

新理财杂志征订开始了
最新会计课程开班了!
2012年财会信报征订
《税务规划》期刊优惠
轻松搞定会计职称考试



懂ERP的ERP 筹划企业未来

企业利润筹划、经营活动筹划、成长路径筹划

Aisino 航天信息软件 | 网址: http://soft.aisino.com 电话: 010-88897666 传真: 010-88897558

2011年注会考试网络速
中国CFO的梦想课堂
陪小艾来一次会计长途
会计继续教育辅导年检
会计考试保通过只考一

职场招聘



热词:

在这里输入关键字...



搜索

高级搜索

- 职场英语
- 求职指导
- 简历中心
- 求职参考
- 职场故事
- 职场潜规则
- 求职信息
- 招聘信息
- 职场礼仪
- 职业规划

中华财会网 > 职场招聘 > 职场潜规则 > 正文

职场新人怎样快速减压

2011-07-16 10:00 来源: 新浪

阅读: 打印

典型案例

小玉一年前大学毕业分到某报社，面对领导的要求、同事的竞争，小玉一下子很不适应，她开始搞怪，不是表现得很懒散，就是跟领导顶几句嘴，在工作时加点“小动作”故意让领导下不来台。领导采取了激将法，故意安排最好的编辑坐在小玉对面，时常表扬那位编辑来刺激小玉。谁知小玉的斗志又被激起来，为了不被人看低，什么事都争着做在前。

虽然表现好了，但小玉还是有自己的苦恼。小玉说，提起现在的生活总是一个字“累”。小玉常常在想很多问题，现在竞争激烈残酷、知识更新速度越来越快，想自己怎么工作，想怎么不被别人超过，想怎么能做出更好的版面？……那么多要考虑的事情超过了小玉的心理承受能力。

心灵处方

心理健康的标准一般有6方面，即智力正常和灵敏、情绪正常和稳定、意志坚强和自制、行为协调和自然、人际关系良好、对外界反应适度。心理健康其实是一个动态的调适过程，小玉的状态就是处于健康与不健康的边缘状态。其实，现在很多女人都思虑过重，工作生活压力太大。心理专家建议小玉应积极调整心态，学会给自己“解压”。

关于减压的5个小Tips:

- 1、多点人际交往。不要沉闷地压抑自己，多与别人沟通交流，朋友同事之间彼此诉说内心体验，共同表达喜怒哀乐，会引起感情上的共鸣，能很好地释放内心的压力。
- 2、学会适应环境。俗话说，入乡随俗。要培养自己的社会适应能力，在不同的环境中要学会不同的生活方式，不要与周围的人格格不入，否则自己会给自己增加很多无形的烦恼，自己把自己束缚住。
- 3、正确评估自己。不要遇到一点挫折，情绪就一落千丈。也不要稍有成绩就忘乎所以。人有时候需要非常平和的心态，心静了，才能目标更明确，才能更好地前进。
- 4、少些感情用事。人的恼怒有80%是自己造成的。性格偏激的人容易产生过多有害的应激状态，有的人对鸡毛蒜皮的小事也极为敏感，甚至发火动怒，把事情弄得不可收拾，于人于己均不利。因此，人

频道推荐

- 强势上司or弱势上司? 教你与上司的相处之
- 研究表明职业女性穿裙装更易给人好印象
- 员工“十一”年假一起休 愁坏老板
- 毕业生面对职场输在哪里
- 涨薪潮中，电子制造产业升级、觅人才
- 持有ACCA资格者不足15% 高级财务人才紧俏
- 职场版“蓝精灵体” 看看有没有你的职业
- 汽车行业高端营销和技术人才匮乏

点击排行榜

图片新闻

其他

要学会超脱，学会理解，学会从情绪危机中突围出去。

5、要知不足也要知足常乐。对知识的追求要永不满足，以使自己的生活充实和美好。但对物质生活享受的许多方面则应知足，看看我们周围的世界五彩缤纷，如果太爱攀比，心理会失去平衡，多虑心必累。要与自己的过去对比，就会发现现在的生活已经好多了。

相关新闻

我要评论

文明上网 理性发言

发表评论

[关于我们](#)

[广告服务](#)

[联系我们](#)

[招聘信息](#)

[网站律师](#)

[网站地图](#)

[合作伙伴](#)

电话：010-88155800 010-88155700 地址：北京市海淀区西四环北路146号三层(100142)

Copyright www.e521.com All Rights Reserved

北京未名集团 中华财会网 版权所有  京ICP证010498号