



**應對關係壓力的技巧**

儘管我們關心別人並享受與其共度時光，但無論對方們是誰，無論對方在您心中的意義有多重大，人際關係都會帶來壓力。有時壓力可以純粹來自您的朋友或同事做過或說過甚至沒說或沒做的事情。有時是您無法控制的外部力量或環境，比如工作、金錢、孩子、新聞事件等；這些事情讓您感到不愉快。

這裡有 8 種應對關係壓力的方法：

1. **從您開始。**自尊心健康的人自我感覺良好，且更容易渡過難關。 學會找出讓您感到沮喪或懷疑自己的誘因，並積極培養正面的思想和自我對話，以建立健康的自我關係。
2. **考慮來源。**有時我們在壓力下會猛烈抨擊與我們最親近的人，但他們根本與壓力來源無關。壓力來源可以純粹是感到飢餓、疲倦或日程安排過多；您對所有這些事情都可以採取措施來改變。
3. **檢查您的衝突風格。**您傾向於正面面對衝突、避免衝突還是以其他方式應對衝突呢？透過了解您自己的風格，您可以更好地準備根據情境需求而進行調整——無論這意味著積極傾聽、勇於發聲還是伸出援手。
4. **當面交談。**應阻止自己發出憤怒或充滿傷害的簡訊或電子郵件。安排時間當面或透過視訊交談，這樣您就可以冷靜下來、整理思緒並保持尊重。
5. **給予空間。**根據關係的緊張程度，如果您希望認真去解決衝突，就應該提醒自己改變需要時間。給自己和其他人一些時間來治癒和採取新的行為。
6. **專注於彼此。** 有時我們太過專注於日常生活，忘記了要花時間享受親人的陪伴。應安排時間聚在一起做一些您們都喜歡的事情，這樣們就可以重塑關係。
7. **設定界限。**有些關係衝突無法解決或化解。不要為了嘗試解決一些無法解決的問題而犧牲自己的福祉。應允許自己離開對您不利的關係。
8. **尋求幫助。**與可以幫助支持您的朋友、家人或專業人士交談。

**資訊來源**

科羅拉多大學博爾德分校健康與保健服務中心，「應對關係壓力的 7 種方法。」<https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> 2023 年 1 月 31 日讀取。

NHS，「保持健康的人際關係和心理健康。」<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> 2023 年 1 月 31 日讀取。

Mind.org，「自尊”。」[https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/[/ u]](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/%5B/u%5D) 2023 年 1 月 31 日讀取。

心理健康基金會，「壓力”」<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> 2023 年 1 月 30 日讀取。

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.