

认识 工作压力



工作压力

身处任何岗位的「打工仔」（包括正接受工作训练的人士），工作时总会因为遇到各样困难及转变而感到有压力。适量的压力可鞭策我们提升工作表现，但当压力过大时，便很大机会影响到自己的工作表现及身心健康。因此，我们需了解压力的来源，并学习如何处理压力，才能更有效提升工作表现。



常见的工作压力来源

工作因素

原有工作改变

- ◆ 工时转变
- ◆ 工作量增加
- ◆ 责任转变
- ◆ 环境转变

工作性质

紧张

- ◆ 节奏急速
- ◆ 需时刻保持警觉
- ◆ 需处理突发事项
- ◆ 需处理多变化的工序

新工作安排

- ◆ 接受新工作
- ◆ 转职
- ◆ 升职

工作前景

不明朗

- ◆ 裁员
- ◆ 减薪
- ◆ 面对竞争

支援不足

- ◆ 设备不足
- ◆ 人手不足

不定時工作

- ◆ 轮班工作
- ◆ 替班工作

个人因素

- ◆ 遇上工作困难时，未能从正面及客观的方向思考
- ◆ 对自己及同事抱有不合理的期望
- ◆ 未能充分理解工作的要求
- ◆ 未有足够能力应付工作
- ◆ 工作表现失误
- ◆ 生活与工作出现矛盾
(如需照顾家庭成员)

人际关系因素

- ◆ 面对上司/同事的批评
- ◆ 面对工作上的意见分歧
- ◆ 与同事未能有效沟通



减压有办法



I. 从正面及客观的方向思考

- ◆ 欣赏自己在工作上的长处、努力及贡献。
- ◆ 包容自己及同事的短处，避免盲目与同事比较。
- ◆ 面对批评时，尝试看看自己有什么地方可做得更好。
- ◆ 当工作转变时，可尝试想想这转变会带来的好处





减压有办法

2. 加强应付工作的准备和能力

- ◆ 主动了解工作的要求，适当地调节工作目标、期望及进度。
- ◆ 及早计划及开展手上工作，制订时间表，减轻面对限期的压力。
- ◆ 工作时要留心细节，减少失误。
- ◆ 遇上困难时，可先分析原因，参考以往成功经验及现有支援，找出实际可行的方案去解决问题。
- ◆ 需要时把复杂的工作分成小份，按缓急轻重逐步解决问题



目标
<input checked="" type="checkbox"/> =
<input checked="" type="checkbox"/> =
<input type="checkbox"/> =

进度
<input checked="" type="checkbox"/> =
<input type="checkbox"/> =
<input checked="" type="checkbox"/> =

减压有办法



聆听

表达

3. 主动沟通及寻求协助



- ◆ 主动向上司汇报工作进度或困难，需要时寻求协助
- ◆ 面对同事间的分歧，可先聆听对方观点，再表达个人意见，尝试找出双赢方案。
- ◆ 当工作安排可能影响家庭生活时，应预先与家人沟通。
- ◆ 留心自己的压力征状（如失眠、不能集中工作、焦虑及情绪低落等），需要时应尽快寻求医护人员协助。

— 需要时可找谁倾诉/协助？ —

职业治疗师

个案经理

家人/朋友

医务社工 /
精神健康综合
社区中心社工



减压有办法

4. 维持生活与工作平衡

- ◆ 下班后便放下工作责任，主动参加余暇活动、多做运动及投入家庭生活。
- ◆ 要有足够睡眠及休息，令身心放松以应付未来的工作。



参考资料

- ◆ 职业安全健康局(2016)。〈工作压力管理〉。香港:职业安全健康局。
- ◆ 陈汉泉(2015)。〈如何面对压力〉。香港:青山医院精神健康学院。

作者：职业治疗师李志雄先生

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk



青山医院(第三版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及繁中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk

