

你被職場壓力“入侵”了嗎？

身在職場的你是否感覺工作壓力越來越大，生活節奏越來越快，常常加班到凌晨，肩上的責任越來越重，失眠、焦躁、憂慮、心悸、易怒、抑鬱，甚至對工作產生了厭倦情緒，種種跡象表明，你已經被職場壓力“入侵”了，該如何緩解和釋放壓力？

職場壓力的來源

工作負荷 長年累月的工作，超負荷的運轉，以及新知識的飛速更新，要求你不斷應對、補充以及儘快掌握的時候，特別是當你遇到一個不是那麼通情達理的上司，並要求你在很短時間內完成很多工的時候；抑或當你的家庭也需要你的付出，愛人、孩子都牽扯著你的精力時；當一批年輕人進入公司，和你並肩競爭某項任命的時候，這些疊加的壓力下，你將如何選擇？又將如何調試你的心情？

人際關係 每個單位都存在複雜的人際關係。下屬對上級的誤解；同事之間互不信任；領導方式偏誤引起工作氛圍不和睦等等。身在其中，只覺得心理疲勞，特別是在應對這些關係當中，不得以的行為和自己的價值系統發生矛盾時，它們是否會給你的心理上帶來衝突和迷茫？

職位升遷 當你業績突出，被破格連升兩級的時候，心負的壓力緊跟著成倍遞增。因為職業發展太順利，同時面臨方方面面的問題太多，甚至超出了自己掌控的能力，懷疑自己是否真正勝任，心理負擔沉重；另一種可能是僧多粥少，眼前只有一個升遷名額，偏偏再次旁落，你感到被人忽視的壓抑，對工作目標充滿迷惘。

環境壓力 許多大學生嚮往在抬頭就能看到藍天白雲的高級寫字樓裡工作。殊不知，長期在這樣的環境下工作的白領們卻渴望逃離。國外研究證實辦公樓環境是一種無形的環境壓力，封閉的場所會使人精神緊張、容易疲倦。這些無形的壓力也會造成緊張和不適。

“十步棋”變壓力為動力

“沒有壓力就沒有動力。”很多人都聽過這樣的話。可是，您經歷過壓力很大，負面情緒爆發，甚至厭倦工作嗎？如果有，您又是怎樣解壓的呢？壓力，突出表現在對明天和將來的焦慮和擔心。而職場壓力主要是來源於對工作的不滿意。所以職場人士首先需要解決的是從事自己感興趣的工作，當你從事自己喜歡的工作之後，接下來你需要面對的就是適應職場了。

自古以來，大家對於壓力的好壞爭論不一，有的人說沒有壓力就沒有動力，也有的人說重壓之下難出效率，而對於時常會有心理壓力的職場朋友們，就應當掌握一些減壓方法，以便於讓自己時刻處於最佳的精神狀態。

當你面對職場壓力時，學會下面“十步棋”，可以變壓力為動力，消壓力於無形。

第一步 精神超越——價值觀和人生定位

自我的人生價值和角色定位、人生主要目標的設定等等，簡單地說就是：你準備做一個什麼樣的人，你的人生準備達成哪些目標。

這些看似與具體壓力無關的東西其實對我們的影響卻總是十分巨大，對很多壓力的反思最後往往都要歸結到這個方面。卡耐基說：“我非常相信，這是獲得心理平靜的最大秘密之一。”

第二步 心態調整——以積極樂觀的心態擁抱壓力

法國作家雨果曾說過：“思想可以使天堂變成地獄，也可以使地獄變成天堂。”

我們要認識到危機即是轉機，遇到困難，產生壓力，一方面可能是自己的能力不足，因此整個問題處理過程，就成為增強自己能力、發展成長重要的機會；另外也可能是環境或他人的因素，則可以以理性溝通解決，如果無法解決，也可寬恕一切，儘量以正向樂觀的態度去面對每一件事。有人研究所謂樂觀係數，也就是說一個人常保持正向樂觀的心，處理問題時，他就會比一般人多出20%的機會得到滿意的結果。

