

7

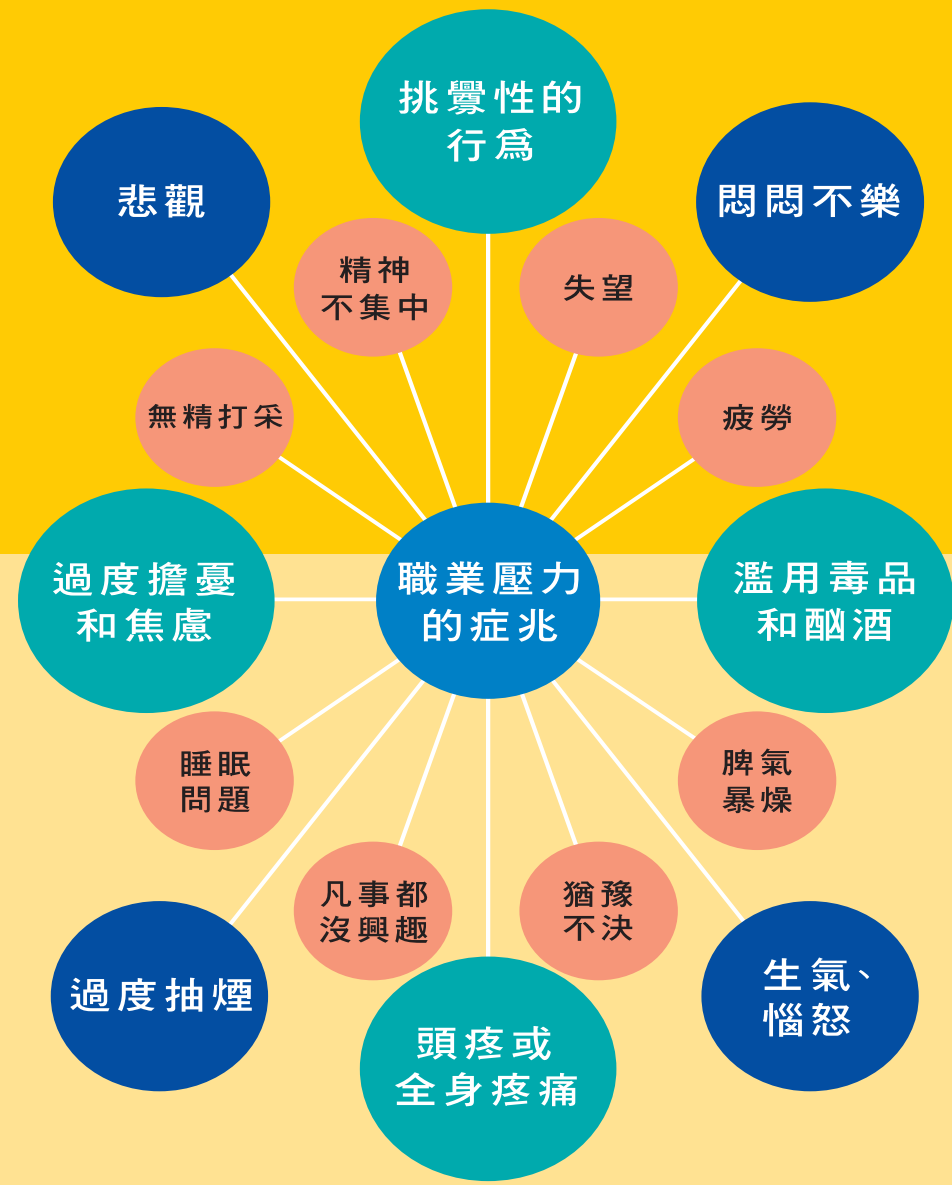
實行有效的時間管理

- 接受你每天只有 24 小時的事實
- 列下你要做的工作，並以輕重排成序秩
- 有效地分配工作給屬下

8

過健康的生活方式

- 經常運動
- 吃得健康
- 不抽煙
- 抽空休閒和消遣
- 學習放鬆的技巧 (欣賞音樂、沉思等等)



明智克服壓力



職業壓力

職業壓力的導因

- 機構的目標和組織模糊不清
- 對事業發展、地位及薪金的不滿
- 互相沖突的角色
- 死板或毫無意義的職務
- 工作太多或太少
- 工作時間太長或不彈性
- 不能得到同事或上司的支持
- 人際糾紛
- 工作和家庭要求之間的沖突

1 提高在工作地點的社交支援

- 同事之間建立友好的關係
- 跟能夠相信的人分擔問題

2 採理性、積極的思想

- 負面或不理性的思想、信仰和感情經常引起誤會。
如發生這種情形：
- 別讓誤會損害你的感受和行動
 - 確保你對某個情況的解釋符合事實
 - 以更合理的解釋代替不理性和負面的思想

3 有效的與人溝通

- 作為好的傾聽者
- 以明確的方式與人溝通
- 以清楚、準確及堅定的方式表達你的見解
- 尊重別人的意見
- 以事論事，而不是感情用事

克服職業壓力的步驟



4 妥善處理批評：

- 當別人批評你時：
 - 保持冷靜
 - 確定你可以相信的事
- 如果批評是建設性和確實的話
 - 接受批評
 - 採取適當的措施
- 如果批評不確實和傷害你的感受的話
 - 尋求更多的詳情
 - 糾正對方錯誤的看法

5 有效地處理脾氣

- 三個重要的步驟：
- **停止：**承認自己正在生氣，設法冷靜下來
 - **思考：**整理你的思想
 - **行動：**採取有效的行動

6 有效的解決問題

- 如果你認為某件事可以改變的話，採用IDEAL的方法
- **I：**鑑定問題的症結 (Identify the problem)
 - **D：**分析你可以採取的對策 (Describe possible options)
 - **E：**評估每一項對策的利弊 (Evaluate pros and cons)
 - **A：**根據最好的對策採取行動 (Act based on the best possible action)
 - **L：**學習和檢討 (Learn)
- 如果你認為某個情況不能改變，積極地控制你的情緒，並且和你可信任的人分享你的感受、祈禱等等。