

# 关于压力应对策略 与时间管理

# 应对方式

- 应对——任何预防、消除或减弱压力与挫折感的努力。
- 应对风格——在处理压力和挫折时，形成的固定模式。

## ● 应对方式分类1

- 以问题为中心的应对方式——直接解决应激事件或暂缓对应激事件的反应
- 以情绪为中心的应对方式——调节自身的情绪反应，恢复情绪的平衡

## ● 应对方式分类2

- 消极应对——无法提供有效的解决方案，使压力感持续，而且可能恶性循环
- 积极应对——不仅消除压力，而且使人在逆境中成长

# 有效应对压力的原则

- 培养对身心灵的觉察能力，聆听你身上的压力警告信号，敏感而准确地认识压力如何影响自己；
- 认可你生活中主要的压力诱因，把压力做为成长的契机；
- 左右脑平衡，统一左右脑的功能，将能找到更有效更多种的压力应对策略；
- 采取适当的行动—现在就行动；
- 定期测查应对技术和放松技术的效果，避免不良应对方式造成的恶性循环。

挑战

反馈

觉察

应对压力

行动

平衡  
左右脑

发现

# 以身体为主的压力管理术

- **放松技术**
  - 横隔膜呼吸
  - 渐进式肌肉放松
- **按摩**
- **生物反馈**
- **营养计划**
- **体育锻炼**

# 调心的压力管理术

- 冥想
- 心理意向
- 看喜剧片
- 听音乐
- 幽默
- 撰写日志
- 积极自我暗示
- 认知重构
- 业余爱好
- 寻找社会支持

# 针对解决问题的压力管理术

- **沟通技巧与人际关系建立**
- **时间管理**
- **金钱管理**
- **信息收集**
- **创造性问题解决法**



# 针对精神层面的压力管理术

- 感恩的操练
- 生命意义的追寻
- 孤独的操练——内心的积分牌

经历孤独的人有两种下场，一种人变得更加同情体贴，另一种人却是越来越感到空虚。

—— 梅森库勒

**超越的自我 (transcendent self) ， 爱人如己**

- 每一个行为都会产生一种具有能量的力，这种力以同样的方式回到我们的身上。所以，当我们选择给别人带去幸福和成功的行为时，我们的果实就是幸福和成功。

——萨提娅 Virginia Satir

# 道家的精神操守

- 个人的身心统一
- 专气至柔的运用
- 洗清杂念的内心
- 无为而治的态度
- 表里放松的心情
- 大智若愚的操守

载营魄抱一,能无离乎?

专气至柔,能婴儿乎?

涤除玄览,能无疵乎?

爱国治民,能无为乎?

天门开阖,能为雌乎?

明白四达,能无知乎?

- 一个在你的生活中的高压状况：
  - 等待新的反应方式

观察者

**如何面对生活的压力是一种艺术 (art)、风格 (style) 或生活方式 (a way of life)，而并非生活技能，更不是理论性的论述。**

- 你常觉得时间不够用吗？
- 你经常觉得不知道现在该干什么吗？
- 你常觉得该做的事情迟迟未做吗？
- 你常不知道自己一天的时间都到哪里去了吗？

# 时间压力

- 时间是我们最基本的资源。
  - 每天只有**24**个小时。
  - 一旦失去，永不再来

任性但短暂的快乐

自我控制的长期的快乐

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/805302021304011202>