因此正向樂觀的態度不僅會平息由壓力而帶來的紊亂情緒，也較能使問題導向正面的結果。

第三步 理性反思——自我反省和壓力日記

理性反思，積極進行自我對話和反省。對於一個積極進取的人而言，面對壓力時可以自問，“如果沒做成又如何？”這樣的想法並非找藉口，而是一種有效疏解壓力的方式。但如果本

身個性較容易趨向於逃避，則應該要求自己以較積極的態度面對壓力，告訴自己，適度的壓力能夠幫助自我成長。

同時，記壓力日記也是一種簡單有效的理性反思方法。它可以幫助你確定是什麼刺激引起了壓力，通過檢查你的日記，你可以發現你是怎麼應對壓力的。

第四步 建立平衡——留出休整的空間，不要把工作上的壓力帶回家

我們要主動管理自己的情緒，注重業餘生活，不要把工作上的壓力帶回家。留出休整的空間：與他人共用時光，交談、傾訴、閱讀、冥想、聽音樂、處理家務、參與體力勞動都是獲得內心寧靜的絕好方式，選擇適宜的運動，鍛煉忍耐力、靈敏度或體力……持之以恆地交替應用你喜愛的方式並建立理性的習慣，逐漸體會它對你身心的裨益。

第五步 時間管理——關鍵是不要讓你的安排左右你，你要自己安排你的事

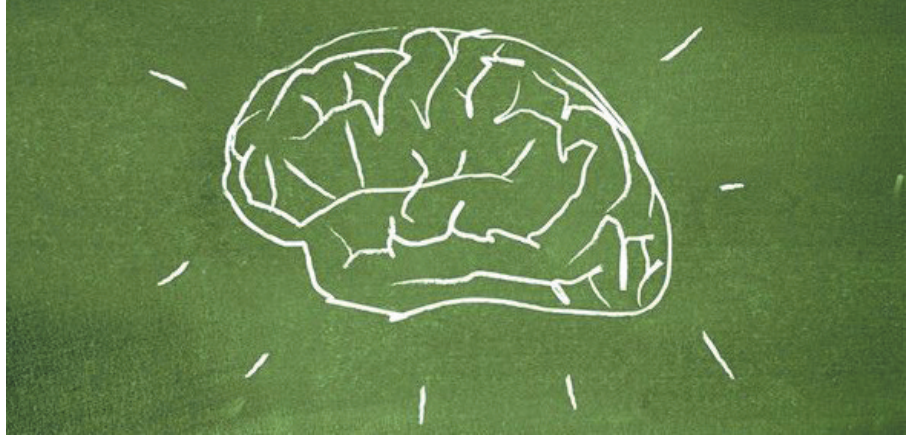
工作壓力的產生往往與時間的緊張感相伴，總是覺得很多事情十分緊迫，時間不夠用。解決這種緊迫感的有效方法是時間管理，關鍵是不要讓你的安排左右你，你要自己安排你的事。在進行時間安排時，應權衡各種事情的優先順序，要學會“彈鋼琴”。對工作要有前瞻能力，把重要但不一定緊急的事放到首位，防患於未然，如果總是在忙於救火，那將使我們的工作永遠處於被動之中。

第六步 加強溝通——不要試圖一個人就把所有壓力承擔下來

平時要積極改善人際關係，特別是要加強與上級、同事及下屬的溝通，要隨時切記，壓力過大時要尋求主管的協助，不要試圖一個人就把所有壓力承擔下來。同時在壓力到來時，還可採取主動尋求心理援助，如與家人朋友傾訴交流、進行心理諮詢等方式來積極應對。

第七步 提升能力——疏解壓力最直接有效的方法是設法提升自身的能力

既然壓力的來源是自身對事物的不熟悉、不確定感，或是對於目標的



達成感到力不從心所致，那麼，疏解壓力最直接有效的方法，便是去瞭解、掌握狀況，並且設法提升自身的能力。通過自學、參加培訓等途徑，一旦“會了”、“熟了”、“清楚了”，壓力自然就會減低、消除，可見壓力並不是一件可怕的事。逃避之所以不能疏解壓力，則是因為本身的能力並未提升，使得既有的壓力依舊存在，強度也未減弱。

第八步 活在今天——集中你所有的智慧、熱忱，把今天的工作做得盡善盡美

壓力，其實都有一個相同的特質，就是突出表現在對明天和將來的焦慮和擔心。而要應對壓力，我們首要做的事情不是去觀望遙遠的將來，而是去做手邊的清晰之事，因為為明日作好準備的最佳辦法就是集中你所有的智慧、熱忱，把今天的工作做得盡善盡美。

