# 职场阿Q修身养性全七招

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-05-10

*不久前，某著名会计师事务所北京事务所员工为了不公平的薪水体制集体罢工。分析原因，很多人都认为巨大的工作压力才是主要导火索。人人羡慕的高级白领在所谓的高薪背后，承受着多少比高薪的价值更大的压力呢? 国外一项调查结果表明，高负荷的工作、爱出毛病...*

不久前，某著名会计师事务所北京事务所员工为了不公平的薪水体制集体罢工。分析原因，很多人都认为巨大的工作压力才是主要导火索。人人羡慕的高级白领在所谓的高薪背后，承受着多少比高薪的价值更大的压力呢?

国外一项调查结果表明，高负荷的工作、爱出毛病的电脑，还有惹人烦的同事，已经让白领们感到工作压力越来越大。这种压力使他们心情焦躁、心烦意乱。在职场江湖行走的白领们，如果没有几招，对付压力的“防身秘技”，面对老板的脸色、同事的竞争、工作的紧张，你恐怕真的就要终日郁郁寡欢、闷闷不乐，在职场的竞争中败下阵来。

对付压力第1招，没有“枯竭感”就没压力。记住，一定要时刻保持“求知”的心，爱上你的工作，工作自然就变成了生活的乐趣。

对付压力第2招，技能是我的“减压利器”。有一技之长，在职场中就容易找到“安身立命”之本。有了安身立命之本，也就“就职无忧”喽。

对付压力第3招，学会向老板说“不”。要知道人的精力是有限的，只对老板说“Y”，老板会认为你有无限的能量。又要马儿跑又要马儿不吃草，可是所有老板的梦想。可马不吃草只往前跑，你说会怎样?

对付压力第4招，学会和老板“Talk”。“沟通”是一些白领的弱项，和老板“沟通”，相信那是许多白领的弱项。可是如果老板根本不知道你郁闷的理由，那郁闷不就白郁闷了嘛。找到解决问题的关键才是明智之举。

对付压力第5招，压力让身边的人分担。当把幸福与别人分享时，一个幸福就变成N个。当你把痛苦告诉朋友时，一个痛苦就变成了1/N个痛苦。这个道理老早就明白的，对吗?那就快去做吧。

对付压力第6招，阿Q精神升级版。有些事情总是难在黑或白中找到答案，关键时刻，自嘲的阿Q精神可以让你尽快走出牛角尖。职场如戏台，每天都有各式剧目上演，你凭什么就一直是主角呢?有时配角更能洞察全局。

对付压力第7招，千奇百怪减压妙法。运动、蹦的、打球、SPA……只要你觉得那是能让你高兴，能让你暂时忘记所有烦恼的事情，你就去尝试吧。法律禁止的事情除外哦。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！