

职场减压八把实用金钥匙 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__E8_81_8C_E5_9C_BA_E5_87_8F_E5_c123_394227.htm 面对忙不完的工作，面对复杂的人际关系，经理人的压力无处不在。员工也时常因为工作上的小事而心生不满，影响上班心情。而忽视这种烦恼，组织的士气会像冬天的寒流，一场接着一场，气氛愈来愈僵。有效进行压力管理，是企业经营者必须直面的现实。现介绍8种职场减压的方法，以供参考。

- 1.放弃无意义的固执。有些人总想能得到一切，而怕失去一点儿，不愿做出任何放弃，这种心理常会使你患得患失，背着沉重的包袱熬过每一天。此时也往往会放大这些困难形成压力。关键是放弃无意义的固执追求，抓住主业大事不放。
- 2.坚决不做“全优生”。许多白领做事的标准是完美无缺。事实上，并非所有的工作都要尽善尽美。当有数不清的工作涌来时，有些工作做到80分就足够了，保证最重要的事得100分才是最要紧的。
- 3.勇于做个“挑战者”。有时压力的产生很大程度上来自于你对某些事情的逃避。但当你挑战了自己的极限，或者哪怕是走出小小的一步而获得成功，你都会信心倍增。于是，不妨每天尝试新的工作方法，甚至尝试一些极限运动等，都能帮你减轻压力。
- 4.制订计划表。当个人有一个完美的计划表，而且正在逐步实施时，就不会产生无谓的压力。因为，一切尽在掌握之中。计划表是一个很好的“监督者”叮嘱你每一个目标的实现，又是一个软性的压力只有跳起来才能够得着。当你心里有底时，也就没有了压力。
- 5.通过沟通释放压力。敞开心扉，多与亲朋好友聊天，必要时还可以与上司

谈心，当你将工作中的压力抒发出来的时候，必然得到了对方的关爱、回应和鼓励，甚至会给你提出很好的建议，这样压力自然就被化解了。

6.劳逸结合的生活状态。每工作一段时间就要休息一下，从事一些可以娱乐精神和放松身体的活动。从事一些有氧的运动，也可以缓解紧张的情绪。

7.不可或缺的一日三餐。这一条看似不重要，但如果身体的状态不好，也会影响情绪，压力和焦虑也会随之而来了。因此，不吃早餐的习惯很不好，要戒除。

8.尝试打破现状。当你觉得日子一成不变时，应设法改善工作方法和尝试新的工作，你也可以主动要求多负担一些责任，或者自己去充电，如果可能的话，你也可以考虑转调部门，或者换个环境或工作方式等。总之，要对自己的状态进行调试，但关键还是要保持发现工作中的乐趣和发现未知的心态，永远拥有孩童般的好奇心和热情。

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