第九步 生理調節——保持健康，學會放鬆

另外一個管理壓力的方法集中在控制一些生理變化，如：逐步肌肉放鬆、深呼吸、加強鍛煉、充足完整的睡眠、保持健康和營養。通過保持你的健康，你可以增加精力和耐力，幫助你與壓力引起的疲勞鬥爭。

第十步 日常減壓

以下是幫助你在日常生活中減輕壓力的10種具體方法，簡單方便，經常運用可以起到很好的效果：

1. 早睡早起。在你的家人醒來前一小時起床，做好一天的準備工作。保證充足的睡眠；不要冒犯自然規律，否則必遭自然法則的報復。
2. 同你的家人和同事共同分享工作的快樂。處理好事業與家庭的關係：家庭的和睦與事業的成功絕非水火不容，它們的關係是互動的，“家和萬

事興，無力‘齊家’，恐怕也無力‘平天下’”

3. 面對壓力要有心理準備：要充分認識到現代社會的高效率必然帶來高競爭性和高挑戰性，對於由此產生的某些負面影響要有足夠心理準備，免得臨時驚慌失措，加重壓力。同時心態要保持正常、樂觀豁達，不為逆境心事重重。

4. 利用閒置時間鍛煉身體。注意培養良好的心態：加強心理修養，養成自己作心理分析的習慣。可以考慮與心理醫生交朋友，以期經常得到他們的幫助。

5. 不要急切地、過多地表現自己。正確地評價自己：永遠保持一顆平常心，不要與自己過不去，把目標定得高不可攀，凡事需量力而行，隨時調整目標，未必是弱者的行為。

6. 提醒自己任何事不可能都是盡善盡美的。放慢一下工作速度：如果你被緊張的工作壓得喘不過氣來，最好立即把工作放一下，放慢一下，輕鬆休息一下，可能你會做得更好。

7. 正確地評價自己：永遠保持一顆平常心，不要與自己過不去，把目標定得高不可攀，凡事需量力而行，隨時調整目標，未必是弱者的行為。

8. 生活中的顧慮不要太多，學會說“不”。

9. 豐富個人業餘生活，發展個人愛好：生活情趣往往讓人心情舒暢，繪畫、書法、下棋、運動、娛樂等能給人增添許多生活樂趣，調節生活節奏，從單調緊張的氛圍中擺脫出來，走向歡快和輕鬆。

10. 要培養自己有一個寬廣豁達的胸懷：與人為善，大事清楚小事糊塗。鄭板橋一句“難得糊塗”傳誦至今，就是因為其中道出了人生至理。

有時 厄運就是一種幸運

有時，厄運就是一種幸運，如果轉化得巧妙，就是一種難得的契機。因為它已將你逼到了不得不選擇去走另一條路的境地，而你一旦踏上了新路，成功自然就會向你招手了。

勞倫斯·薩默斯擊敗眾多競爭對手，于2001年7月擔任哈佛第27任校長。正當他對課程設置、評分制度、教授問責制等大刀闊斧進行改革的緊要關頭，卻因在一次學術會議發言中表示“男女之間的先天性差別，可能是女性在數理領域鮮有建樹的原因”。這一“驚人語”受到各方的猛烈抨擊。事後，薩默斯雖然多次對媒體解釋，這一言論只是學術探討，沒有任何歧視婦女的意圖，但學校董事會還是在當年3月15日啟動了對薩默斯的不信任投票程式，哈佛大學第一次“彈劾”了校長的職務。

薩默斯極度沮喪，將自己關在房裡

不願示人。一天，他無意間從窗子看見哈佛專門講授“幸福課”的心理學、哲學和組織行為學教授泰勒·本·沙哈爾從房前路過，出於禮貌，他邀請其到家裡坐坐，泰勒卻毫不客氣地接受了邀請。閒聊中，薩默斯一股腦兒向泰勒傾訴了心中的苦悶。泰勒耐心聽完後對他說：“你應該去大膽經歷正在經歷的任何事情，並自然接受下來。你丟掉校長的位子已成事實，那不妨就反省一下，這段經歷給你帶來了什麼，用所學和專長去尋找新的機會。”

