

我們做事情要有效率，但並不是急著追求效率，面對工作的態度是「要趕不要急」。在可利用的時間之內，衡量自己的能力，能做多少就做多少。以這種心情來處理事情，就不會有太大的負擔，因為著急沒有用，憂慮、擔心、恐懼不僅無濟於事，反而給自己造成更大的壓力。

趕時間時，常會使我們的肌肉和心情緊張，要練習放鬆心情，學習「把生活當成趣味的工作，把工作當做趣味的生活」，享受工作、享受生活，感覺這是一件非常愉快的事，在心情上自然會比較放鬆，就不會緊張，也就沒有壓力了。

如果壓力產生了又該如何呢？這時候應該先把事情擺在一旁，放鬆頭腦及身體，休息一下，否則愈急、愈忙，壓力就愈重。如果碰到事情是沒辦法等、無法放下的，就應該試著改變想法，譬如說，忙得天翻地覆時，可以試著逆向思考：「我從來沒有這麼忙過呢！這倒是一個全新的經驗，挺好玩的，忙得很有意思。」