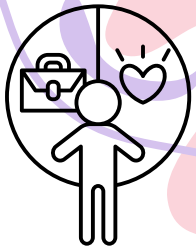


別讓壓力拖累…你的工作效能



財團法人「張老師」基金會李之安心理師及編輯群

這是個高壓力的時代，不論生活、工作，壓力幾乎無所不在。壓力程度中等，在我們能承受的範圍下，能激發潛能、增進動力和成就；但是當壓力超過負荷的臨界點，且長期處於無法解決或釋放的狀況下，就會增加體內系統的耗損，導致注意力渙散、情緒不穩，引發倦怠與慢性疲勞，而拖累了工作效能。

既然壓力無法避免，我們就來跟壓力共處，讓身心處在比較平衡的狀況，以下提供一些方法：

最基礎的是要調整生活方式，增強抗壓體質，讓身心處在穩定的狀態：

飲食均衡、身心都抗壓



減少咖啡因與精緻糖攝取，避免情緒波動

睡眠、作息規律



充足睡眠提升情緒穩定，減少熬夜滑手機避免免疫力下降

戶外活動曬太陽



接觸大自然、動動身體釋放壓力

調適壓力源：



覺察身體狀況

減少咖啡身體緊繃、呼吸變快、思緒不集中、莫名的煩躁時，告訴自己：「喔，我感到壓力了。」



書寫壓力清單

每天寫三件壓力大的事，找出自己的壓力源



思考因應策略

觀察哪些方法較能紓解壓力，找出解方

設定界線，讓自己有安定的心理空間：



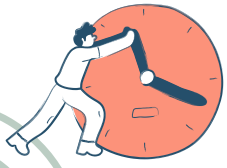
人、事的界線

面對不合理的要求勇敢說「不」，減少情緒糾結。清楚表達想法、困難、需求與期待



當下的界線

心緒紊亂時，運用3分鐘深呼吸，讓自己專注當下，放掉混亂思緒。或是伸個大懶腰，舒展筋骨，讓大腦放鬆、重整思緒



時間的界線

運用待辦清單與優先順序法則，列出工作程序，減少混亂與焦慮



工作與生活的界線

安排下班後的生活休閒，切換工作、生活，不讓職場負面情緒延伸到私人的生活

照顧自己



有情緒出口和支持系統

感到壓力沉重時，不需要獨自承受，找信任的朋友傾訴，不積壓情緒。也可尋求專業的心理諮商，抒發情緒、釐清問題



儲備舒壓方式

善用香氛、精油搭配音樂等嗅覺、聽覺轉移壓力；也可透過壓力球、沙包、種植植物、戳羊毛氈、運動等觸覺、動態運動來釋放壓力

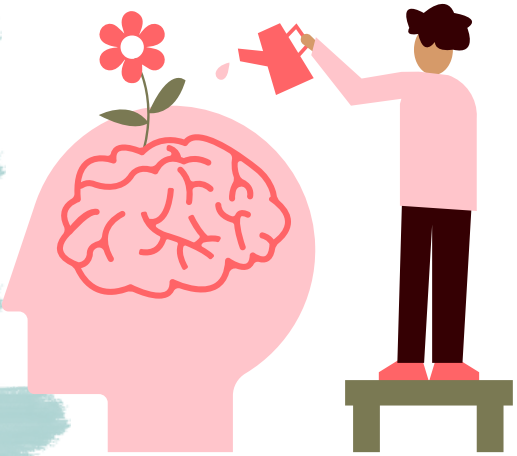


給自己支持

表現不如預期、失落難過時給自己安慰、理解和接納，不被負面想法和情緒牽著走

面對壓力，我們無法完全避免
但可以選擇如何面對，了解自己在壓力來襲時的反應
學習有效的轉移壓力感

減少被壓力影響，
我們無須抵抗壓力，
試著與壓力和平共處，
才能有機會轉化壓力，
提升工作效率與生活品質。



員工協助方案諮詢專線

委由張老師基金會提供服務

02-2993-6180 *32