

# 上海金山区人事外包公司浅谈职场焦虑症怎么破？

产品名称	上海金山区人事外包公司浅谈职场焦虑症怎么破？
公司名称	中龙护嘉集团有限公司
价格	5000.00/人
规格参数	品牌:工享集团
公司地址	上海市浦东新区南桥路456号2-3层
联系电话	021-51619166 13020178888

## 产品详情

### 职场焦虑症怎么破？

何谓职场焦虑症？当你发现自己具备以下几种状态时，说明你已经有了“职场焦虑症”。

#### 1、人际关系焦虑

在办公室里不喜欢说话、不喜欢和同事谈论事情、害怕和他人交心，总是担心受到伤害；

#### 2、沟通焦虑

工作中不喜欢和同事沟通，认为只要把自己的事情干好就可以了，但是工作有时是需要团队配合的，如果没有好好沟通，那么结果可能就不一定是好的；

#### 3、升职焦虑

感觉自己年纪越来越大，而厉害的人也越来越多，升职无望，于是懈怠工作，放任自己，对自己的能力和前途质疑；

#### 4、加薪焦虑

突然发现周围的同学、朋友工资都拿的比你高开始怀疑自己付出确没有回报，于是开始焦虑

#### 5、跳槽焦虑

看着周围的人跳槽后，升职加薪，自己也开始蠢蠢欲动，奈何心仪的公司却没有面试通过，或者面试通

过的待遇又不如人意，于是天天焦虑是否自己连跳槽的资本都没有了。

焦虑本身是一种很正常的情绪，它是人在适应新的情境时产生的一系列的生理、心理、以及行为上的反应。面对焦虑，我们首先要学会的就是要正视焦虑，切忌把焦虑妖魔化。在成长过程中，每个人都会或多或少的感到焦虑，正常的焦虑并不会对人带来严重影响，只有过度的焦虑，甚至是焦虑症才是有害的。如果患了“职场焦虑症”，应该如何来“治疗”呢？

### 一、调节自己的心理和情绪

有的人往往对自己要求过高，认为别人可以做到的，自己也应该做到。人无完人，既然是工作，总会犯错误的，所以无论是客户、同事，还是我们自己犯了错误，只要不是原则性重大错误，不要一直抓住小辫子不放，自怨自艾，喋喋不休的责怪自己。只要记住教训，确保下次避免重蹈覆辙。

### 二、寻找成就感

成就感可以使你变得更自信，更能有效缓解职场焦虑症，因为一个有成就感的人的内心通常会比较富足，并且充满力量，因此职场焦虑患者应该不断提高自己的成就感，提高自己的工作自信，平时注意及时给自己充电，并将充电及时用在工作中。

### 三、锻炼身体

身体是本钱，只有经常锻炼身体，增强体魄，提高免疫力，才能有更好的生活，平时不妨多多参加出外散步、爬楼梯、跳舞、篮球等各类体育运动，这些都可以有效帮助自己摆脱工作中的焦虑情绪，有益身心。适当的运动之后，虽然身体疲劳，心里却放松了。

### 四、发展业余兴趣爱好

不要把焦点全部放在工作上。一般有业余兴趣的人更懂得去寻找工作的乐趣，并且更珍惜工作的时间，不会在工作的时间里得过且过，对自己有高标准的要求。而且有时候业余兴趣甚至能帮助到工作。

关于职场焦虑的一些知识就是这些啦。

上海金山区人事外包公司从事人事外包、劳务派遣、社保代缴等多种业务，如若有其他相关问题，可以咨询上海金山区人事外包公司哦。

我们是上海金山区人事外包公司/中龙护嘉集团有限公司，我们公司的外包服务、社保代缴等业务可以服务上海长宁区、嘉定区、黄浦区、徐汇区、静安区、普陀区、虹口区、杨浦区、闵行区、宝山区、金山区、松江区、青浦区、奉贤区、崇明区、浦东新区等所有上海地区。