



## 通过控制您能做的事情来管理压力

生活中的许多事情都会造成压力——工作、家庭、金钱、住房状况、健康、责任等等。这个可能性很多，而且因人而异。人们普遍认为，压力通常有两种形式：一种是能控制，另一种是无法控制。将感受到的压力分为以下几类，可以帮助您找到减轻压力对生活影响的方法。

**您能否先采取行动或做出决定来避免压力？**

**您能否改变一些事情，比如自己的行为、观点或沟通方式，来改变这种情况？**

**您能否适应压力？**

**你能否学会接受某些无法控制或改变的来源？**

### 与压力共存

管理压力要忠于自己，愿意做出艰难的决定，并在需要时寻求帮助。有时这意味着：

- ✓ 首先，远离带来压力的事和人
- ✓ 通过改变自己的行为或沟通方式来改变情况
- ✓ 通过改变自己的观点、思维过程或期望来适应压力源

而且，在一些特别困难的情况和关系中，这意味着要学会接受无法控制或改变的事情，并弄清楚如何应对并避免受其影响。人生旅程纷繁复杂，而且命运会有不公之时，压力也是如此。只有您自己了解内心和外部环境的情况。但无论您面临什么压力，主要目标还是尽力找到保护自己心理健康和幸福的方法。



您可以在本月的热门主题中找到更多提示 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)。



## 控制压力

以下是如何开展此过程的示例。

**首先, 写下生活中 3-5 个主要压力点。**

---

---

---

---

---

**然后, 回顾您写下的每一点并想一想:**

- 为什么它会给你带来压力?
- 压力点来自于自己内心还是外部环境?
- 您可以采取什么措施来减轻压力对您的影响?

**例如,** 如果工作给您带来压力, 为什么? 假设您担心自己会被解雇。问问自己为什么害怕这个? 外部原因可能是您所在的组织曾在利润下降时裁员, 而且现在利润下降了。可能的内部原因是您上一份工作被解雇, 现在担心这种情况会再次发生。

**无论哪种情况, 您都可以采取措施减轻担忧, 并能掌控更多。**

**例如,** 如果组织利润下降, 并且形势紧迫, 不得不裁员, 您可以更新自己的简历, 关注职位空缺, 削减支出作为缓冲, 并扩展人脉, 选择就业机会。

**例如,** 如果是您的自我对话造成了压力, 那么您可以努力重新构建想法。提醒自己, 上一个组织裁员并不意味着现在的组织也会裁员。另外, 想想您当时是如何从失业中振作起来重新就业。在那种情况下您做了什么? 如果再次发生这种情况, 您可能会采取不同的做法吗? 您还有其他感兴趣的公司或职位吗? 仔细思考这些因素可以帮助您的内心感到更加平静, 因为您会记起自己以前经历过这些事情并找到了解决办法。

### 资料来源

临床干预中心。应对压力。访问时间: 2024 年 1 月 25 日。

妙佑医疗国际新闻网。妙佑正念: 尝试"4 A 法则"来缓解压力。访问时间: 2024 年 1 月 26 日。

心理健康基金会。如何管理和减轻压力。访问时间: 2024 年 1 月 25 日。

思维。产生压力的原因。访问时间: 2024 年 1 月 25 日。

新加坡心理健康协会。应对压力。访问时间: 2024 年 1 月 25 日。

版权所有 © 2024 Optum, Inc.

WF12723010 142674-012024