

# 一个接一个的上我怎么办面对不断上升的

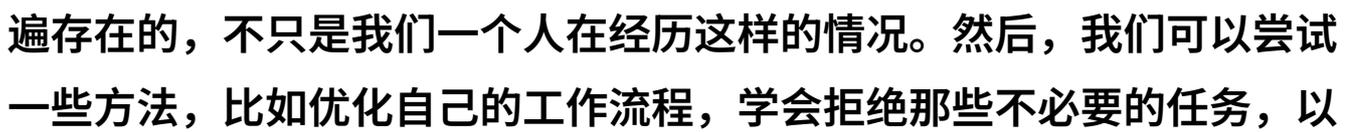
面对不断上升的压力和挑战，该如何自我管理？

在现代社会，人们生活节奏加快，工作压力增大，对个人能力的要求也越来越高。很多人都会遇到一个问题：一个接一个的上我怎么办？这不仅仅是一个简单的问题，更是一种深层次的心理和情感困扰。

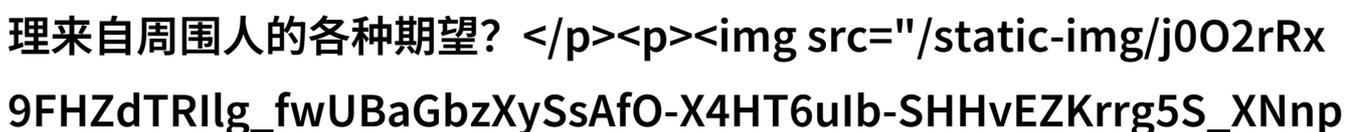
如何应对日益增长的工作量？

首先，我们需要认识到这种现象是普遍存在的，不只是我们一个人在经历这样的情况。然后，我们可以尝试一些方法，比如优化自己的工作流程，学会拒绝那些不必要的任务，以及合理安排时间，确保有足够的休息时间。此外，还可以学习一些提高效率 and 减少疲劳的小技巧，如定时休息、适当运动等。

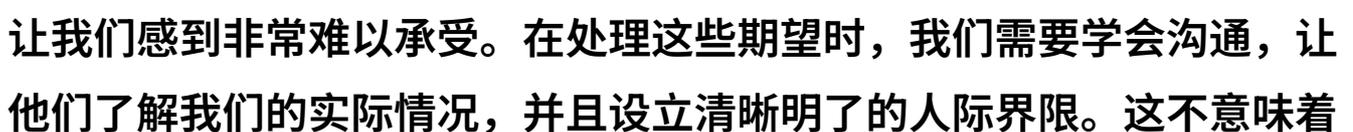
如何处理来自周围人的各种期望？

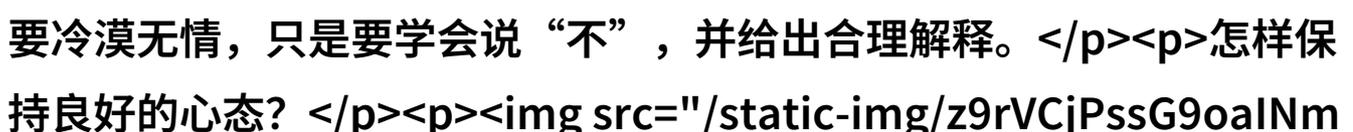
在我们的生活中，无论是家庭成员还是朋友，他们都可能会有一些期望，这些期望有时会让我们感到非常难以承受。在处理这些期望时，我们需要学会沟通，让他们了解我们的实际情况，并且设立清晰明了的人际界限。这不意味着要冷漠无情，只是要学会说“不”，并给出合理解释。

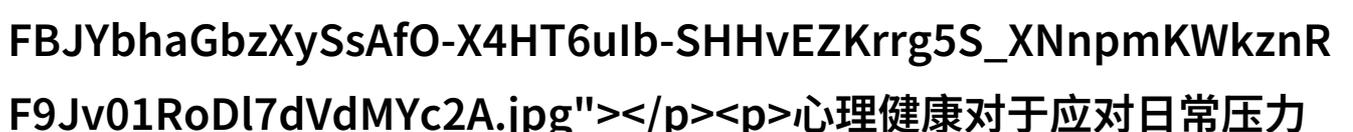
怎样保持良好的心态？

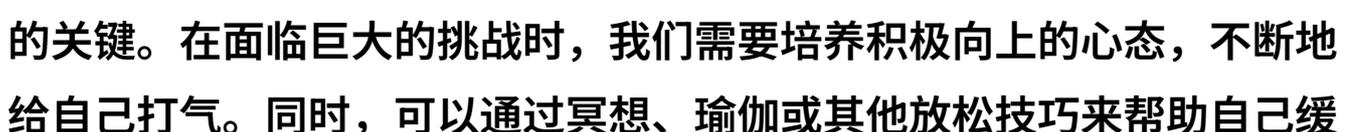
心理健康对于应对日常压力的关键。在面临巨大的挑战时，我们需要培养积极向上的心态，不断地给自己打气。同时，可以通过冥想、瑜伽或其他放松技巧来帮助自己缓解紧张的情绪。此外，与信任的人分享自己的感受，也能得到支持与理解。

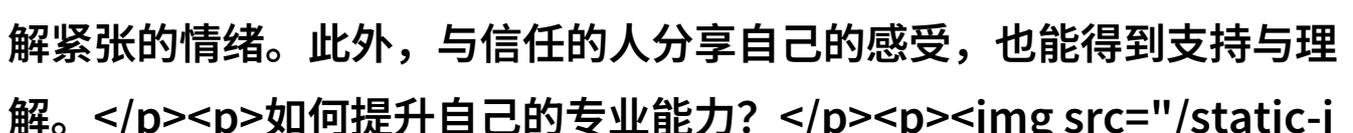
如何提升自己的专业能力？











mg/eQplUI16das9YarGmjGzPxaGbzXySsAfO-X4HT6uIb-SHHvEzKrrg5S\_XNnpmKWkznRF9Jv01RoDl7dVdMYc2A.jpg"></p><p>不断学习新知识、新技能，是职业生涯中不可或缺的一部分。当你发现自己被大量任务淹没时，你应该利用这个机会去提升自己，而不是逃避。你可以参加相关培训课程，或是在业余时间阅读相关书籍，以便更好地应对未来的挑战。</p><p>最终，当你站在人生的十字路口，那个声音又响起：“一个接一个的上，我怎么办？”但这一次，你已经准备好了答案。那就是：坚持自我管理，不断提升，不畏惧前方可能出现的问题，因为你已经学会了如何应对一切。</p><p><a href = "/pdf/713400-一个接一个的上我怎么办面对不断上升的压力和挑战该如何自我管理.pdf" rel="alternate" download="713400-一个接一个的上我怎么办面对不断上升的压力和挑战该如何自我管理.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>