

之间无法交付工作任务，忙得焦头烂额；手上工作没做完，又有新的工作任务来，经常加班加点，身心疲惫。日常琐碎、繁重的工作与个人生活发生冲突时，压力感更为明显。

应对职场压力、管理情绪的策略

在职场和日常生活中，长期持续地感受到压力感，会出现一些不良的状态，如拖延症、过度抽烟、酗酒等。若不主动采取措施应对，由“心病”转化为躯体疾病，容易陷入亚健康状态，吃不下、睡不好，甚至出现自主神经功能失调，如胸闷、厌食、失眠等症状，严重时还会加重“心病”，诱发抑郁症、焦虑症等。因此，面对职场压力，要学会自我调节、自我减压。推荐几种减压策略：

一是学会以正确的人生态度对待压力。面对压力，不同的人会有不同的反应，有的人怨天尤人，有的人积极乐观，这与自身怎样看待压力有着十分密切的关系。所以，培养一种积极、乐观、理智的人生态度尤其重要。在日常工作中，应注重坚持不懈地学习，不断提升自身思想道德修养，以良好的心态对待生活和事业。

在加强学习提升自我精神境界的同时，要根据自身条件和价值追求建立切合实际的目标；检查自我概念是积极还是消极；学会多关注事情的光明面，多获取正能量。

二是学会合理宣泄情绪、释放压力。职场工作中，面对压力不主动采取有效措施化解，持续性的压力可能会把个体的压力水平推到最高，此时即使出现很小的压力，也会成为“压倒骆驼的最后一根稻草”。所以，适时合理宣泄情绪、释放压力，才能让身心更健康。

自我减压、情绪管理就是要让良好的情绪状态成为我们内心的主导，让消极的情绪状态得以疏解。对于C型人格（悲观型人格）来说，更需要寻找合适的途径发泄，不能一味地压抑、克制自己，折磨、为难自己，偶尔发发脾气，痛快地发一次火。另外，还要培养抗压能力，作为公务员，更应让自己抗压能力素养越来越成熟，知道如何去应对压力，擅长做好时间管理，才能学会在压力下保持良好心态，有条不紊地顺利完成工作任务。

三是学会给人生做“减法”。每个人的一生有很多欲望，都希望自己赚多一点、事业顺一点、生活幸福一点，问题在于人不可能事事顺心，有时要学会适时放下。在职场中，要学会发现自己的最佳需求，不贪多、不贪婪，懂得珍惜目前拥有的；“今日事今日毕，勿将今事待明日”，不堆积事情，尽快做完手头事情，以免因拖延而让自己处于压力中；工作任务重、时间少时，管理好8小时以外的生活圈、交际圈、休闲圈，保持好的精神状态。

四是学会合理饮食、适量运动，保持健康以应对压力。合理饮食，能够提供给身体足够的营养，倍感压力时，切忌暴饮暴食。适量运动，能够消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，还能调节情绪和精神状态，建议每周至少安排3次适量运动，如步行、慢跑、打篮球等。

在繁重的工作压力下，身体会处于紧绷状态，可以花两三分钟做一下系统性的肌肉放松，比如按摩肩背部肌肉，或者采用其他适合自己的简便易行的放松方式。身体肌肉的紧张感得到缓解，心情也可得到舒缓。☁

云南财经大学心理教育与咨询中心主任 高建昆 