

九成以上职场人士受年终焦虑症困扰 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__E4_B9_9D_E6_88_90_E4_BB_A5_E4_c123_394617.htm 在一家大型企业工作的张女士，从12月份的第一周开始就吃不香，睡不着了。她一想到近期又要面临年终述职考核的事，就心神不安，焦躁难耐。她去年因考绩不佳，被调离重要部门主任岗位，今年如果再没有好的考绩，又不知去向如何。眼看年终逼近，她出现了失眠、全身乏力、胸闷、头昏、记忆力减退等症状。到医院做相关检查后，医生告诉她这是“年终焦虑症”。

年终焦虑症，是由于在年底前后发生的一些事件，使人的生活规律发生变化而引起的、影响个体生活与工作的亚健康状态或心理疾病。据调查，九成以上的职场人士会受到年终焦虑症的困扰，尤其是女性。偶尔的紧张焦虑，能给自己带来适当压力，增加奋进的动力。若不及时调整心态，消除杂念，极易损害身心健康。症状轻者，应注意自我心理调适。首先，要让自己具有超脱的心态。面对年头岁尾发生的事件，不能沉浸或停留在后悔与自责之中，要积极向上，及时跳出其情绪壕沟。学会积极面对，把不利因素变成挑战自我，重振旗鼓的动力。其次，要用客观求实的态度度量自己。重新设计和定位个人的职业方向与目标规划时，目标要客观求实，不要攀高和过于注重物质及短期利益。缓解焦虑的最好办法是面对现实，调整好自己的心态，积极寻求今后的自我发展。最后，学会在寻求人生乐趣中消除焦虑情绪。找机会到朋友圈子里散心，争取得到朋友的安慰和帮助。这是分散、排解和消除不良心情的妙法。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