



职场是一个既让人喜欢又让人烦恼的地方,身在职场可以不断提升自己的各方面的能力,身在职场还可以成为别人羡慕的对象。可是职场的烦恼、压力也很多,业务进展不顺利的压力,同事间竞争的压力,不被重用的压力等等,职场中人有时候真的像热锅上的蚂蚁,压力山大。

那职场中人该如何去面对这么多的压力,如何去给自己减压,才能让自己开心快乐的生活每一天呢?不妨来听听几位职场人士的心得。

见习记者 潘燕佳 章琛

# 职场 亚力山大 不妨学学他们的妙招

## 办公室瑜伽 舒展身心



小吕  
年龄:23岁

我的工作和顾客的设计需求密切相关。为了达成顾客期望的效果,我会不断调整设计方案,协调工艺、科技、成本等各种问题,尽力创造出令顾客满意的全新空间。

作为一名室内设计师,小吕对工作认真且充满热情。有时为了画图、修改,会工作到很晚才回家;有时还会去工地和客户商谈各种细节。为了缓解工作上的紧张感,同时给自己的身体充充电,她会看一些优秀设计师的作品,学习一些自己感兴趣的东西,提升自己的同时,也转移了自己的压力。此外,小吕喜欢通过瑜伽练习来舒展身心。

在这里,她推荐了三招比较适合在办公室做的简单瑜伽动作:

**肩背伸展式** 这个动作坐立皆可,保持上身直立。吸气时,右手高举过头顶,慢慢向背部弯曲手肘,同时左手向下,手肘延后脊柱向上弯曲,两只手在背后轻扣时缓慢呼气。如果两只手不能交扣在一起的,只需最大限度的完成该动作或可利用毛巾完成。此外,头向左转,眼睛注视左手肘,保持2到3次呼吸。接着左右手交替完成几次即可。这个动作可以加强背部肌肉、锻炼脊柱、放松肩关节,对久坐的职场人士很有好处。

**椅上压头式** 这个动作可以灵活脖颈。做这个动作时,需调整好坐姿,调匀呼吸。吸气抬左手,扶在头部的一侧。呼气时头部向左侧伸展,右肩放松,保持一次均匀呼吸。然后吸气头部回归原位,放下左手,换右手,重复几次以上动作。

**站姿转背式** 做这个动作可以依靠办公桌或身边可以利用的台面站立,挺胸收腹,握紧双手,吸气时转体,保持15秒到30秒,自然呼吸。身体回归原位后呼气。左右各做四次。小吕说,做完这个动作,身体会非常舒适,头脑也会变得清晰,非常适合昏沉沉的午后哦!



安静  
年龄 25岁

## 动手游戏 放松大脑

安静,主要从事的是淘宝美工工作。工作日常就是用PS修图,做网页链接,与客户交流设计的意见。由于一整天对着电脑耗脑,工作之余,他选择了一些动手的小游戏来缓解压力,其中最热衷的是玩魔方。

在魔方中,并不是以独立的一个面为单位的,而是以块为单位,每一块都有其特定的位置和摆放的方位,只要方位不对,这一块就都没有摆对。经常利用魔方减压的安静,与我们分享了他玩魔方的心得。主要通过手的转动,与之相关的神经也牵动起来,疲劳的大脑得到了喘息,感觉到了氧气的注入。

安静说工作难免有压力,将自己的小兴趣融入工作让他轻松不少。玩魔方挺有用的,现在在办公室的一个同事也被我带动起来玩魔方了,我们有时候也会一起比赛复原魔方。大家动动手,嬉嬉笑笑后又满血回去工作。我们看到魔方在他的手上不断地变化位置,看得人眼花缭乱,在差不多1分钟之后,他就把一个随机打乱的魔方拼好,他说这已经算是慢的了,现在的世界纪录都是以秒来计算的。

对于长时间工作在屏幕前的耗脑人士,除了魔方,他还推荐了一些动手小游戏,比如飞镖、鲁班锁、九连环等等。这些动手小游戏能够缓解一下工作带给大脑的紧张感,还能够锻炼思维逻辑。



颜小娜  
年龄 23岁

## 文字世界 放空自己

身为老师的颜小娜,喜欢用文字记录的方式排解工作中的压力。

用文字表达心情的习惯,形成于她初中的时候。比如初中开始紧张的学业、青春期出现的趣事问题等都被她记录在日记本里,在那里她可以畅所欲言,她的欢乐被无限放大,伤心也成倍减弱。

这样的情绪管理方法在职场中也一样适用。在日常,会遇到一些调皮的学生,记录他们的调皮捣蛋,也是我缓解心急的好方式。在笔下,你会发现他们的一些小天赋、小个性,针对他们不同的特点,我也可以进行有针对性的教学。

颜小娜说文字在宣泄掉了自己负能量的同时,也提高了自己的观察力,从而促使她多角度的看待问题。有时候过分投入工作,会让人忽略身边的人和事。颜小娜说,文字记录促使她工作之余留意生活,也能更好处理师生、同事间的关系。

看书也是她纾解压力的另一选择,她喜欢找一个安静的角落,在各种类型的文字中徜徉,由此,她更好的调节了自己的状态,以更加积极的心态投入到工作当中。

有些职场人士会选择看电影、电视剧或者综艺节目调节心情,小娜建议事后不妨写写观后感,可以把当时自己的状态和想法记录下来,情绪积压的时候翻出来看看,也能让自己缓解不少。