泰勒繼續開導道：“你的遭遇並不致命，也不會一直如此。有時，厄運就是一種幸運，如果轉化得巧妙，就是一種難得的契機。因為它已將你逼到了不得不選擇去走另一條路的境地，而你一旦踏上了新路，成功自然就會向你招手了。”

薩默斯如醍醐灌頂：“是啊，哈佛校長只不過是人生長河中一滴小小的浪花，既然已被洶湧的大浪淹沒了，就說明它完成了歷史使命，也就不需要再留戀了。”他試探著問泰勒：“這段時間，我是否可以聽聽你的課？”泰勒欣然答應：“只要你願意，我會隨時在我的課堂上為你留下一個座位。”

聽了泰勒的幾次課後，薩默斯愈發釋然。在2008年美國總統大選中，奧巴馬看准了薩默斯承受厄運打擊的抗壓能力，力邀他擔任了競選班子的經濟顧問，勝選後，奧巴馬隨即任命薩默斯為白宮國家經濟委員會主任。

生活中，厄運也許預示著幸運即將到來，如果你承受不住厄運的打擊，幸運也就會與你擦肩而過。



7個妙招趕走壓抑情緒



現在最普遍的一個問題，可能再普通不過，就是每個規律的日子被拖垮了，美好早晨襲來一天裡的壓力，被壓倒，忙碌，生活幾乎無法前進。

1. 短清單

上大學的時候，一個星期我幾乎沒做成多少事。然後有段時間我用過一些超負荷的要做的事的清單。這給我很多壓力，我常常拖延很久。現在

，我的目標是每天做兩到三件最重要的事情。

2. 一次做一件事

我發現如果我試著同時做多項任務，我常常壓力很大，而且不能集中。所以我試著一天中只做一件事，然後盡我所能做到最好。

3. 避免灰色空間

什麼是灰色空間？比如，你把工作

打回家或者將把壓力從家裡帶到工作上的時候。有時這可能無法避免，但是要養成一個習慣，這些事情真的會加大壓力，讓事情更糟糕。

我盡可能地避免灰色空間，我工作或者不工作的時候制定一些非常嚴格的規則。我在家工作，所以這些規則至關重要。所以我：晚上7點以後不工作。週末不工作。幾乎每小時休息一次。

制定這些嚴格的規則可以讓我不迷失在灰色空間裡，留在當下時刻以及不工作的時候不製造工作的壓力。

4. 安於其位

這和最後的暗示有關。你工作時就工作。你和朋友、家人或者夥伴呆著時，就全心地融入他們(不要腦海中想著別人或者腦中還在運轉)。

全心投入你在的地方，整個心思集中在你當下做的事情，這是我學到的最棒的妙招。

只要既來之則安之，全心集中此刻，能帶來很多生動細節、歡樂和內心的安寧，這讓生命此刻充滿歡樂。

單任務是我深入挖掘的一種方法。我經常用的另一個方法數分鐘全集中注意現在擺在我面前的事情。我用我所有的感官理解我周圍的世界，然後和當下聯繫起來，走出我的思想世界，這只要短短地一會兒。(這樣做，不是說我要思考一些過去或者將來的情境)有時我是深深呼吸幾次，注意力放在我的呼吸上，重新和現在連接。

5. 塑造環境

我發現在安靜的環境中我工作得

最好。這意思是說，我關掉手機、即時短信，獨自一人坐著，很少上線。試試，或者根據你自己的情境再做些改變，看看這是否能幫你減少每天的壓力。

6. 早到

我非常守時。並不是因為我拘泥於這些事情。是因為我想避免出門的壓力。我想讓我的出門時光輕鬆一些。所以我得保證自己有時間準備，像出去吃東西或者參加聚會的時候。我保證自己早到會議5到10分鐘。對於減少心中和身體的壓力來說這是一件很簡單的事情。

7. 如果做不完那也沒關係

我傾向於每天做完我的事情清單裡面的最重要的兩到三件事。但是生活就是生活，有時候會受到干擾，這就是現實。

然後有人可能會懊惱或者生氣。但是天不會塌下來，從長遠來看這一點都不打緊。所以不要自責不已，造成太多的心理壓力。光為了這些事，那生命就太短暫了。

還有明天，你可以到時做完，然後更替。