



应对变化

life  beats

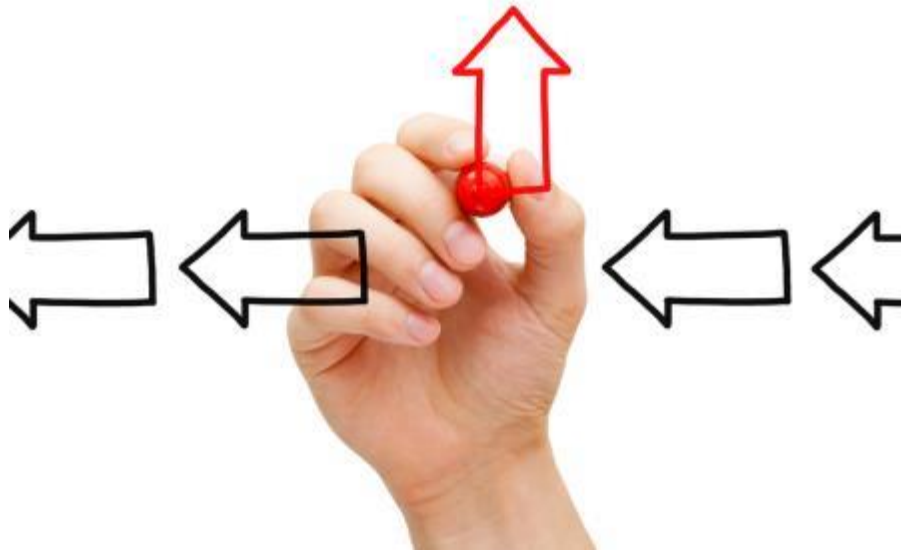
lyondellbasell

导言

变化是生活的一部分。它一直存在，但基于现在的技术和通信手段，变化似乎以惊人速度和频繁发生着。

万物终将消逝,唯有演变永存。

-赫拉克利特



应对变革绝不容易。我们大多数人会自觉地抵制它，因为我们认为现状是舒适和安全的。然而，如果变化是生活中不可避免的现实（它是），那么我们最好准备如何应对它。

不同形式的变化

变化可能影响到我们生活的各个方面。它可能发生在家里，在工作或在我们的社会生活中。

变化可以根据具体情况和个人有好有坏。例如，乔迁新居可能是一个令人兴奋的变化，但实际变化本身可能会给人造成压力。同样，得到提升被认为是一件好事，但在工作责任的改变和对新的角色学习和适应可能会出现

问题。

我们可能会寻求生活的改变，或者我们可能会抵制它。变化可能使我们的生活某些情况下更加有趣，变化也可能压倒其他一切事物。



调节自己去适应变化



无论是哪一种形式，适应变化总需要进行相应的调整。一次做出大量的调整会消耗更多的体力，精力。

变化可以创造压力，如果不加以管理，可导致身体和情绪障碍，包括头痛，消化问题，失眠等。

采取健康的方式应对变化

哪些方法可以应对变化

1. **认识到变化是生活的一部分。** 变化会一次又一次的发生，想象一下如果没有变化生活是多么无趣。
2. **预期变化。** 抱着灵活开放的态度，但变化发生时，会减少惊奇，如果可能尽量计划好避免一次发生太多的变化。
3. **管理好压力。** 学习技术和进行体育锻炼，以帮助放松。评估你的情绪反应的变化，看它是否是合适的。尝试发现幽默。也可以寻求家人和朋友的支持。
4. **学习并且在变化中享受快乐！**



建立恢复能力和应付生活的技能

有些人自然比别人有更多的弹性。韧性和应对的技能可以通过学习和实践来提高，使其更容易应付未来的变化。以下是一些技巧，可以帮助你建立你的韧性。

- 1. 建立积极的信念，相信自己的能力，足以应对变化。**
- 2. 建立一个强大的社交网络。** 朋友和家人支持可以帮助您管理变化。
- 3. 迎接改变。** 具有灵活性和适应性，并期待有变革的机会。
- 4. 好好照顾自己。** 一定要注意饮食，变化进行时持续锻炼。关注身体压力或精神症状。
- 5. 提高解决问题的能力。** 通过实践的方式来解决问题，通过改变解决任何问题后你会得到更好的办法。
- 6. 建立目标。** 有了目标，可以帮助您在变化的时代评估优先级。
- 7. 保持你工作的技能。** 这需要时间和实践来提高抵御能力。不要灰心，继续强化你的优势。

其他资源

应对变化

<http://m.wikihow.com/Deal-with-Change>

管理压力

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/StressManagement/Stress-Management_UCM_001082_SubHomePage.jsp

学会微笑

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>



Authored by: Tim McMahon, LBT