

hi84137983 / February 17, 2013 07:39PM

[抒壓妙招 向高壓力工作者學習](#)

在電腦與網路科技的迅速發展帶動下，各行各業的節奏也變的越來越快，工作壓力已成為現代人普遍的問題。耶魯大學 (Yale University) 的研究報告指出，壓力除了影響生理健康，如腸胃或失眠等問題外，長期的壓力也會導致大腦萎縮，加大認知障礙的風險，致使大腦更不易處理壓力，進而喪失工作執行力。

根據CareerCast.com網站全美排名最艱難的職業，例如將軍，消防隊員，公關，攝影記者和警察等，從事這些行業的男人如何面對每天迎面而來的難題和壓力？如果你的工作壓力類似他們，也許你可以從他們如何抒解壓力中的到靈感。

學習將軍制定策略

派兵征戰沙場面對生與死的決鬥，這壓力和責任夠大的，但是，如何制訂正確的戰略計畫無疑是身為將軍最大的挑戰。伯明翰南方學院校長庫拉克 (Charles Krulak) 曾在首次伊拉克戰爭「沙漠風暴」行動中領軍作戰。在擔任海軍陸戰隊指揮官時，他負責決定海軍陸戰隊未來幾年要扮演的角色。應加大力道去弭平叛亂？或是專著在坦克大決戰？是升級現有的直升機，或是花錢開發全新機型？等戰略規劃。庫拉克表示，到了2012年，我仍然看見1999年我擔任指揮官時所做決策的效應。

面對現代科技讓生活與工作步調加速，每天都有消化不完的資訊。職場追求效率促使人一心多用，很想最短時間內做完所有事。這種情況很容易讓人心煩氣躁、顧此失彼，甚至工作不下去。

其實很簡單，學習將軍深思熟慮，就像下棋或制定戰略一樣，仔細推演每一步，並考慮各種潛在的因素，擬定A計劃、B計劃，甚至C計劃。直到有八成以上的把握，就放心去執行，在過程中隨時可再修正策略。

只要先做好計劃，訂定合理可行的目標與完成時間，依輕重緩急來安排每個項目。接著，每一個時刻只專心致力做好一件事情，其它事就先不要去想了。

事先做好計劃，這樣生活中出現意外時較不會有壓力。

學習消防人員苦中作樂

根據一項調查，消防人員平時休息時的心跳是每分鐘60下，但當他們聽到警報聆聽響要立即出任務時，心跳可以立即飆升到每分鐘150下。不難理解消防人員的工作必須在最短的時間衝進一個完全不熟悉的環境，一個充滿火焰和濃煙的環境救人。因為濃煙，消防隊員通常依靠聽覺，而非視覺潛入火災現場救人。然而，當撲滅火勢時，有時可能會聽到仍有家人不性命喪災區，沒有及時救出。

消防人員出生入死的精神令人欽佩。然而，面對生命的悲歡離合，消防人員如何排解壓力呢？「The Long Run」一書的作者麥特 (Matt Long) 表示，他負責一個消防站，每年接四千到五千的火災救援電話。其中有些是真的，有些是民眾虛報的電話。消防人員不管遇到什麼情況，無論是搏命的救援，或被捉弄虛驚一場的出動，他們都是苦中作樂，一笑了之。麥特認為要確實去了解人們，永遠幫他們解決，也要有心理準備會碰到鬧劇。

如果你的工作或生活也向消防人員一樣壓力經常瞬間上來，不妨學習兩個最簡單可行的緩解壓力的方法，那就是運動與笑。

運動可說是對付壓力最好做的辦法。適度運動能刺激腦下垂體分泌腦內啡，不僅可抑制疼痛，還會使人的心情變好。每天抽個空做有氧或伸展操，心情自然會放鬆，壓力也會減輕。但注意不要運動過量，太急促的運動會有反效果。

笑一笑。笑的時候會深呼吸，使身體產生令人愉悅的分泌物。時常想一些快樂的事，表現出開心的樣子，能沖淡緊張情緒。

學習公關人員暫時放下

媒體公關的工作不是用分鐘來衡量的，是用秒來計算的。一則新聞發表，可能瞬間透過電視，網路，報紙就傳遍天下。因此，每一項訊息的揭露都必須審慎為之，不小心漏接一通電話，可能就遭來天大的災難也不一定。

28歲時便成立公關公司的羅恩 (Ronn Torossian) 表示，他抒解壓力的方法就是休息5分鐘。他會走進辦公室，關上

門，關掉電燈，戴上耳機聽音樂。這時他放下一切，不再去思考，純粹聽音樂。待心情沉澱下來，就是應對下一步的時候了。

壓力來的時候，設法中斷那種緊繃、負面的情緒。這時不妨休息一下，讓自己放個五分鐘或半小時的假。聽聽音樂，玩個遊戲，或者睡一下，純淨思緒。當你能靜下來的時候，問題往往能撥雲見日。

學習攝影記者享受工作的附加價值

攝影記者經常要跟隨記者到事件現場攝影，有時是戰爭的前線，屍體成堆的災難現場等等。雖然攝影記者的工作不是那麼危險，但從事這項工作也是很緊張的。

曾獲普利茲獎的攝影記者魯密斯 (Rick Loomis) 雖數次派駐過伊拉克和阿富汗，但他的普利茲獎卻是另一個獨立的項目：海洋生態破壞的攝影系列作品。這項工作需要潛水，這是一般度假才會有的活動。工作也許有壓力，但可從生活環境中去找出一些能用上專業的事物，安排行程去體驗一下。也許會有不一樣的收穫。

處理壓力時，我們常會把焦點放在難題本身。這時不妨轉移一下注意力，試想做完這件事之後，會獲得哪些獎賞或好處；或尋找這項工作的附加價值；或者計劃一下事情成功後要怎麼犒賞自己。這倒不是鼓吹功利主義，而是在面臨壓力時，給自己創造熱情與動力，讓熱情取代壓力。

學習警官勇於跟同僚分享心情

警官辦案有很多的蒐證工作，有時案子很明顯的指向某個嫌疑犯，可就苦於無法取得證據而讓嫌犯逍遙法外。警官也會面對另一個多數男人在職場上會遇到的情況，就是有太多個主管。在警察局裡，為了確保案子有被執行，一個案子往往有不同階層的主管監督案件的進展，在局裡是相當耗費精力，也讓警官挺挫折的。這時，如果能跟同僚聊一聊可以舒緩壓力，畢竟，沒有比工作伙伴更能瞭解你工作上的壓力。

對於上班族來說，這一點也同樣適用。面對棘手困擾的問題而感到壓力時，別使自己陷入孤單的處境，設法把它說出來。最好的傾訴對象莫過於工作夥伴了，找信任的朋友或同事聊一聊、分享心情。朋友未必能幫你解決難題，但有人聆聽你的問題時，能緩解沉重的心情，還可避免鑽牛角尖。

平時放開胸懷，多結交一些好朋友，這一點也很重要。

德雷莎修女有句名言：「最有效的解決之道 - - 樂觀」。心理學上確實有根據，美國心理學家霍威爾建議，面對壓力，首先要學習以正面積極的態度對自己說話，停止一切負面的想法，為自己的煩惱提供不同角度的看法，並為自己加油打氣。

畢竟，人的所有行為是思想帶動的，要有正面的結果，首先要有正面的想法。

轉貼~<http://www.epochtimes.com/b5/12/12/15/n3753495.htm>抒壓妙招-向高壓力工作者學習.html