

职场压力怎样舒缓 8 个方法解决职场烦心事

近年来,社会的节奏越来越快,人们的压力越来越大,如果不能及时有效地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。

一、职场压力怎样舒缓

1、日常减压

在日常,要懂得向别人倾诉,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。

2、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。

3、提升能力

有时候压力的来源就是失去不熟悉、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,想方设法地提高自己的能力,逃避是解决不了问题的。

4、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。

5、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。

6、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,关键是要让人家的安排左右你,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。

二、8 个方法解决职场烦心事

在职场,烦心事肯定少不了,大大小小的事情考验着你的耐心与适应力,



那么,职场烦心事该如何解决?职场八字诀窍对解决烦心事有很大帮助,这八个字是“明、信、定、诚、达、平、调、进”。

1、“明”就是要认识自我、明确自我,明白自己喜欢干什么,适合干什么,最看中什么;

2、“信”就是要树立自信心,克服自卑心理;

3、“定”就是要明确的定位和目标,了解自己和职业要求的差距;

4、“诚”就是要真诚,保持本色不做作,不掩饰自己的缺陷,不否认自己

的过错;

5、“达”就是要心胸豁达,气量大;工作的容量要大,眼界要大;

6、“平”就是要保持一颗平常心,摆脱浮躁;“进”就是要有进取心,常给自己施加压力,规划好自己的事业,开拓人际关系;

7、“调”就是要及时调整心态,发现压力源对症下药。

8、“进”就是要有进取心,常给自己施加压力,规划好自己的事业,开拓人际关系。

中国健康网

美国德克萨斯大学的研究者发现,随着气温的升高,肾结石的发病率也会上升。这可能是因为在夏天的饮水量不足。美国梅奥诊所的医学专家建议高危人群通过多饮水和减少在饮食中对糖和钠的摄入来避免这种常见但非常疼痛的泌尿系统疾病。

七、哮喘

空气污染和雾霾水平在夏季会急剧上升,这意味着哮喘患者更容易遭受更多的痛苦。如果你正在犹豫是否要在炎热的天气外出,首先要查看空气质量等级。如果低于平均水平,留在室内更安全。

八、偏头痛

虽然偏头痛看似是随机发生的,但通常是对某些诱发因素的反应。一个最常见的诱发因素就是炎热的天气。急诊医学研究发现,气温每升高 9℃,偏头痛的病例就会增加。保持体内有充足的水分能降低这一风险。

北京青年报

通络,利尿消肿。以通络见长,用于筋骨痛,经闭,产后缺乳、乳痈,水肿和气血淤滞之胸胁胀痛,还可用来洗澡或擦洗用。

丝瓜根:活血,通络,消肿。用于鼻塞流涕。

丝瓜藤:通经络,止咳嗽痰。用于腰痛,咳嗽,鼻塞流涕,咳嗽。

丝瓜叶:止血,化痰止咳,清热解暑。用于咳嗽,咳嗽,暑热口渴,创伤出血,疥癣,天疱疮,痱子。

日常丝瓜食疗方推荐

1.丝瓜鲢鱼汤

【材料】:丝瓜 250 克,鲢鱼 1 条,生姜、精盐少许。

【做法】:丝瓜去皮,洗净,切成段,与鲢鱼一起放入锅中,再放入生姜、精盐,先用旺火煮沸,后改用文火慢炖至鱼熟,即可做成鲢鱼丝瓜汤。

【功效】:温补气血、生乳通乳。适合产后气血亏虚所致的乳汁少者食用。

2.清炒丝瓜

【材料】:丝瓜 250 克,生姜、大蒜少许。

【做法】:丝瓜去皮,洗净,从中间一分为二切片备用;锅内油烧热,下蒜茸煸出香味,倒入丝瓜,加入盐一起翻炒;炒至丝瓜心完全变白即可出锅。

【功效】:此菜具有解暑消痛、化淤清热的作用,适于咳嗽咽痛。

丝瓜多食也会引起滑肠腹泻,久病体虚弱、脾胃虚弱、体质虚寒、消化不良的人不宜多食。

人民健康网

当然,我并非强调对长辈等无条件地听从,我强调的是尊重,这是有区别的。我们可以不听从,但必须无条件尊重,在一些特定场合下,尊重往往就是听从,即便错了。我们经常说对于老人,不必讲对错,哄着开心,就是这个道理。更何况,对于年轻甚至年幼的孩子,难以理解社会的复杂,只能讲理性的道理,错了却浑然不知。

