

## 面对压力小贴士

我们在生活中面临压力不可避免，然而压力并不是都是负面的，压力也可以为我们所用，激励我们更快更好的达到自己的目标，提醒我们要劳逸结合。因此，面对压力时的态度和处理方式很重要。以下介绍几个健康有用的小贴士：

### 1、时间管理

常用的时间管理原则有：

- (1) 列出每天要完成的事情；
- (2) 根据重要程度与紧急程度对这些事情进行排序；
- (3) 根据优先顺序安排日程；
- (4) 了解自己一天的周期状况，在最清醒和最有效的时间段完成工作中最重要的部分。

### 2、增强体育锻炼

多运动，如：有氧健身、散步、慢跑、游泳、骑自行车等。

运动有助于增强心脏功能、降低心率，它们提供了一种使压力发生转移的方法，并提供了一个“宣泄”的渠道。

### 3、进行一些放松训练

我们可以学习一些放松技术来减低压力感，如肌肉放松练习、冥想、瑜伽、深呼吸、生物反馈等方法。每天进行10-15分钟的深度放松练习，有助于减轻紧张感，使人产生显著的平和感，对心跳、血压及其他生理状况也会有所改善。

### 4、获取更多的理解和支持

当压力过强时，与朋友、家人、同事交谈会给压力提供一个释放的出口。这个时候的你更需要被理解和支持。向信任的人或者专业人士寻求帮助能使你拥有一些人来倾听你的问题，并会为你提供一个对于情景的更为客观的看法。

### 5、保证你有充足的睡眠和摄取足够的营养

6、经常做一些滋养你精神的事情，比如阅读，听音乐，写日记，祈祷，跟合得来的人谈心和相处。