

2019년 10월 13일 [mini] 키워드 스피킹 방송 / 주제: 직장에서의 스트레스

<광고>

	<p>『일상회화 편 2』</p> <p>세련되고 효과적인 회화 표현</p> <p>213개의 대화문과 71개의 추가 문장으로 스피킹 업그레이드</p>		<p>『시사이슈 편』</p> <p>『키워드 스피킹』 팟캐스트 에서 다룬 표현들을 소개</p> <p>총 43개의 시사 이슈에 관 한 유용한 문장들</p>
--	---	--	--

직장에서의 스트레스는 어느 정도 불가피하고 스트레스를 줄이는 것도 쉽지 않다. 스트레스 요인에 맞서려 하지 말고 받아들이고 관리하는 연습을 하는 것이 더 현명하다.

- Having a certain amount of stress at work is inevitable, and in most cases, the amount is not easy to reduce. Instead of fighting the stress, it's better to find a way to accept and manage it.
- Stress is par for the course these days. You have to learn to live with it, so you can manage your expectations when stress comes in the future.
- A certain level of stress is expected and cannot be avoided. You need to embrace the suck and figure out a way to deal with it.

세상 어떤 것도 당연히 받아들여서는 안 된다. 직장에서의 스트레스도 마찬가지다. 그것이 상사이든 동료이든 거래처이든, 과도한 스트레스의 원인이 있다면 찾아 내고 해결해야 한다. 그렇게 하는 것이 장기적으로도 좋다.

- Don't take anything for granted, including the stress you have at work. Whether it comes from your boss, co-worker or a business partner, if you believe you have uncontrollable amount of stress, you should find the reason and deal with it. It's good for you in the long run.
- You need to stop the problem before it starts when it comes to stress at work. Wherever you are receiving the stress, you need to nip it in the bud before it gets worse. You need to find the root of the problem so it will not haunt you as time goes on.
- Stressors at work can be a huge factor to your mental health. Early identification of factors that cause stress need to be dealt with swiftly before they become cancerous and spread to other parts of your life.