动就想发脾气，如果再这样下去，我快要崩溃了。”身为公司经理的陈小姐最近也开始顶不住了，所以跑去看心理医生了。

心理分析：“高压”可引出躯体症状 向日葵心理咨询廖琦心理咨询师告诉记者，像陈小姐这样由于工作和生活的压力造成烦躁、焦虑的患者非常多见，他们常常苦恼的是：工作繁忙，时间无法由自己控制；职

场的人际关系难以处理；工作和家庭生活失去平衡；身体健康每况愈下。有些白领说，自己根本没有时间从事自己的业余爱好，家庭生活和工作的都一团糟。值得注意的是，现在，家庭生活对职业白领来说越来越重要，家庭和个人情感满意度将直接影响到工作效率，如果家庭生活出现问题，将极大地削弱他们在工作上的竞争力。廖琦说，压力大的白领，有时候不一定知道压力来自何方，处于高压下的状态，身体会有以下反应

- 1、工作时间超过8小时，工作效率低，感觉疲劳。
- 2、经常失眠，早上醒来不想去公司上班。
- 3、食欲不佳或者胃口特别好，有暴饮暴食的倾向。
- 4、遭受胃病的折磨。胃病与心理因素关系密切，在疲劳、工作压力大的时候，往往会出现肠胃消化不良、胃溃疡、胃炎等症状。
- 5、长期肩背酸软，这种状况与精神压力大有很大关系。
- 6、性生活质量严重下降，性欲下降。
- 7、对以前自己感兴趣的事情失去了兴趣，比如爱吃的零食现在不爱吃了，以前爱逛街现在不想逛了。

除了以上表现外，情绪上出现焦虑、孤独、抑郁、易怒等，个人的心理健康亮红灯外，同时也会给工作和生活带来很大影响。

心理指导：寻找适合自己的放松方式 我们知道，适度的压力会成为促人进取的动力，过度的压力就需要进行心态调整。如何给自己负重的躯体和心灵减压呢？

- 1、休息是最有效的减压方法。
- 2、学会寻找适合自己的放松方式，使生活和工作脱节。一天中至少有1小时的时间属于私人空间，完全不用考虑工作，利用这1小时做做舒缓的运动，如瑜伽、游戏、听音乐等。
- 3、改变环境。在熟悉的工作环境里可能无法摆脱紧张的情绪，可选择去环境幽雅的地方度假，进行一次彻底的放松，期间关掉手机，甚至不用带手机。

4、学会示弱。这里并不是要一个人用软弱的态度面对生活，而是要改变一贯的强者姿态，生活是“一张一弛”的，弦绷得太紧，也容易断裂。

5、寻求心理咨询师的帮助，心理专家会告诉你压力来自什么方面，如何调整。尤其是完美主义者，他们往往活得比较累。由于制订太高的目标，极易导致失败，结果容易心灰意冷，自信心受到打击，所以完美主义者更需要心理咨询师的帮助。廖琦最后强调，如果将生活的节奏放慢一点，把生活中的每件事都当作一种享受，那么我们的内心会充满更多的喜悦。

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