

压力与工作表现的关系

别做焦虑的猴子(想太多) 💡 压力的处理方法 压力是与生俱来的。我有压力,你有压力。有压力不用害怕,用正确的方法去面对。 压力有利有弊。压力不足让人怠慢无聊,压力超载使人燃料烧尽。寻找压力的最佳点。 幽默放松法 运动缓解法 积极疏导 行为补偿法 交往调节法 语词暗示法 注意转移法 把烦恼写下来,放压。失之不忧,得之不喜。 学会减压 目标管理,做好计划 工作列表。使用GTD(Getting Thing Done)工具。 排优先度 提高工作效率 时间管理 估算和分配时间 纪录每一天(工作日记,博客) 定期回顾 准备意外事件应付的方法 时间管理工具 知识管理工具 善用工具 高效写作工具 思维导图工具 用好手机 员工帮助计划 Employee Assistance Program(EAP) 恐惧,使人逃避危险 忧虑,可使人寻求改变 情绪是一种力量 后悔,可使人深入反思 讨厌,使人回避冲突 紧张,使人集中注意 培养乐观向上、积极进取的人生观。(局部不好,整体还好;不好中有好;现在不好,将来会好;)注意不是阿Q精神,而是努力积极进取的精神(把鸭力变鸡力)。 避免过分自责 不要随意扩大事情的严重性 情绪的管理 自我内部调节 注重沟通的艺术,学会与人合作,建立宽厚的人际关系。从有效沟通到高效沟通。 悦纳欣赏自己 宽容别人,避免过分苛求别人 身体是革命的本钱! 避免压力事件(来源) 外部调节 寻求帮助(支持) 以诚待人 情商是什么 EQ (Emotional Intelligence或Emotional Intelligence Quotient),一种自我情绪控制能力的指数 同IQ(Intelligence Quotient)的区别。IQ是与生俱来,EQ可以后天习成。 高情商的修炼 管好自己 了解自己是性格类型(A.B.C性格),扬长修短。http://blog.sina.com.cn/s/blog\_62c6527f0100i9ky.html 管理个人的关注圈和影响圈 领导力 团队建设 沟通,激励 影响力 影响别人 决策力 政治和文化意识 谈判 建立信任 冲突管理 传授技术