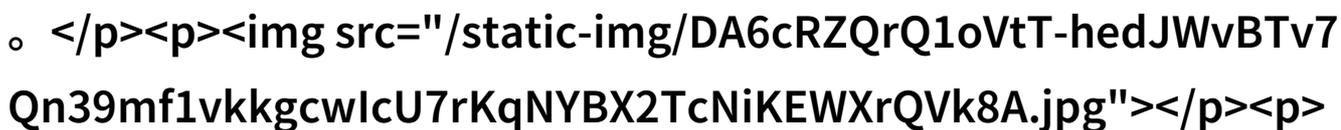
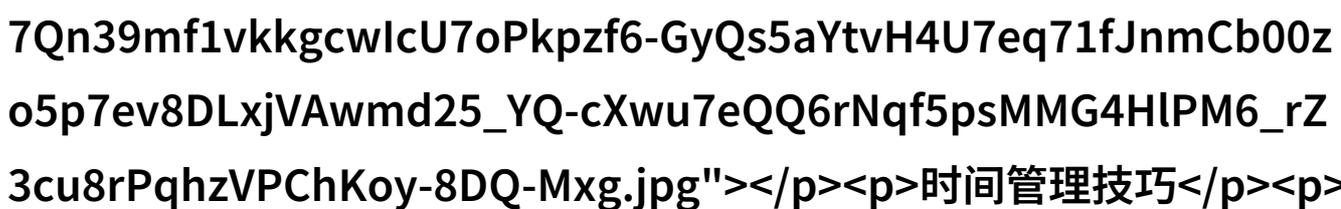


如何应对不断涌来的任务和压力自我管理

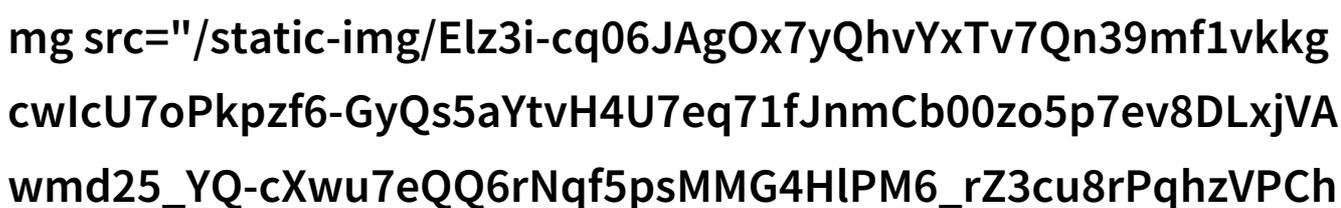
在现代社会，工作量和期望都在持续增加，个人的时间和精力也被要求做到极限。面对这种情况，我们需要有效地管理自己的时间、精力，并学会适应环境的变化。以下是几种帮助我们应对任务和压力的策略。

 优先级排序

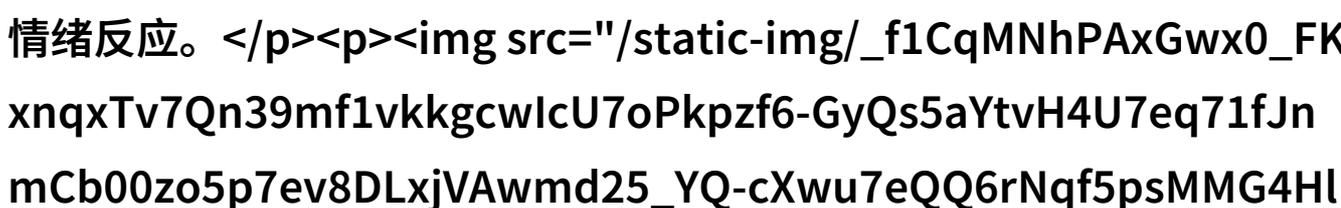
了解自己的能力和边界并根据重要性来分配任务。确定哪些任务是最紧急且最重要的，然后集中精力完成这些关键任务。这有助于避免由于多样化的工作而导致效率低下，并减少不必要的心理压力。

 时间管理技巧

使用番茄钟法（25分钟专注+5分钟休息）或其他任何可以提高集中度的方法来提高工作效率。此外，合理安排日程表，比如将复杂或耗时较长的事项安排在高能量状态下进行，以确保质量不会受损。

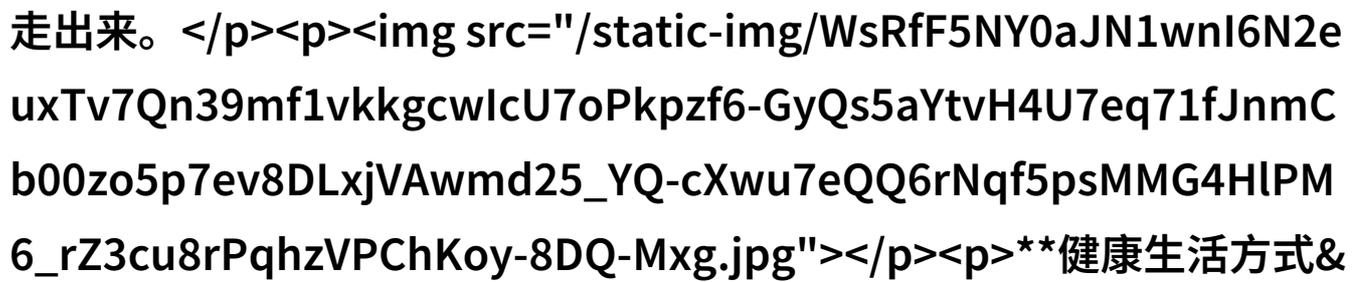
 情绪调节技巧

学会识别并处理压力的来源，如焦虑、愤怒等负面情绪。当感到压抑时，可以尝试冥想、深呼吸或短暂散步等放松活动，有助于缓解紧张感，从而更好地控制情绪反应。

 建立支持网络

与家人、朋友或者同事交流你的感受，这有助于减轻心理负担。在遇到困难时，他们可以提供必要的鼓励和实际帮助，让你从孤立中

走出来。



健康生活方式

保持良好的身体状况对于抵抗压力至关重要。通过均衡饮食、定期锻炼以及充足睡眠，你可以增强体质，为迎接挑战积累能量。这意味着要注意个人卫生，同时保持乐观态度，不断寻找生活中的美好之处。

终身学习与适应性

随着时代变迁，我们必须不断更新知识储备以适应新技术、新工具以及新的工作方式。通过学习新技能，你不仅能够提升个人竞争力，还能更好地理解新出现的问题，从而更加自信地面对未知挑战。

[下载本文pdf文件](/pdf/530479-如何应对不断涌来的任务和压力自我管理的策略与实践.pdf)