

职场人士压力与情绪管理

袁芳

(南昌大学, 江西 南昌 330031)

【摘要】为了更快地达到社会发展的物质条件标准,实现自身的价值,社会正朝着数字化现代化方向发展,并且,社会发展的速率正在不断加快。随之而来的是,上班族的日常生活和工作同时承受的竞争压力越来越大。如何正确地解决这类竞争压力,恰当地控制自己的工作和情感情况,是上班族都正在面临的一个问题。文中将详细描述这类压力的释放及如何管理这类欠佳的压力问题。更改对压力的观点、冥想训练、运动、积极乐观的自身会话等,能够帮助许多当代上班族在工作日常生活压力中,在完成工作目标的同时实现个人价值的最大化。

【关键词】职场人士; 压力; 情绪管理; 学会放松

引言:

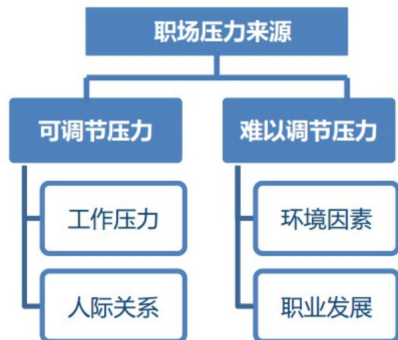
处于现代化的欧美国家,在20世纪就观察到一个现象,有些员工一天到晚的工作中没什么有价值的东西可说,可是却感觉很累,年轻人喜欢用“心累”来说明自己的工作状态。但上级领导会觉得就是你的心态问题,朋友可能会认为你矫情,乃至你自己也会认为你太敏感。那么,工作中经常会出现的“心累”存有吗?下文将展开论述。

一、情绪压力产生的缘故

情绪压力的成因是什么?主要可分成下面四个层面。第一,身份的变化,职场新员工的身份变化会使人感到不适应,职场人际交往通常比朋友之间、师生关系要繁杂得多。与此同时,在身份变换的历程中,环境因素也发生了较大的转变。第二,来自工作以外的生活压力。对于已婚职场人来说,通常会遭遇来自家中的压力,抚养孩子和赡养父母的经济压力是无法逃避的;针对职场单身人员而言,尽管暂时无需抚养下一代,但来源于父母的逼婚压力、买房压力,也是逃不开躲不掉。第三,与同事和领导共处时,不同于同学、朋友间融洽的关系,同事、上下级之间相处的社交也是一个重要的压力源。人是群居动物。在职场的迷你型社会中,每一个人的角色定义都不同,希望讲话更有分量,更受重视,在团体中拥有越多的支配权、越高的领导影响力,这实际上也会带来关联的压力。第四,工作本身带来的压力。作为专业人员,专业技能是十分关键的一部分。要想在职场中占据一席之地,具有扎实的专业技能十分关键。对自身专业技能的持续要求会带来压力,完美主义者在这方面会感受到更多的压力。

在我们面临以下场景时,当你作为一名研发人员

或是室内设计师,面对业务部不考虑实际的修改要求;当你作为一个新项目负责人,面对一个团队不配合的组员;当你作为一个底层职工,面对一个不科学的绩效管理体系;当你有一个情绪不稳定、趋向于完美主义者的老总,当你有一个擅于讨好他人的邻座同事,当你是一个新员工,难以融进精英团队——你掩饰心情、强颜欢笑,你的情绪逐渐与自身分离出来,你表达的情绪不是你的真正感受,换句话说,你的情绪表达与你的情绪感受不一致,甚至完全相反。大会期内,你花了好多个夜班帮朋友进行PPT演示,她却闭口不谈,你需要压抑自身的心碎;布置任务的情况下,本来你的每日任务最重要,可是别的精英团队要先挑选工作人员和器材装备,你不得不抑制你的恼怒;因为岗位职责不清,互相推卸责任,项目工作中没有按期进行,却因为你是刚来的,由你来承担责任,你的委屈、愤怒不被允许表达。假如仅仅出现偶然出现的意外,不用担心,你的心理状态系统软件会帮你调节情况,但假如在工作上经常会出现这样的事情,你的表达一直跟你的感受不相符合,很有可能会致使你的情绪疲倦和工作倦怠,换句话说,你确实会由于各种各样的工作中而产生“疲倦”,迫不得已压抑你



的笑容，在日常生活，不良影响的最糟糕表现很可能是暴食暴饮、不断购物、酩酊大醉。

二、不良情绪产生的原因

不良情绪又是如何产生的呢？初入职场人士期待与同事创建平稳、亲密无间的联系，希望处于和谐放松的环境中，希望能展现自己的工作能力，实现自身价值，当发现期望与现实不符时，挫折感引发让我们感觉不舒服的那种心理状态。