而且,我并不是完全反对与孩子做朋友,对于一些智者,与孩子做朋友本身就是智慧的体现。他们往往能抓住不同年龄阶段的特点,容易把握与孩子的沟通交流方式,在与孩子做朋友的同时,不会忘记基本的家教,比如对长辈、客人的无条件尊重与礼貌,不会忘记基本的规矩与规范。对于这类家长,可以放心地与孩子做朋友。只是,能把握好这个度的人,少之又少。

中国多数的普通家长,是缺少这种沟通能力的,也容易忘记对孩子基本规矩的严格要求。这种情况下,与孩子做朋友这种想法,还是需要慎之又慎。在已经过于娇宠的基础上,容易更加娇纵了孩子,失了分寸、规矩,最后,受害的还是孩子。

中国教育在线

久坐增加 14 种疾病风险 专家建议每坐 1 小时起身 2 分钟

国科学家一项最新研究称,即使经常锻炼,久坐习惯也会增加多种疾病死亡风险。

美国癌症协会预防研究战略首席研究员阿尔帕·帕特尔博士及其研究小组收集了 12.8 万男女参试者的数据。在研究开始时,所有参试者均未患主要慢性病。在为期 21 年的随访中,近 4.9 万人死亡。数据分析结果显示,与每天坐着时间不到 3 小时的人群相比,每天坐着超过 6 小时的人群总体早亡风险增加 19%,其中,癌症死亡率增加 10%,肌肉骨骼疾病死亡率增加 60%。

研究人员发现,久坐会导致 14 种疾病的死亡风险升高,包括癌症、心脏病、中风、糖尿病、肾病、慢阻肺、其他肺

病、肝病、消化系统疾病、帕金森病、阿尔茨海默病、抑郁、其他神经疾病和肌肉骨骼疾病。究其原因,久坐首先会影响甘油三酯、血糖、血压和胰岛素水平;还会增加与肥胖有关的体内炎症,进而导致心脏病、肝病、癌症、糖尿病及肺病等。有关抑郁、帕金森病、阿尔茨海默病、神经疾病和肌肉骨骼疾病死亡风险的具体机理,尚待进一步研究。一些研究员认为,这些疾病本身就可能就会导致久坐,形成恶性循环。

帕特尔博士表示,新研究结果告诫大众,应该少坐多动,避免长时间坐着看电视、工作、玩手机等。每坐 1 小时应该起身 2 分钟,活动四肢、伸伸懒腰,这样确实有助于延年益寿。

生命时报

冰箱不是保险箱,食物超期储存危害大



冰箱家家都有,储存的食物也多种多样,蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等都是常客。在平日使用冰箱的时候,很多人都把冰箱当成了保险箱,一股脑的把这些食材放进去就认为一切 OK,即能保证食材的新鲜,又能保存食材的营养,一切真的是这样吗?

小于老师在讲清这件事前,先为大家科普一下常见的食材最容易感染什么样的细菌,以及感染之后的症状:

1、牛奶最容易感染李氏特氏菌,会有发烧、怕冷、头痛的症状。

2、生猪肉容易感染耶尔森氏菌,会有急性胃肠炎、小肠炎肠炎,甚至阑尾炎、败血病等,被称为“冰箱肠炎”。

3、蔬菜水果容易感染志贺氏菌,也是最常见的肠道传染病之一,会有发热、腹痛、水样便的现象。

4、鸡蛋、肉类一类的农产品容易感染沙门氏菌,一般会经过消化道传播,容易有伤寒、副伤寒、食物中毒、败血病等。

5、肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌,会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎类症状。

6、海产品还会容易感染副溶血性

弧菌,这种情况下发病很快,还会有发热、腹痛等肠道问题,腹泻也是呈水样便,容易造成脱水。

家里的冰箱,在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用,但是,冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭,只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如,我们把冷藏室设置在 4℃,冷冻室设置在 -18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制,一直存放也是做不到的,尤其是在冷藏室。

冰箱食材存放时间
冷藏室:鸡蛋最多 30 天;巴氏奶 48 小时之内,开封后当天引用,酸奶 14 天;普通的饭菜和糖粥最多 2 天;绿叶蔬菜 3 天左右,根茎类瓜茄类 7 天;排酸肉类 24 小时,最好在 0℃储存;酱料 90 天左右;

冷冻室:鱼类、肉类都尽量在 3 个月内吃完;虾类贝壳类 2 个月内吃完;其他的冻品尽量在 2 个月内吃完。

因此,冰箱并不是保险箱,只有科学合理的使用,才能让它为我们的健康保驾护航。

人民健康网

在夏季会变严重的八种健康问题

本周入伏,全国开启高温模式。除了中暑,实际上可能还有其他的健康问题让人担忧不已。

当气温升高时,有些健康问题可能会给人造成更大的打击。如果你已经注意到症状越来越严重,就需要及时就医。近日,美国一家文摘网站总结了在夏季会变得更加严重的八种健康问题,希望能够帮助到你。

