

英国近日公布的一项调查表明,高负荷的工作、爱出毛病的电脑还有惹人烦的同事都是“愤怒”的根源。而且,女性比男性更容易发火。在调查中,51%的女性称自己曾动过“暴揍同事”的念头。那怎么样才能减压?请跟随笔者一起来看看。

1.说出来

闺中密友对于女人当然不可或缺,可以相互交流工作心得、家庭琐事以及生活中的种种。很多的烦恼或担忧,说出来的时候往往就好了一大半。

2.锻炼

经常锻炼会起到释放压力的作用。现在有各种各样的学习班,瑜伽、街舞等都是锻炼的好途径。此外,每周抽出一段时间游泳、打球,或者晚餐后在附近公园散散步,都有益身心。在办公室坐久了,站起来走动一下,活动一下筋骨,也很有好处。

3.少操心

为很多事情操心时常占据着女人的大脑。比如上司要的报告今天要是赶不完怎么办?下午有个不太想见的外地客户要来,晚上还得请他吃饭,明天他要是不走怎么办?这怎能不占用精力?其实,只要重点解决一件事,至于未发生的事情,要甩甩头,把它从脑子里赶走。

4.多休息

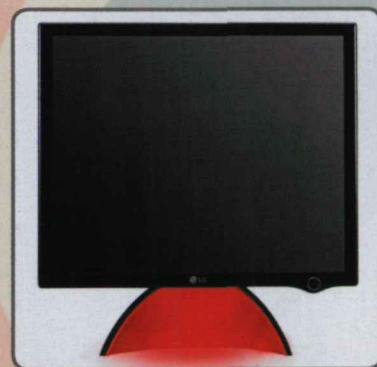
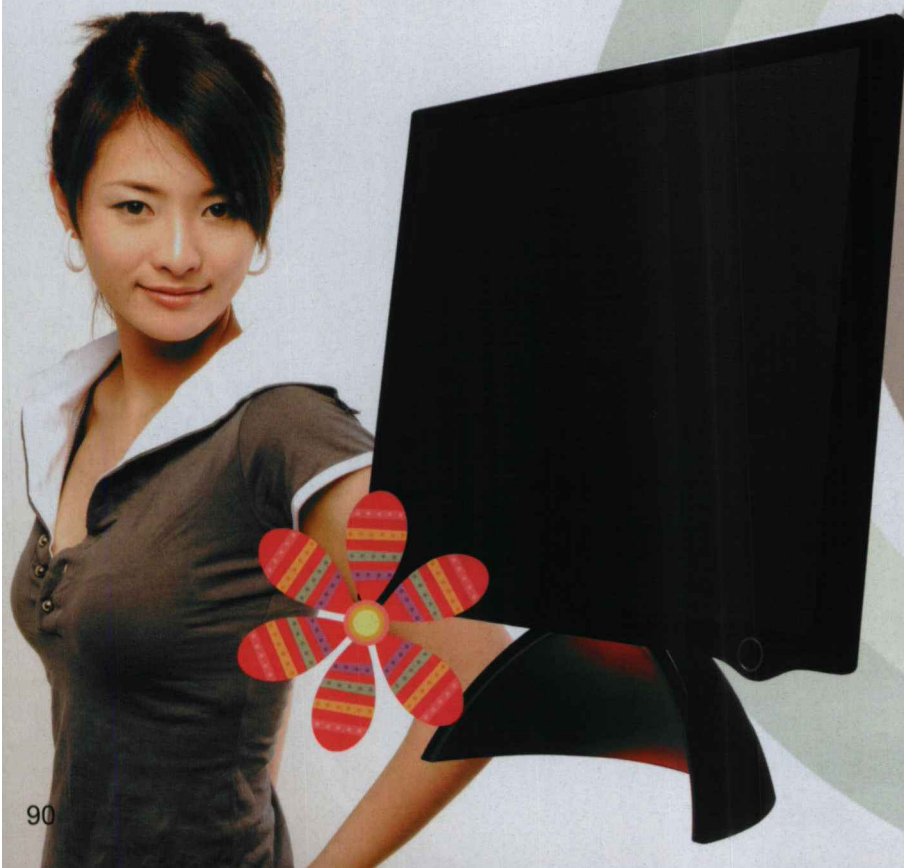
必要的放松绝对重要。就一天而言,可以在经过一上午的忙乱后,来一段小小的午休。靠在椅背上,把脚稍稍垫高,在脸上盖一张报纸,既可挡光,又可告知同事:午休时间,请勿打扰。这样的休整只要一刻钟就可保证有个精力充沛的下午。

不要轻易否定自己,有时可能觉得自己有很多缺点:做事粗心,不够专注,没能把握好升职的机会……想着想着就钻了牛角尖,觉得自己一无是处,心情沮丧极了。能够反思固然是好事,但不可总是强调自己的缺点,忽略优点。其实缺点未必不可以转化成优点的,总想自己这也不行、那也不行,会无端增添压力,对自己好一些才是最重要的。📺

放松最重要

白领丽人减压秘籍

图文
徐家汇



小贴士

工作时使用LCD液晶显示器有助于减压,LG这款显示器外观设计独特时尚,散热效果好,不会因为机器过热而让你的压力更大,闲暇之余还可欣赏把玩,有益身心健康。