

职场人士必备的“功课” 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_E4_BA_BA_E5_c123_394363.htm 当前，快节奏的工作频率，高负荷的工作强度，多变换的工作环境等，容易使现代人的日子忙忙碌碌，每天在车龙人流间穿梭，于是“压力”成为了现代人的口头禅。所以，我们身边的每一个人都或多或少地感受到压力给自己带来的心理焦虑和心理应激。据世界卫生组织统计证明，压力已经成为了人类健康的第一大杀手。竞争环境的恶劣，生活上烦心的琐事，都让现代人感到压力无处不在，情绪恶化，身体情况也随之变得糟糕，反过来影响到正常的工作和生活，因而形成恶性循环。为此，释放心理压力，成为职场人士必备的“功课”。

如何释放心理压力，学习控制情绪的技巧，根据科学的心理治疗方法，一步步帮助读者缓解压力，轻松渡过心理阴暗期。其提供的步骤，大致可分为：

找到压力来源。解决压力就像解绳结一样，首要的一步就是找出绳头，也就是你的压力来源。而且，我们需要的是找出具体的压力来源，而不是简单的、概括的来源。因此，要列一个压力来源表给自己。学会暂停。在我们最愤怒和最无法控制自己情绪的时候，给自己按下“暂停”键，采用特殊的呼吸法，改善自己的心情。摆正心态，降低自己的期待值。一个人不能总是成功，要做好失败的心理准备。放低你对自己和别人过高的要求。然后你便会发现，世界豁然开朗。学会转移。当你感到压抑时，可以适度地转移你的注意力。如做点其他的事，听听音乐、看看书或唱歌等等。也可以多想想自己“过五关斩六将”的辉煌，少

想自己“败走麦城”的失败，尽快摆脱压抑的阴影。集中注意力。不要徒劳地去想没有意义的干扰，戴上“心灵耳塞”，专心致志于当前的工作，为自己创造“纷扰真空”。换个角度看问题。任何事情都可以从多个角度去看。我们虽不能控制事件本身，却能控制对事件的反应。因为，一个人的心态是由他的思维方式决定的。世上所有的事情都有正反的两面，任何事情都是相互矛盾的。什么事情也没有绝对的对与错，有时候错的事情从另外一个角度去看，它也许又是件好的事情，但也有时候对的事情也有负的一面，关键在于你怎么去看、怎么去想，没有做不到的事情，而只有想不到的事情。其实，每个人都会受到挫折与打击，问题是用什么心态去对待。如果只钻牛角尖，辛苦的是自己！若能站在对方的立场、角度想想，事情可能没想像中那么坏。世上所有的事情都有正反的两面，任何事情都是相互矛盾的。什么事情也没有绝对的对与错，有时候错的事情从另外一个角度去看，它也许又是件好的事情，但也有时候对的事情也有负的一面，关键在于你怎么去看、怎么去想，没有做不到的事情，而只有想不到的事情。(100test洁) 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