

秘书职业压力应该怎样舒缓 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/450/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_81_8C_E4_c39_450655.htm × × 是一家民营公司的销售经理，7年来业绩一直不错，但近两年，她感觉外部竞争越来越激烈，本公司家族式管理体制越来越显落后，于是她感到做得很辛苦，尽管工作量没有增加，但却感觉工作压力越来越大，一种说不清道不明的职业恐惧长时间地困扰着她，使她原本驾轻就熟的工作倍感沉重。她采用的减压办法是到处出差，但是效果并不好。分析，× × 的职业压力主要来自内心的恐惧：她担心自己的老板和企业失去原有的竞争能力；担心企业失去奋斗了多年才占据的行业地位；担心自己失去理想的方向和动力。减压首先要真实地面对内心世界，你需要看一看你担心失去什么：工作？职位？领导的重视？发展的机会？家人的信任？稳定感？你还需要看一看你可能失去的对你意味着什么：是暂时还是长期的，是根本的还是局部的，是可以承受的还是无法承受的。目前有关职业压力的咨询量越来越多，特别是在职业经理人人群中，职业压力问题普遍存在；而在大部分企业中，舒缓职业压力的心理服务还是空白。个人自救方案：一、看清楚职业压力源来自哪里；二、重新打量自己的职业规划，看是否具有一定的风险防范措施。很多人追求发展机会的时候会忽视其存在的巨大风险，而某些风险正好是自己的“软肋”；三、和不安全感“相处”，降低职业损耗。职业压力将是现代人不得不面临的一个问题，面临职业压力的时候，你可以强迫自己看清楚最坏的可能局面并勇敢地接受。安全感来自内在的实力，

而实力是逐步积累的。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