当不良情绪产生时，交感神经系统会得到信号，来自长久的进化会让其误判为危险，进而引发神经系统压力报警，肾上腺激素分泌量会大大增加，随之而来的是身体变化：呼吸开始加深、更多的氧气进入肺部，心率开始加速、血液流动速度加快、面部皮肤泛红，血压值上升、掌心出汗，身体开始为应对危险做出准备。如果这一过程持续时间较长，有些人的肠胃会出现不适感，过度换气可能引发哮喘，甚至头昏头疼昏厥。即使意识告诉自己放松，这种情绪波动引发的生理变化也无法在短期内恢复平静，对于敏感型体质的人群更会产生长时间的影响，必定会导致员工出现心理困扰，工作效率下降，甚至会对身体造成长期的损害。

当然我们要了解，高压对身心健康产生的潜在性损害通常并不是必定的，对人导致直接的损害并不是压力自身，而是我们自身面对高压时的状态。从社会心理学的科学合理视角看来，在一定水平上，心理压力要素和焦虑不安情绪会给人的行为产生一定的不良影响，但你怎样看待压力，你怎样合理地解决压力，才是决定压力能对你产生什么影响的决定作用，也就是说你的意识决定了你的身体如何产生反

应。如果你能挑选以一种更充分的工作方式对待生活工作压力，你很有可能会感觉你能做得更强，坦然面对工作中的挑战，保持更好地生活状态。

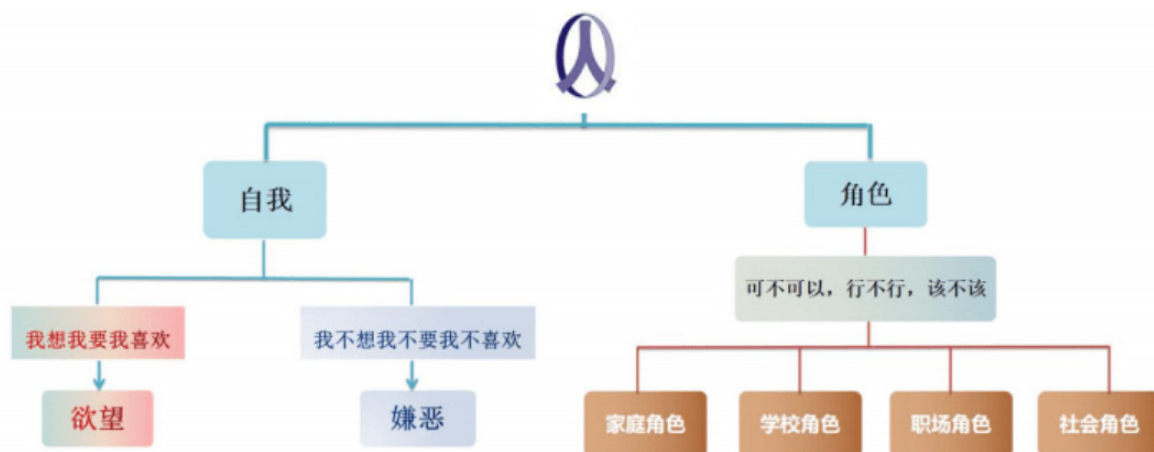
三、应对职场中的压力和情绪的有效方法

（一）冥想

应对压力的第一步就是训练放松，冥想训练可以帮助一些人迅速减轻情绪起伏和精神压力，放松心情。尤其是针对忙碌初入职场市场竞争的职场女人而言，合理集中精力的较好方式之一应该是放松。这种方法对于场地没有特别高的要求，当你熟练掌握了这种方法后，你可以随时随地帮助自己从现实的压力中抽身，从强迫思维中走出。如果你觉得疲倦和工作压力时，专心于吸气训练，一口气一口气，通过调整呼吸时间和强度，用一口气把身体里的工作压力释放出，随后每一口气都可以把放松和舒服的觉得吸气到身体里。或是实际上你也能想象——让自身每日仅用两只脚在绵软细致的沙子和有太阳温度的沙滩上往返走。自身每向前走一步，绵软温馨的海滩碎石子都是会轻轻地越过自身的脚指头，你也会认真体会脚掌细砂中的松软和温馨，如同你每日认真做的足部按摩一样，通过外在的力量帮助身体放松，进而对情绪产生好的影响。

（二）渐进式肌肉放松法

与冥想一样，渐进式肌肉放松法也是帮助我们放松身体，进而平抑心情的一种好方法。渐进性全身肌肉放松健身运动也是一种十分合理的全身肌肉放松方式。由于有的人很有可能无法通过呼吸来达到放松身体的目的，甚至在这一过程中由于无法达到放松目的而加重了焦虑状态，尝试采用渐进式肌肉放松



一个人由一个自我和四大角色系统组成；自我包括欲望和嫌恶；
角色包括家庭角色系统，学校角色系统，职场角色系统以及社会角色系统；
自我的语言是想不想，要不要，喜不喜欢；角色的语言是可不可以，行不行，该不该；

