

## 抗壓良方

### 04-28

你是否曾覺得工作讓你非常痛苦？嗯，有可能。據估計，有百分之四十的人覺得他們的工作壓力很大，這種情況會導致一些問題：從失眠、頭痛到高血壓及心臟病。

這些問題肇始於工作上的一些事情，例如害怕被炒魚或跟你的老闆吵架所引發的壓力。你的身體做出的反應是讓大量荷爾蒙流入血液，讓肌肉緊縮而使心跳加快和血壓升高。這意味著讓你能免去那種面對或逃避的情況，但是隨著時間的過去，這種情況持續地發生，卻會導致為如以上所提的慢性病的病灶。

很幸運地，一些簡單的方式對解決這些問題很有效。大部分的職業壓力到了一發不可收拾的地步是因為感官上無法控制；以更積極的態度可以減輕這種症狀。例如，你應該積極地尋求工作機會，而不是靜靜地苦惱會被炒魷魚。當然，你無法控制每件事，所以你必須幫助你自己身心上的調適。寫寫日記發洩你的挫折感，散散步冷靜一下，或者，如果需要的話，就請個精神不適假。

### 04-29

**愛倫和他的朋友吉娜在他們公司大樓裡的果汁吧碰面：**

愛倫：怎麼樣啊，吉娜？妳看起來好像快崩潰了。

吉娜：真的嗎？好，或許我該請個病假，補補眠。我已經好幾天沒有好好睡一覺或吃一頓了。

愛倫：那些都是職業壓力的警訊。妳的工作如何？

吉娜：一團糟。在最近的裁員之後，工作量對所有留下來的人來說，都是徹底地不勝負荷。所以我所有醒著的時間都在辦公室，跟我那些虛偽的同事和善變的老闆周旋。

愛倫：或許你的老闆不知道你到底在做多少事。讓她知道你已完成的最新工作進度和計畫。同時，要求她排好每件事的優先順序，讓你可以善加安排你的時間。

吉娜：我想那可以幫助我恢復一些控制感。但我擔心她會認為這是懶惰的現象而炒我魷魚。

愛倫：所以要主動，現在就開始找工作吧。你會對外面有多少的工作機會而感到驚訝。

吉娜：那蠻令人振奮的。還有，我那些白癡同事怎麼辦？

愛倫：散散步總是有助於讓我冷靜下來。而且，當他們站在你後面時，你或許不應該叫他們「白癡」。