



# 小技巧， 职场心情好

无论是职场新人还是职场达人，都会遇到来自四面八方的各种压力。日复一日在职场打拼，表面光鲜、实则严重亚健康职场白领越来越多。虽然不能摆脱所有的压力，但只要学会忙里偷闲、科学减压，也一样可以在职场生活中找到如沐春风的感觉。

□张颖

## 由心开始——身心愉悦零负担

压力并不是一件可怕的事，而良好的心态是成功减压的前提。理性的认识自己，适宜的调整心情，职场压力也能变成动力。

### ▶制订工作计划表

当个人制订了科学完美的计划表，而且正在逐步实施时，就不会产生无谓的压力。因为，一切尽在掌握之中。计划表是一个很好的“监督者”，叮嘱你每一个目标的实现，当你心里有底时，压力也就不复存在。

### ▶放弃无意义的固执

有些人总想得到一切，而怕失去一点儿，不愿做出任何放弃，这种心理常会使你患得患失，背着沉重的包袱熬过每一天，并放大困难形成压力。学会放弃无意义的固执追求，抓住关键，你会更加游刃有余。

### ▶通过沟通释放压力

敞开心扉，多与亲朋好友聊天，必要时还可以与

上司谈心，当你将工作中的压力抒发出来的时候，也得到了对方的关爱、回应和鼓励，甚至会给你提出很好的建议，压力自然也被化解了。

### ▶尝试打破现状

有时压力的产生很大程度上来自于你对某些事情的逃避，但当你挑战了自己的极限，或者哪怕是走出小小的一步而获得成功，你都会信心倍增。不妨每天尝试新的工作方法，也能帮你有效减压。

### ▶主动寻求协助

积极改善人际关系，压力过大时要主要寻求上级或同事的协助，不要试图一个人就把所有压力承担下来。如果仍感觉压力无法释放，还可寻求专业心理援助，如进行心理咨询等方式来积极应对。



## 美食助力——舒缓美味下午茶

最适合吃货的减压方式没有之一！试试用下面这些神奇的减压食品当下午茶吧，既美味又能赶走压力困扰。

☆**蓝莓**：蓝莓虽然个头儿不大，但它却是强效压力抑制剂！小小的蓝莓中富含高剂量的抗氧化剂。每当压力来袭时，我们都需要补充大量的维生素C和抗氧化剂来帮助身体保护和修复那些岌岌可危的“受虐”细胞。

☆**香蕉**：很多女生喜欢用香蕉抵挡下午工作时的饥饿感。香蕉是碳水化合物、矿物质钾以及纤维素完美搭配组合成的食物，不仅提供饱腹感，还能保持体内血糖稳定，香蕉中含有的丰富成分可以很快消除紧张情绪。

☆**黑巧克力**：巧克力可以改善情绪。据研究发现，黑巧克力中含有很多可以影响人体神经系统的化学物质，

它可以帮你缓解压力，刺激体内分泌更多的内啡肽和复合胺，让你感到愉悦和放松。

☆**脱脂牛奶**：科学家证实，治疗失眠和焦虑症的传统热牛奶疗法是有效的。脱脂牛奶中的钙能够减少肌肉痉挛，舒缓压力。女性喝一杯脱脂牛奶还能减轻经前综合症，缓解焦虑、易怒等尴尬的职场情绪。

☆**杏仁**：据研究，每天吃大约四分之一杯杏仁可有效减压，当身处一片混乱中的你快要抓狂时，先抓一把大杏仁“压压惊”吧。杏仁富含维他命E和维生素B，可增强免疫力、抗氧化，有助于你面对糟糕的突发事件。

## 小物怡情——玩物“壮”志心情好

环境对人的影响也是不容忽视的，每天八小时的工作时间里，只需要花一点小心思，添置一些小物件，就能让枯燥的工作变得可爱。

◆**多肉植物**：越来越多的白领喜欢在办公桌上养一盆多肉植物，还可以根据喜好打造成时尚的小盆景，将办公桌装扮得生机勃勃。多肉植物具有较强的适应性，只要给它一点阳光，无需天天浇水就可以茁壮成长，方便又美观。

◆**创意办公用品**：堆积如山的文件让人身心疲劳，不妨在办公环境中加入一些新奇趣味的创意单品吧，比如萌萌的午睡靠枕、带有漂亮图案的抽纸巾、可以折纸的便签本，造型可爱的笔插手机座，一定让你分分钟变职场乐活人。

◆**精油香薰花瓶**：远看，它是一只小巧精致的陶瓷花瓶，但放在办公桌的角落，插上藤条，倒上精油，它就是一

件优雅香薰摆件。精油具有抚平焦虑、振奋精神的功效，选择薄荷、洋甘菊、橙花等清新减压的品种更佳。

◆**法压咖啡壶**：如果你每天的工作时间已经离不开咖啡的陪伴，那么放弃千篇一律的速溶咖啡，选一款法压壶，亲手为自己调制一杯独一无二的香醇味道吧。法压壶操作简单，DIY咖啡的过程也可以让你从紧张的工作中得到片刻放松。

◆**涂鸦本或填色书**：现在，午休的时候涂涂《秘密花园》已经成为白领们最新的减压方式。从心理学的角度来看，要想放松心情、减少焦虑，“专注”与“释放”是其中的要点。只要你能乐在其中，随便涂鸦或根据心情涂色都OK。



## 运动抗压——跳跳职场减压操

运动是让人快乐的最佳方式，工作间隙，不妨活动一下身体，放松一下心情，你会发现，接下来的工作会更加顺利。

### ◎【颈部运动】

**Step1**：站立或端正坐好，将双臂举于头上，向斜上方尽可能往远处伸展。保持5-10秒，重复3-5次。

**Step2**：将左腿搭在右腿上，右手扶住右腿膝关节，轻轻推向右侧，缓慢将双肩转向左侧，直至有种轻微拉伸感。保持姿势不变，坚持5-10秒即可。然后换反方向继续运动。

### ◎【腕关节与手部运动】

**Step1**：两手五指张开，保持5-10秒，将四指第二关节弯曲，保持5-10秒，然后握拳，保持5-10秒，五指再次张开。重复动作3-5次。

**Step2**：双手位于体前，慢慢向内侧旋转直至感觉到轻微的拉

伸感，保持5-10秒，重复3-5次；然后再向外侧旋转直至感觉到轻微的拉伸感，保持5-10秒。重复3-5次。

**Step3**：手腕最大限度前后缓慢弯曲，坚持5-10秒，重复动作3-5次。

### ◎【踝关节与腿部运动】

**Step1**：身体保持直立，右手扶墙或椅背，左手握住左脚踝关节。左膝向下，拉动左脚贴近臀部，感觉到大腿前侧有轻微拉伸的感觉。保持动作5-10秒，至复运动3-5次，然后换方向。

**Step2**：将身体端正坐好，左腿上抬，伸直，脚趾做上下运动，坚持5-10秒，回到初始状态。每组动作重复3-5次，然后换另外一只腿运动。