一、感冒

虽然夏季病毒的数量只有冬季病毒的 25%,但它们通常是由一种不同种类的细菌(称为肠道病毒)引起的。这种病毒除了会引起呼吸道症状外,还会造成胃痛。剧烈的运动会使你更容易受到感冒病毒的影响,因此在夏季适宜进

行中低强度的锻炼。

二、夜间腿抽筋

这种疼痛在夏季发作的可能性是其他季节的 2 倍。腿部运动神经元的功能会在夏天发生改变,从而使抽筋发作更有可能发生。保证体内有充足的水分能防止夜间腿抽筋,某些药物(如利尿剂)会加剧抽筋。

三、酒渣鼻

温暖的月份会使这种皮肤病恶化。这是一种以极度发红和皮疹为特征的炎症。酒渣鼻在夏季发作更为频繁,持续时间更长。在局部涂抹芦荟保湿霜和益生菌能舒缓发炎的皮肤。

四、自身免疫性疾病

许多多发性硬化症患者发现炎热

丝瓜含有人参中所含的成分——皂甙,还含有非常高的营养价值——丰富的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质,非常适合伏天食用,解暑防燥。新买来的丝瓜,无论是做清汤,还是做排骨、鸡汤,都能除油解腻,令人胃口大开。天热的时候,凉拌丝瓜最好。三伏天的炎热,不仅会导致人的食欲下降,还



谨慎和孩子做朋友 否则受害的还是孩子

“和孩子做朋友”是最近几十年流行甚广的一句话,一个家教理念,也被众多家长所认可。但是,我想提醒大家,对于更多的中国家长,慎做孩子的朋友,对于一些家长,甚至就不要这样想,这样做。

原因有二,第一,如果脱离文化,没有条件地照搬或者理解这句话就完全错了;第二,不同孩子策略不同,部分孩子与家长并不适用。

这句话之所以有市场,可能和我们的传统文化上,对孩子的态度走到了另外一个极端有关。中国传统文化上,更强调父母与孩子,孩子与老师等社会角色的区别,对于父母长辈的尊重,服从,甚至绝对服从,无论对错。所谓“父子君臣”然而,与西方系统的社会文化与观念相关,在与孩子的关系定位上,他们提倡“平等”,与孩子做朋友就成为一种理念之一。

但我想提醒的是,无论平等,还是基于平等提出与孩子做朋友的西方先

进教育理念,其隐含了大量的文化前提,和我们的文化不一样。首先,在西方,一般来说孩子只是父母的一部分,不是第一位,更不是全部。其次,基本的规矩与规则是默认的前提。和孩子做朋友,不是无条件的。

但中国多数父母不同,孩子是全部,是第一。为了孩子,很多中国父母愿意无条件付出全部,比如我们经常说的砸锅卖铁都要让孩子如何如何。但西方多数父母绝不会砸锅卖铁,倾其所有,让孩子上一个与自己经济能力不匹配的学校,孩子也会自觉根据经济实力选择次一级但学费便宜的高校就读。

同时,在独生子女大背景下,中国形成了“非常 6+1”的家庭教育环境,对孩子除学习之外过分迁就娇宠,基本的教养与规矩全面失守,熊孩子与脆弱的一代并存。在这个大背景下,家长更需要谨慎与孩子做朋友,更不能没有原则与前提地与孩子做朋友。孩子与父母的关系定位永远是社会关系之一,也是我们与

社会其他成员关系的一部分。在这个关系中,父母有养护孩子的责任,有监护责任,更有教养的责任,所谓“子不教父之过”,因此父母有权利与责任在养育的过程中,采取各种手段完成养育责任,包括惩戒。父母与孩子的关系与定位不可能是平等的,天然就有区别,甚至是高低,对于父母的绝对尊重,无论在哪个国家都是天经地义的,不会因为父母所说的对错,就可以尊重或不尊重。这其实这也是社会关系的缩影与淬炼。比如对长辈的尊重,对职位的尊重等等。

在中国目前的环境下,尤其是对孩子过度娇宠的背景下,不强调基本规则、规矩,不恰当或者没有原则地与孩子做朋友,动辄强调与孩子讲理,讲对错,久而久之,非常容易造成孩子习惯于以绝对对错论英雄,失了规矩,缺少了对长辈的尊重,对领导与职位的基本尊重,对执法者与法律法规的尊重,事事讲自以为是的是道理,讲对错,否则就不听从,不尊重。