

03

Job Stress

如何缓解工作压力？

01 机构篇

- 1 提供安全及健康的工作环境
- 2 妥善安排工作及改造或优化工序
- 3 给从事单调工种的员工定期轮岗
- 4 保护工人免受暴力侵害
- 5 明确界定员工的角色及责任
- 6 提供清晰的员工职业提升途径
- 7 让员工参与工作策划及决策
- 8 适当地响应及赞赏员工表现
- 9 畅通沟通渠道，增进工作交流
- 10 提供舒缓工作压力的知识和技术
开通员工关爱和心理咨询热线

02 员工篇

- 1 积极面对问题，跟同事与上司讨论解决问题的方法
- 2 加强时间管理，合理安排工作，不过分强求
- 3 均衡及充足的饮食，避免不健康食品
- 4 经常运动，强健体魄
- 5 充足睡眠，睡前摒除杂念
- 6 丰富业余生活，聆听音乐、参加旅游等休闲活动
- 7 学会肌肉放松和呼吸放松法，心境平和
- 8 与同事、家人、朋友建立良好关系，建立支援网络
- 9 遇到问题或困扰，向信赖的家人、朋友、同事倾诉
- 10 寻求专业人员帮助：如压力持续，出现严重身体或心理症状，自己无法解脱或自我放松无效，可向心理咨询师或专业服务机构求助。

您有 Job Stress
工作压力吗？
怎样舒缓职业紧张？



01 Job Stress 什么是工作压力？

是个体在工作岗位的要求与个人所拥有的能力和资源不平衡时出现的心理与生理反应，呈现持续状态，可导致身心健康的损害。又被称作“职业紧张”或“职业应激”



02 Job Stress 工作压力来源是



- 缺乏可信任的朋友
- 家庭关系紧张

- 工作环境不良（凌乱、狭窄、灯光不足或过强、温湿度不当、存在职业危害）
- 轮班，或轮班时间经常转换
- 工作时间过长
- 新技术的引入
- 工作超负荷或负荷不足
- 完成任务的时间不足
- 工作决定自由度低
- 付出——回报失衡



- ### 06 社会支持

- ### 02 个体在组织中的角色

- 角色模糊职责不清
- 多重角色彼此冲突
- 个人目标与组织目标的冲突
- 责任过大

- ### 03 工作中的人际关系

- 与服务对象冲突
- 与同事（包括领导与下属）冲突
- 工作间暴力或侮辱

- ### 04 职业生涯发展

- 缺乏发展个人能力与晋升机会
- 裁员或事业威胁
- 前途不明朗
- 过快的提升

- ### 05 组织的结构和气氛

- 独裁及偏颇的管理模式
- 企业内上下没有良好的沟通
- 员工努力或良好表现未获认同
- 管理层不重视职业安全健康
- 员工行为受到不必要的限制

