

职场如何减压和管理情绪

当前，我国正处于全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的关键时期，公务员必须站在时代发展前沿，坚决完成改革发展稳定各项任务。正是在这样的时代背景下，因岗位的特殊性，公务员群体承载着比普通群众更大的职场压力。为肩负起“有为与担当”重担，在履行自身岗位职责和追求理想的同时，公务员要学会调节心情和适当减压，才能以良好的身心状态投入到本职工作中。

引发职场压力的主要原因

在职场中，如果我们对自我的内心诉求和情绪管理不到位，当压力源作用于个体时，就容易产生压力感。例如，有些人过于忧虑个人技能不足、人脉资源缺乏，在工作中持续感受到压力；有些人工作繁忙，难以照顾家庭而倍感焦虑等。从不少相关案例来看，引发职场压力的原因主要有以下几点：

一是实现自我价值受阻。对于公务员来说，日常工作事务繁杂，在不知不觉中耗损了自身对工作的激情。工作时间久了，一些公务员会出现目标迷茫，对自己的前途感到非常不确定；一些公务员则因得不到提拔，变得焦虑和猜疑。

以上两种压力状态，都会造成个体出现浮躁情绪，若不进行心态调整，会导致工作状态糟糕，交付的工作质量不高。很容易使公务员

或党员干部失去准确定位，不仅对单位良性运转不利，也使个人压力难以化解，情绪较差，容易陷入颓废状态。

二是职场人际交往屡屡受挫。在职场中，有的人活泼开朗，能与其他人打成一片；有的人内向腼腆，一旦离开舒适区与他人交往，压力感便随之而来。

研究表明，对压力的感受与个人的性格有很大关系。像A型人格（竞争型人格）的人，由于过强的竞争心理，总是喜欢要求自己或他人把工作日程安排得满满的，而且在人际交往中较少有耐心倾听别人说话，极易造成职场人际关系紧张。像C型人格（悲观型人格）的人，习惯压抑自己的情绪，谨慎地保护着自我形象，这类人会因办事过程中人际交往受挫而内疚、困扰很久。

三是工作任务重、时间紧。职场中因工作任务繁重而产生压力感是比较常见的。如一时