

■心理关注

职场女性学会

# 用“抽屉理论”释放压力

现代职场女性通常同时要扮演好几个角色,生活似乎总是处于一种疲倦又混乱的状态中。“抽屉理论”也许可以帮助你紧张的生活中,随时整理自己的心情,舒缓心灵的压力。

## 上班时——打开专业抽屉

随时给自己缓和一下呼吸,锻炼自己掌握情绪的能力。

1、深呼吸,善用“瞬间暂停”的小技巧 开会时,有人冒出尖酸刻薄的话;工作时,有人对你大吼大叫;忙碌时,事情还是不断地涌入,你觉得自己快失控了……这时,不妨开始深呼吸,让空气缓缓进入身体。有时候也可运用“瞬间暂停”的技巧,到茶水间走一走,或在洗手间待一会儿,让身心休息。

2、到底能不能哭?——学会控制自己的眼泪 女性从小到大所习惯的疏解情绪的方式——哭泣,很容易在职场上被视为软弱或情绪化,甚至是威胁。因此,职场顾问不断提醒女性,哭没有什么不妥,但如果想在职场上表现得宜,一定要学会控制自己的

眼泪。在工作中,学会用理性的言辞或坚定的态度来表达自己的情绪,不再压抑或隐瞒。

3、当别人批评你时,化阻力为助力 “她太敏感了,一点都说不得。” “她很情绪化,你最好别批评她。” 比起男性竞争好斗的性格,女性的确较难接受外来的批评,且会不自觉地排斥它,为自己辩护。与其排斥,还不如正面迎向它。与他人讨论对话,才能赢得别人的尊敬,自己也不会错过善意的、有建设性的批评。

## 回家时——打开自己的抽屉

1、打开自己的“潘多拉盒子” 压抑或忽略自己的情绪,只会带来反效果,或因易怒、反应过度,伤害人际关系。很多心理学家多鼓励压力大的现代人,要勇于了解自己并释放情绪,特别是女性。因为女性很容易把重心放在照顾他人身上,常忽略自己真实的感受与需要。因此,辛苦忙碌的现代女性,别忘了独处时,适时打开自己

的“潘多拉盒子”,了解自己真实的情绪,不再压抑或隐瞒。

2、随时写下来,把情绪收起来 如果情绪累积到一个程度,无法处理或面对,不妨准备一个笔记本,随时把情绪写下来。一个48岁的电视女制作人,床边摆着许多笔记本,都是她情绪的纪录。有她和朋友的对话,也有她看艺术表演的感动,甚至连梦境都边写边画地记在本上,栩栩如生。”我随时在整理我的情绪。”她说,“写下来,就是把情绪收起来,当下不再受影响。如果想回忆,就翻到那一页,切换自如。”总是笑嘻嘻的她,情绪极为稳定。

3、有一帮能倾诉、聊天的好姐妹 有时候,女性也渴望和别人分享,聆听彼此的感受。和几个朋友约定,定期聚会且在日常生活中彼此关照,这是一个后援部队,一个安全的地方,让你抒发情绪,或是和朋友一起学习新事物。但如果女性聚在一块儿,只聊是非或计较长短,反而会让你越来越不快乐。因此,必须要选对朋友,谈对话题。 韩根

## 接受最坏的结果

许莉从一个实习生摇身变成市场部主管,只花了两年的时间。初入职场,她并不适应节奏快的市场部工作,不过,她选择了努力而非放弃。

有一次,市场部接到一个大项目,一旦他们的方案付诸实行,升职加薪指日可待。他们日以继夜,过五关斩六将,前后忙活了一个月,才成功通关。两周后,经理却发邮件传来噩耗,公司高层决定,公司将从营销型向产品型变革,适合营销型的方案都不再实施了。他们的心血就这样付诸东流,主管觉得自己被戏弄了,一气之下扬长而去。

市场部群龙无首,大家顿觉前途迷茫,有一大半人按捺不住,相继递了辞呈。许莉心里也很难受,但她咬紧牙关,劝服自己留下来。许莉面对空荡荡的市场部,不禁悲从中来,但她决定咽下苦水,这是挑战,也是机会。她的心理承受能力在慢慢增强,面对最坏的结果,学着坦然待之。

没过多久,经理看到年仅24岁的许莉各方面能力渐渐变强,更有着超强抗压能力,便破格将她提升为部门主管。

不是每一次努力都会带来成功,但一定会带来收获。戴尔·卡耐基曾说:“能接受最坏的结局,就能接受眼前的一切!”当你学会接受最坏的结果时,你已经离成功不远了。 罗倩仪




### 订报刊 到邮局

## 2018年邮发报刊

# 订阅开始啦

湖南邮政竭诚为您提供更便捷的报刊订阅服务



全年定价120元  
邮发代号41-26

订阅方式为三种:

一、微信订阅:  
扫一扫二维码可订阅



中国邮政二维码



报三湘二维码

二、网上订阅: 中国邮政报刊订阅网 (bk.11185.cn)

三、电话订阅: 中国邮政订阅热线11185

请您对照自己的区域拨打电话  
将有工作人员直接上门订购

湖南省各市州邮政报刊订阅电话

地市	订阅电话	地市	订阅电话
长沙	0731-82280082	张家界	0744-2880229
株洲	0731-22231921	益阳	0737-6351260
湘潭	0731-52319092	郴州	0735-2266337
衡阳	0734-8215222	永州	0746-8416745
邵阳	0739-5699060	怀化	0745-2232488
岳阳	0730-8274861	娄底	0738-8313824
常德	0736-7718220	自治州	0743-8238403