

关键词：软件公司,软件开发

内容概要：

软件公司应引导软件开发人员正确认识工作压力。其实应对压力首先要做好相应的心理准备，认识压力的内涵和适应机制，对作用于我们自身的压力做正确认知、分析和归因。1、压力的存在意义。在我们日常生活和软件开发工作中，压力实际上无处不在，每一个人生的第...

正文：

[软件公司](#)应引导[软件开发](#)人员正确认识工作压力。其实应对压力首先要做好相应的心理准备，认识压力的内涵和适应机制，对作用于我们自身的压力做正确认知、分析和归因。



## 1、压力的存在意义。

在我们日常生活和软件开发工作中，压力实际上无处不在，每一个人生的第一次尝试，每一项挑战性任务，都会有兴奋、激动，还有忐忑、焦虑，这都是因为有压力存在，如果仅仅平静的生活，感受不到压力，长期下去，必将会一成不变，故步自封的，沉闷又成为压力，来压迫人再寻求改变，寻找新的压力。在人类进化过程中，压力扮演了一个很重要的角色，没有压力人类不能进化到今天，只有在压力下我们才能完成更多的事情，凡是重要且需要更多力量做好的事都给我们压力，如竞争的压力、任务压力、人际压力、成就的压力、情绪与情感的压力等等，这些压力可以保持人的警觉（清醒状态）和合适的行为模式，促进人的心智成熟和潜力发挥，但是过度的压力，又会走向相反的方向对人造成危害，包括超出承受能力的过强压力，或引起负面情绪的持久压力，都会使人紧张焦虑、忧愁恐惧、烦躁愤怒、沮丧抑郁，长时间得不到松弛，就会出现注意力分散、记忆力下降、行为消极被动，甚至一系列生理和心理疾病。

## 2、对压力的辩证

有些软件开发人员总认为压力是不好的事情，试图消灭压力，主要是基于有些软件开发人员的不良认知，一是因为人人都有趋利避害的倾向，只想要压力带来的好处，比如克服困难后的成功，战胜对手后的胜利，创造后的喜悦，而不想承受压力另一面：焦虑、不安、困惑等等。二是社会进入竞争、快速、多变的时代，让人增加了不安全感，给人际信任加入了防御的隔膜，带给有些软件开发人员心理冲突。三是社会经济进步后，更多的独立的空间也造成人际关系疏离，缺少了人际温暖。四是寻求高水平的精神生活，试图过一种没有心理负荷的生活作为自己理想的目标。因此，没有压力只是我们一厢情愿的幻想，失去了压力也就会失去了进步的动力和获取幸福的机会。许多人因为匆忙的生活方式和对即刻满足的期望，试图消灭压力，而不是管理压力，结果压力不会消失，反而改头换面卷土重来，从而给身体造成损害。因此，压力是把双刃剑，只想消除压力，而不是管理压力，反而会对人造成损害。

### 西安弈聪信息技术有限公司简介

西安弈聪立足陕西西安，为西安企业提供网站优化，软件开发，软件外包，电子政务，网站建设、企业网络营销咨询服务及实施为主体业务，为客户提供一体化IT技术服务。

西安弈聪现有技术架构包含PHP,asp,.NET.C++,VB,J2EE等，在MYSQL,MSSQL数据库系统，ORACLE大型数据库管理系统开发方

面专长，经验丰富，是业内技术服务最全面，技术实力最雄厚的IT技术服务企业之一。

联系电话：029-89322522 4006-626-615 网址：<http://www.xaecong.com> 邮箱：admin@xaecong.com