

人力资源之职场生存要学会不温不火人力资源管理考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/528/2021_2022__E4_BA_BA_E5_8A_9B_E8_B5_84_E6_c37_528138.htm 一般来说，工作时遇到挫折、能力不被重视、和同事间勾心斗角、恶性竞争，或是公司制度和环境不够健全、开放，失业率高涨等，都是引发职场愤怒的原因。除了外在因素，自身的问题也很关键，像精神方面的疾病，例如躁郁症、精神分裂症；另外，太过委曲求全、认为自己在为别人牺牲的心态，或喜欢控制、指使别人，也容易造成职场愤怒。愤怒是一种情绪，来自于外在的刺激与自我的认知之间的矛盾，不会凭空消失。愤怒的情绪若处理不好，会有许多负面影响，考试/大除了自己不开心，也容易得罪别人，使人际关系变差，导致工作不顺利，甚至职位不保丢掉饭碗。此外，愤怒也会带来身体上的负面效应，如失眠、胃痛等。对于愤怒情绪，平时应培养正面的管理方式。学会用同情心对待别人，多站在对方的立场着想。懂得尊重别人，学会谦虚，并且不吝于道歉，可以避免破坏人际关系。另外，选择适合自己的情绪管理方式也很重要。建议通过肌肉放松法和深呼吸来调整，也可以通过冥想方式帮助舒缓情绪。幽默也有消除愤怒的功能，可以帮助自己从负面的想法中得到新观念，更是人际关系的润滑剂。考试/大不想当爱生气的上班族，就要时时提醒自己：‘发笑比发怒有益健康。’此外，多出去走走与运动，都是调适坏情绪的好方法，让愤怒随着汗水从身体上流走，重新出发。一位哲人曾说：“愤怒才是人类真正的敌人”，学会管理愤怒这位职场大敌，可和提高工作效率一样重要呢。不过，发泄愤

怒情绪也不全然都是负面的。愤怒有时是为了维护自己的权益，以此挽回控制权，提高心理地位，同时也警告对方勿侵犯自己的底线。"#F8F8F8" 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