法是一种替代方式。在专业老师的语言指导帮助下,从脚趾头、手指头开始放松,逐渐到手臂、腿部的放松,再到整个背部、腹部的放松,最后到达我们的思考中枢。这种放松训练可以协助大家在逐渐放松的过程中,感受到身体焦虑不安的情况和身体放松水平两者之间的微小心理状态差别,同时察觉到阻碍放松的部位,给予更多的时间化解阻滞,让人真真正正彻底放松。

(三) 运动

运动也是迅速释放压力和情绪问题的好方法之一,相对于冥想和肌肉放松法,这种方法更加适用于大多数人群。运动可以缓解压力,运动可以控制人脑的亢奋和调节全过程,避免脑部紧张焦虑,具有清除负面情绪、缓解工作压力的功效,运动后的睡眠也逐步提高,使人们更有精神实质应对生活和工作中。锻炼对身体有很多充分的功效。每个人要依据自身的能力挑选适宜的运动,谨记不能盲目跟风运动。

(四) 积极的自我对话

积极主动的自身会话通常可以帮助一些人缓解一些工作压力和抑郁情绪。自身会话实际上是大家调节自身,管理好自身的一个关键的沟通技巧。当大家应对一样关键的事儿时,不一样层级的对话会带给大家很多不一样的人生感悟。我们很有可能控制不了客观性产生的一切事儿,但对这一事情自身的实际反映和讲解,通常是可以自己决定的。尝试让自己扮演正反两个角色,通过两个角色的讨论,对产生压力的问题展开对话,尽情倾诉自己对于压力来源的矛盾想法,最终达成一致,做出符合现实的可接受的决策,并在这个过程里缓解情绪,抒发感情,平抑心情。所以当应对这类工作压力情景的过程中可以试着和自己对话,学会从不同角度考虑问题。

四、我们应该怎样做出改变

(一) 更改的第一步:自我认识,自我接纳,意识到情绪身后的期待

情绪是一种数据信号,没有优劣之分;情绪只有被接纳,被表述,被认可,才会趋于平静。我们要学会给情绪取名字。学会对自身的体会、念头和个人行为承担,而不是归因于外部的人或事。消化吸收食材和情绪必须时间,当情绪起伏时,你能问一下自己:发生什么事?我感觉怎样?我想要什么?有什么办法吗?会产生哪些?我打算干什么?结果怎样?是我希望的结果吗?下一次碰到相似状况我能怎么选择?当情绪暴发时,按住暂停键,离去当场,放松思索。

(二) 学会放松

除了采用前述方法,还可以通过塑造个人爱好

(造型艺术、健身运动、度假旅游、推拿、交谈)来达到这一目的,市场上流行的涂色画、拼图也是可以达到这一目的。我们要选择合适的方式,帮助自己从一天的工作中走出来,休息一下,鼓励自己,给自己一段平静的时间,回家后就专心与家庭中的人和事,把工作上的情绪避而不见。

(三) 尝试写感情日记

可以把每日使你感觉开心的事情写下来,甚至是看到的一个画面,听到的一个笑话,随手拍下的一张照片。心情不好的时候,可以打开自己的日记本看一看,看着曾经的自己,将自己从当下的情绪中带回到曾经的欢乐之中,给予自己短时的平静。

(四) 学会填补情绪动能

多去做让自己感到温暖的事情,比如晒晒太阳,和有感召力的好朋友聊聊天,向愿意帮助你的同事请教问题。语言上倾诉,能够有效地放松我们的情绪,降低负面情绪对自己的不良影响。

(五) 试着一心一意做一件事

用心去感受每一件事情,即使是很简单的一件小事,给路边的流浪猫喂食,把用不到的物品送给拾荒者,感受自己当时的心境,体会生活带来的美好,每天的太阳依旧会升起,我们也要学着去改变自己,去接纳自己,去看到自己。

五、结语

随着疫情对经济生活方方面面的影响越来越大,身处其中的我们既要面对快节奏的工作,又要在日常生活中处处谨慎,新闻媒体上有关裁员的新闻和又创新高的感染率更是挑动我们的敏感神经。我们无法改变客观存在的世界,唯有选择自己的应对方式,管理好工作压力值,坚持不断地学习和进步,保持一个健康的身体状况,保证一个高效率地工作状态,更好地实现人生价值。

参考文献:

- [1] McGonigal K. How to Make Stress Your Friend[EB/OL]. (2013-) [2019-07-28].
- [2] [美] 萨莉·海格森, 马歇尔·古德史密斯. 身为职场女性[M]. 陈小咖, 译. 北京: 机械工业出版社, 2019.
- [3] 李永鑫. 工作倦怠的心理学研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2008.
- [4] Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Galanis E, et al. Self-talk and Sports Performance: A meta-analysis[J]. Perspectives on Psychological Science, 2011 (4).