

# 如何克服工作压力

主讲人

# 目录

- 第1章 压力的来源
- 第2章 有效的压力管理技巧
- 第3章 心理调适方法
- 第4章 工作技能提升
- 第5章 其他应对方法
- 第6章 总结与展望



• 01

# 第1章 压力的来源



# 工作压力的定义

个人对工作的  
要求和期望

个人的工作标准和  
目标

社会期望和压  
力

外部社会对个人工  
作的期望

工作环境带来  
的压力

工作环境对个人产  
生的影响

# 工作压力的影响

身体健康

工作压力对身体健康的影响

工作绩效

压力对工作绩效的影响

心理健康

工作压力对心理状态的影响

# 压力源头分析

压力的来源可以从工作任务、工作关系和工作环境等方面进行综合分析，找出问题的根源并进行有效应对。

# 压力管理的重要性

## 01 预防工作压力

提前采取措施避免压力产生

## 02 处理工作压力

有效的应对压力的方法和技巧

## 03 积极应对工作压力

积极心态应对挑战和压力

# 重塑工作态度

调整期望值

合理设置目标和期望

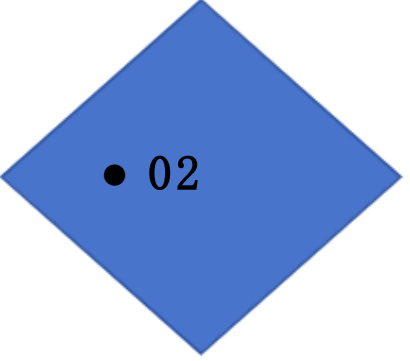
寻求支持和援助

与同事、家人沟通交流

培养应变能力

学会应对工作压力的技巧





• 02

## 第2章 有效的压力管理技巧



# 时间管理

## 制定明确目标

确定工作目标，有助于提高工作效率

## 合理安排时间

合理规划工作和休息时间，避免过度劳累

## 划分优先级

根据工作重要性和紧急程度，合理安排任务顺序

# 情绪管理

## 01 放松技巧

学会放松身心，缓解工作压力

## 02 情绪释放

积极表达情绪，避免情绪内化

## 03 心理咨询

寻求专业帮助，处理压力带来的心理问题

# 社交支持

## 寻找支持群体

结交志同道合的朋友，互相支持

## 沟通表达压力

分享工作压力，获得情感支持

## 获得支持和建议

倾听他人建议，寻找解决问题的途径



• 03

## 第3章 心理调适方法



# 正念减压

专注当下

集中注意力在当前的活动上

认识自我

深入了解自己的需求和情绪

接受自己和环境

接纳自己和周围环境的存在

# 心理疏导

寻求专业心理  
治疗

向心理专家求助，  
获得有效治疗

参加心理疗法

参与心理疗法课程，  
提升心理调适能力

寻找心理咨询

向心理咨询师咨询  
问题，寻求建议

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/095221142032011130>