

## 管控壓力和提高 產能的實用方法



偶爾感覺到壓力當然是正常的事，但一年當中這段期間有許多事都可能帶來壓力。即使最懂得放鬆和自我調適的人，也會因而失去平衡、心情沮喪、精神不濟、表現變差。

也許是期待新的一年到來，或因為氣溫越來越低而且日照時間越來越短，又或是年節過後有很多讓人煩躁的任何事物，許多人都覺得這段期間壓力特別大。

既然如此，何不讓今年過得更平靜、培養恢復力，當作是給自己的禮物？以下的七種方法能幫助您一整年都能抵禦並緩解潛在的壓力因素。

### 1. 切合實際 — 保持樂觀

您和其他人一樣，一天只有 24 小時。切勿要求自己事事做到完美，這樣的壓力很容易讓您對自己感到失望。您應該要在能力所及的範圍內訂下目標。

而且要找尋能保持樂觀的理由。人很容易陷入負面思考，尤其是身旁充斥著態度消極、什麼事都看不順眼的人的時候。您應該要鼓勵自己重視生活和工作中的成就。儘管只是小小的成就，也會產生深遠影響，讓您能感到充滿活力，鬥志高昂。

### 2. 設定界限

要抗拒讓自己隨時都要幫別人做事的壓力或這種克制不住的習慣。無時無刻不在忙碌著，想在有限的時間內做更多的事，反而會讓人效率變低，最後導致疲乏。在能力範圍內規劃時間和任務，才能優先處理最重要的事。例如，盡量將生活雜務區分為「非做不可」、「應該要做」和「不必去做」等類別。而且可以考慮分派工作和家務（而且通常應該要這麼做）給同事或家人。

### 3. 保留屬於自己的時間

務必要保留屬於自己的時間，即使只有幾分鐘或一兩個小時也行。例如，在正常工作週期，如果您的職務並非一定要隨時被人聯繫到，不妨在排定的休假日關閉電子郵件通知，不要開會，不接電話。而且也要告訴自己，對於讓您接下更多工作的要求或家人朋友的邀約，您絕對是可以「婉拒」的。讓自己有關機時間，好好充電，這樣反而有助於恢復精力，提升整體產能。

### 4. 減少干擾

有些人以為同時做好幾件事的話，可以完成更多任務，但其實產能反而比不上一次只專注於一件工作的人。所以，要以減少干擾為目標。不要每次一有電郵進來就去回覆，而是在工作日當中規劃出固定期間，一口氣去處理所有的郵件。如果您的工作需要全神貫注，把行事曆的某段時間保留下來，告訴同事暫時不要打擾您。例如，把門關上，門上掛著「處理工作中，勿擾」的牌子，或登出公司內部的即時通訊帳號。

同理，如果您習慣隨時查看個人電子郵件、回覆訊息和 / 或瀏覽新聞和社群媒體網站，請練習儘量不要這麼做。您應該是要排定合理的休息時間，利用這段時間去處理這類事務。

### 5. 休息一下

既然知道放鬆是對抗壓力的自然之道，所以就必須要休息，讓自己恢復精力，再次充電。即使是短暫的休息時間也有助於恢復情緒、表現和身心健康。所以，沒錯，要起身出去走走、和同伴講幾句話、處理一下雜務、看有趣的寵物視頻，或其他能讓您開心的任何事。而且要安排自己喜歡而且和您的工作、其他人的目標或假期無關的活動。例如看書、看電影、郊遊踏青。休息時做些「什麼」其實並不重要，只要能讓您恢復精神活力便是好事。

如果您真的覺得壓力好重，運用放鬆技巧讓自己恢復身心平衡，例如深呼吸、冥想、瑜珈或任何其他您覺得有助於緩減呼吸和心率的事。

### 6. 照顧自己的健康

即使工作和休息安排讓自己忙得不可開交，仍要保留時間規律運動、充足睡眠，而且飲食要均衡健康。沒錯，這些因素都能讓您在面對壓力時具有更好的恢復力，整體感覺更好：

- 運動對身心有數不盡的好處，包括增加活力、提振精神、安撫神經系統及其他好處。
- 選擇健康的食物，規律飲食，控制食量，有助於維持活力與專注力，同時幫助您避免因為血糖過低而出現倦怠或焦躁的負面反應。
- 良好的睡眠品質有助於提高產能、拓展創意、解決問題的能力和專注力。

### 7. 主動取得援助

無論是面對面還是透過網路，在同事、朋友和親人間擁有穩固的支持系統確實有助於降低壓力，提高產能。壓力大時，如果能找到願意聆聽的人傾訴自己的經歷，有助於緩解情緒，平靜下來，重新出發。

而且，保持正面積極的友誼原則上有助於精神健康，給人幸福感。這是因為健康的友誼能提振精神、讓人感到自己與他人隨時保持聯繫、提升自信心，以及其他好處。

### 同場加碼！歡笑時光

這是真的，開懷大笑既有趣又好玩，而且還具有短期和長期的健康益處。歡笑能刺激心臟、肺部和肌肉，也能觸發腦內啡，幫助改善情緒，甚至暫時緩解疼痛。歡笑也能紓解和鬆弛肌肉緊繃，因此有助於讓人放鬆。而且因為能在體內釋放出有助於對抗壓力的化學物質，所以能增強免疫系統。

歡笑還有其他好處。透過建立連結和共享體驗，讓關係更緊密。而且，某些情況下，適當運用幽默也能化解衝突。

這只是幾個幫助您減輕壓力並提高工作產能的方法。

資料來源：

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

**此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。**

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc.。保留所有權利。WF5978377 216294-012022 OHC