**[职场工作压力大怎么缓解比较好](https://www.psy525.cn/art/22354.html" \t "_blank)**

作者：张兰欣 国家二级心理咨询师

近年来，社会的节奏越来越快因而人们的压力压力越来越大，如果不能及时有效的缓解压力就容易导致精神受到影响，那么有什么比较好的方法能帮助我们缓解压力呢？下面为大家介绍职场工作压力大怎么缓解比较好，供大家了解。

日常减压  
 在日常，要懂得向别人倾述，同时多注意休息，每天适量的锻炼身体，任何事情都不可追求完美，多听听音乐，保持生活乐观。  
生理调节  
 另外一个管理压力的方法集中在控制一些生理变化，如：逐步肌肉放松、深呼吸、加强锻炼、充足完整的睡眠、保持健康和营养。通过保持你的健康，你可以增加精力和耐力，帮助你与压力引起的疲劳斗争。  
提升能力  
 有时候压力的来源就是最失去的不熟悉、不确定感，那么、缓解压力的最直接方法就是了解你不确定的因素，想方设法的提高自己的能力，逃避是解决不了问题的。  
活在今天  
 压力，其实都有一个相同的特质，就是突出表现在对明天和将来的焦虑和担心。而要应对压力，我们首要做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边的清晰之事，因为为明日作好准备的最佳办法就是集中你所有的智慧、热忱，把今天的工作做得尽善尽美。  
加强沟通  
 平时要积极改善人际关系，特别是要加强与上级、同事及下属的沟通，要随时切记，压力过大时要寻求主管的协助，不要试图一个人就把所有压力承担下来。同时在压力到来时，还可采取主动寻求心理援助，如与家人朋友倾诉交流、进行心理咨询等方式来积极应对。  
时间管理  
 工作压力的产生往往与时间的紧张感相生相伴，总是觉得很多事情十分紧迫，时间不够用。解决这种紧迫感的有效方法是时间管理，关键是不要让你的安排左右你，你要自己安排你的事。在进行时间安排时，应权衡各种事情的优先顺序，要学会“弹钢琴”。对工作要有前瞻能力，把重要但不一定紧急的事放到首位，防患于未然，如果总是在忙于救火，那将使我们的工作永远处于被动之中。