



**关于管理人际关系压力的建议**

尽管我们关心亲友，喜欢与他们共度时光，但无论是多么紧密的人际关系，有时都可能给您带来压力。有时这仅仅是因为您朋友或同事的一些细微的言行举动。有时，您无法控制的外部力量或环境（比如工作、金钱、孩子、新闻事件等等）会让您感觉不舒服。

我们将介绍 8 种管理人际关系压力的方法：

1. **从您入手。**有健康自尊心的人通常自我感觉良好，更容易度过难熬的时期。学会找出让您感到沮丧或自我怀疑的诱因，并积极培养正能量的念头和自我对话，以便营建健康的自我关系。
2. **考虑压力源。**有时，我们的压力源与身边的亲友并没有关系，但我们却因为感到有压力而对他们大发雷霆。这些压力源可能很简单，例如饥饿感、疲倦感或日程安排过满，而您可以对此采取应对措施。
3. **检查您的冲突应对方式。**您倾向于直接面对冲突还是避免冲突，或者采取其他应对方法？通过了解自己的应对方式，您可以更妥善地视情境需要进行调整，这可能意味着积极倾听、畅所欲言或主动处理。
4. **面对面交谈。**不要发送充满愤怒情绪或伤人言辞的短信或电子邮件。安排时间进行当面交谈或通过视频交谈，这样您就可以冷静下来，整理好思绪并以尊重他人的方式沟通。
5. **留出空间。**如果您投入了精力和时间去修复关系，那么请提醒自己改变需要时间，这具体取决于关系的紧张程度。给自己和对方留出时间来修复关系和采取新的行为。
6. **互相关心。**有时我们太过专注于各自的日常生活，因此忘记花时间享受与亲友共处。安排时间聚在一起，做一些大家都喜欢的事情，以便保持互动，维持良好关系。
7. **设定界限。**有些人际关系冲突无法解决或化解。不要执着于化解原本无解的冲突，这只会有损您的身心健康。选择远离对您自己不利的人际关系。
8. **获得帮助**。与亲友或专业人士交谈，获取他们的帮助和支持。

**资料来源**

科罗拉多大学博德分校健康与保健服务中心，《管理人际关系压力的 7 种方法》。<https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> 访问日期：2023 年 1 月 31 日

NHS，《保持健康的人际关系和心理健康》。<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/>访问日期：2023 年 1 月 31 日

Mind.org，《自尊》。<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> 访问日期：2023 年 1 月 31 日。

心理健康基金会，《压力》。<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> 访问日期：2023 年 1 月 30 日。

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.