

認識

# 互作壓力



青山醫院  
Castle Peak Hospital



精神健康學院  
Institute of Mental Health

# 工作壓力

工作是人類生活的一部份，它為我們帶來許多好處，其中包含了人類的尊嚴、權力、滿足感及社交機會等。人們為追求更美好的生活而不斷工作，內裏的辛勞、奮鬥、血汗便為我們帶來了不少壓力。長期處於壓力之中，不但影響工作效率，對個人身心健康更為不妙。可是從另一角度來看，壓力本身並非百害而無一利，適量的工作壓力能激發人的奮鬥心，提高工作效率及能力，其中關鍵在乎一套適當的處理壓力方法。

## 工作壓力的警告訊號

### 行為方面：

- 暴飲暴食或過度節食
- 失眠
- 工作表現下降
- 增加使用咖啡因，煙草、酒精
- 濫用藥物
- 增加出現工作意外的機會
- 與同事矛盾增加，人際關係出現問題
- 過度活躍

### 身體健康方面：

- 疲勞
- 背痛
- 頭痛
- 呼吸困難
- 血壓升高
- 腸胃問題
- 經常感冒

### 心理健康方面：

- 容易煩躁
- 容易發怒
- 情緒低落
- 不能集中精神工作
- 對周遭事物失去興趣
- 焦慮
- 擔憂

## 常見的工作壓力 來源



## 減壓有 辦法

- 強身健體，多做運動，平衡工作與娛樂
- 了解工作壓力來源，分析問題癥結，尋求可行的解決方法
- 衡量自己的能力，體諒自己的限制，不要勉強自己，責備自己
- 要懂得獎勵自己，當做完一件滿意的事情或完成一些艱難的工作，要適當地給予自己一些獎勵，如買些心愛的禮品給自己
- 注意休息，充足的睡眠及適當的休息，能令身心得以放鬆，回復狀態，應付工作
- 如面對壓力，向朋友傾訴，互相扶持，適當地宣洩感受，疏導情緒
- 學習「正面思想」，要勇於面對失敗，接受成就
- 學習放鬆運動技巧，例如肌肉放鬆運動、冥想、瑜伽等
- 制定工作安排時間表，排列優先次序，按步就班地完成工作
- 要懂得處理人際關係，多與同事互相溝通，互相照應
- 多留意自己的壓力徵狀，如有惡化或事情難以解決，應盡早尋求專業輔導服務，減低傷害
- 將大份工作分成許多小份，由難或較複雜的工作做起，逐步完成



作者：職業治療師王晶姑娘  
出版：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

青山醫院10/2007 (第二版)

歡迎傳閱

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。