

管控压力和提高产能的秘诀



偶尔感觉到压力当然是正常的事，但一年当中这段时间有许多事都可能带来压力。即使最懂得放松和自我调适的人，也会因而失去平衡、心情沮丧、精神不济、表现变差。

也许是期待新的一年到来，或因为气温越来越低而且日照时间越来越短，又或是年节过后有很多让人烦躁的任何事物，许多人都觉得这段时间压力特别大。

既然如此，何不让今年过得更平静、培养适应能力，当作是给自己的礼物？以下的七种方法能帮助您一整年都能抵御并缓解潜在的压力因素。

1. 切合实际 — 保持乐观

您和其他人一样，一天只有 24 小时。切勿要求自己事事做到完美，这样的压力很容易让您对自己感到失望。您应该在能力所及的范围内订下目标。

而且要找寻能保持乐观的理由。人很容易陷入负面思考，尤其是身旁充斥着态度消极、什么事都看不顺眼的人的时候。您应该要鼓励自己重视生活和工作中的成就。尽管只是小小的成就，也会产生深远影响，让您能感到充满活力，斗志高昂。

2. 设置界限

要抗拒让自己随时都要帮别人做事的压力或这种克制不住的习惯。无时无刻不在忙碌着，想在有限的时间内做更多的事，反而会让人效率变低，最后导致疲乏。在能力范围内规划时间和任务，才能优先处理最重要的事。例如，尽量将生活杂务区分为“非做不可”、“应该要做”和“不必去做”等类别。而且可以考虑分派工作和家务（而且通常应该要这么做）给同事或家人。

3. 保留属于自己的时间

务必要保留属于自己的时间，即使只有几分钟或一两个小时也行。例如，在正常工作周期，如果您的职务并非一定要随时被人联系到，不妨在排定的休假日关闭电子邮件通知，不要开会，不接电话。而且也要告诉自己，对于让您接下更多工作的要求或家人朋友的邀约，您绝对是可以“婉拒”的。让自己有关机时间，好好充电，这样反而有助于恢复精力，提升整体产能。

4. 减少干扰

有些人以为同时做好几件事的话，可以完成更多任务，但其实产能反而比不上一次只专注于一件工作的人。所以，要以减少干扰为目标。不要每次一有电邮进来就去回复，而是在工作日当中规划出固定期间，一口气去处理所有的邮件。如果您的工作需要全神贯注，把行事历的某段时间保留下来，告诉同事暂时不要打扰您。例如，把门关上，门上挂着“处理工作中，勿扰”的牌子，或登出公司内部的即时通账号。

同理，如果您习惯随时查看个人电子邮件、回复信息和 / 或浏览新闻和社交媒体网站，请练习尽量不要这么做。您应该是要排定合理的休息时间，利用这段时间去处理这类事务。

5. 休息一下

既然知道放松是对抗压力的自然之道，所以就必须要休息，让自己恢复精力，再次充电。即使是短暂的休息时间也有助于恢复情绪、表现和身心健康。所以，没错，要起身出去走走、和伙伴讲几句话、处理一下杂务、看有趣的宠物视频，或其它能让您开心的任何事。而且要安排自己喜欢而且和您的工作、其他人的目标或假期无关的活动。例如看书、看电影、郊游踏青。休息时做些“什么”其实并不重要，只要能让您恢复精神活力便是好事。

如果您真的觉得压力很重，运用放松技巧让自己恢复身心平衡，例如深呼吸、冥想、瑜伽或任何其他您觉得有助于减缓呼吸和心率的事。

6. 照顾自己的健康

即使工作和休息安排让自己忙得不可开交，仍要保留时间规律运动、充足睡眠，而且饮食要均衡健康。没错，这些因素都能让您在面对压力时具有更好的适应能力，让您整体感觉更好：

- 运动对身心有数不尽的好处，包括增加活力、提振精神、安抚神经系统及其它好处。
- 选择健康的食物，规律饮食，控制食量，有助于维持活力与专注力，同时帮助您避免因为血糖过低而出现倦怠或焦躁的负面反应。
- 良好的睡眠质量有助于提高产能、拓展创意、解决问题的能力与专注力。

7. 主动取得援助

无论是面对面还是通过网络，在同事、朋友和亲人间拥有稳固的支持系统确实有助于降低压力，提高产能。压力大时，如果能找到愿意聆听的人倾诉自己的经历，有助于缓解情绪，平静下来，重新出发。

而且，保持积极正面的友谊原则上有助于精神健康，给人幸福感。这是因为健康的友谊能提振精神、让人感到自己与他人随时保持联系、提升自信心，以及其他好处。

额外好处！欢笑时光

这是真的，开怀大笑既有趣又好玩，而且还具有短期和长期的健康益处。欢笑能刺激心脏、肺部和肌肉，也能触发内啡肽，帮助改善情绪，甚至暂时缓解疼痛。欢笑也能纾解和松弛肌肉紧绷，因此有助于让人放松。而且因为能在体内释放出有助于对抗压力的化学物质，所以能增强免疫系统。

欢笑还有其它好处。通过建立纽带和共享体验，让关系更加紧密。而且，某些情况下，适当运用幽默也能化解冲突。

这只是几个帮助您减轻压力并提高工作产能的方法。

资料来源:

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.

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).

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2022 Optum, Inc.。保留所有权利。WF5978377 216294-012022 OHC