

## <<今天你减压了吗?>>

### 图书基本信息

书名：<<今天你减压了吗?>>

13位ISBN编号：9787121188237

10位ISBN编号：7121188236

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：Denis Sartain（丹尼斯.萨廷），Maria Katsarou（玛利亚.凯特赛罗） 著，李卫华 译

页数：170

字数：118000

译者：李卫华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;今天你减压了吗?&gt;&gt;

## 前言

我们在工作中目睹了许多压力重重的人。

无论在研讨会上、课堂上、门诊中，还是通过人力资源部，都会碰到许多来自世界各地的人向我们倾诉职场中所面临的外部压力和心理压力，这些人既勤勉又上进。

压力的来源是多方面的，如自我认知、与老板或同事的关系、裁员之后的内疚感，它并不只来源于人们自身，而且涉及人们所在的社会群体。

在过去的十年里，战争、自然灾害及经济危机变得越来越频繁。

2009年，我们目睹了英国三十年来最严酷的寒冬、造成了大量人死亡的美国暴风雪、菲律宾的洪灾、巴西的泥石流，以及发生在希腊、澳大利亚和加利福尼亚的火灾。

2010年，我们见证了海地的地震及巴基斯坦的特大洪灾。

金融危机造成了严重的失业，令许多人生活艰辛。

看起来，这种状况似乎并未结束，因为全世界的政府都仍在实施紧缩政策以减轻财政赤字。

这些事件影响了我们对“现实”的感受和情绪反应。

虽然我们不一定直接或马上被它们影响，但最终我们还是很有可能被影响到。

我们知道有些事情是我们力所能及的，如人道主义援助、环境保护等。

但同时，我们也意识到，有些事情是超出我们能力范围的。

我们的日常生活与职场生活也一样，有些事情是我们能够掌控的，但也有些事情是我们无能为力的。

然而，我们无法用一种笼统的态度来看待这些事情，因为它们的表现各不相同。

就拿我们的日常生活来说，既有美好时光，也有糟糕的日子。

有些时候，我们能够成功地度过那些艰难的时光；有些人在压力对抗上表现非凡，而另一些人却几乎束手无策，导致了严重的后果。

对于接受我们压力管理项目训练的成员来说，他们在职场中是非常忠诚的员工，工作非常勤奋。

他们参与我们的项目是想知道如何既管理好压力，又设法保持自己在工作中的高标准，使得他们在团队中更有影响力，做一个能为公司的成功做出巨大贡献的员工。

这种责任心的代价就是：一家公司最大的财富——最有责任。

的那些人，也最有可能是那些饱受压力痛苦与满腹诉求的人。

这是怎么回事呢？

责任心常被定义为具备吃苦耐劳、细致谨慎的品质。

如果你符合以下这些概念的描述，那么你可以被称为有高度责任心的人：自律、本分、周全、有条理、反复权衡、成就动机高、勤奋、可靠。

鉴于此，可以用1~10分来评估自己的责任心（1分为最低分，10分为最高分）。

那些得分较低的人，如5分以下的人，他们承受的心理压力相对更少。

在我们的压力管理项目中，学员们自我评估的得分几乎没有低于6分的，不管他们的责任心是自愿的还是被迫的。

所以，在一个组织中，最有责任心的那些员工常常是承受外部压力最大、消极情绪最多的人。

值得庆幸的是，我们所接触到的这些人已经开始对自己负责并积极主动地应对和管理压力——那么，你也一样，选择了本书，就意味着你已经开始采取措施了。

这是一本关于学会如何在压力下生活和工作的书。

或者更确切地说，本书的内容是关于如何管理压力所带来的消极因素，因为并不是所有的压力事件都是消极的。

有些压力事件令人愉快，非常有价值，如婚姻大事、乔迁新居、杰出成就等。

如果任何外部压力都没有，我们也将一无所获。

但是，即便最积极的压力事件，如果堆积太多，也会在不知不觉中带来不良后果。

在本书中，我们持这样一种观点：个体（一旦理解了他们自身与压力的关系，并认识到他们掌控压力的能力）必须自己承担起应对挑战的责任，鼓起勇气在需要的时候去寻求建议与指导。

## <<今天你减压了吗?>>

同时，我们也认为，当某位员工感到疲惫不堪、心力交瘁时，所有领导们都必须有责任心地做出判断，认识到这只是员工的压力反应，并不意味着失败或软弱。

我们需要推广这样一种理念：管理压力事件跟保养一辆好车同样重要。

关键在于使之平稳运行。

压力管理的关键是关注自身。

在接下来的篇章里，我们将会呈现一些与之相关的观点与实例，让你更容易做到这点。

## <<今天你减压了吗?>>

### 内容概要

每个人都需要一定的外部压力，以鞭策我们在工作中顺利完成任务。但是，如果外部压力过大，我们就会产生消极的心理压力，它不利于我们的工作和生活，可能导致严重的后果。然而，心理压力通常不会受到重视，因为人们认为有心理压力是脆弱的表现。本书审视了人们在这个飞速发展的世界所面临的挑战，以及组织中各阶层遇到的前所未有的问题，并教给我们应对压力的实用性技巧——针对每个人的性格类型、职业特点及所面临的职场问题量身定做。让我们学会界定压力源、处理压力情境、掌控内心环境，帮助我们走向心理健康与人生幸福之路。

## <<今天你减压了吗?>>

### 作者简介

丹尼斯·萨廷是广受欢迎的商业培训师，全球顶尖商学院之一瑞丁大学亨利商学院的讲座学者。在过去的15年里，萨廷致力于为各种组织提供行为训练课程及个人成长服务咨询。

玛利亚·凯特赛罗有丰富的企业经理人才发展与培训实践经验，曾受聘于多家大型企业。她曾经在爱生雅集团、强生公司、艺康化工集团（工作地点为雅典及杜塞尔多夫）等全球领先跨国企业中任高级职员，负责战略指导、发展培训、支持性辅导及人力资源管理与协调工作。

玛利亚是“ Our World Group ”，的创始人之一，该机构专门为全球的组织量身定做内部压力管理项目。

## <<今天你减压了吗?>>

### 书籍目录

#### 第1部分 解读压力

##### 第1章 职场到底怎么了

为什么有这么多压力？

为什么压力会与日俱增

##### 第2章 心理压力与生理压力

压力是怎样产生的？

压力让我们的身体出现了怎样的症状？

为了驱散压力的阴云我们需要付出怎样的代价

##### 第3章 人格类型与心理压力

不同的外在刺激如何给不同的人格类型带来心理压力？

自我意识是怎样产生的？

为什么会产生

##### 第4章 造成心理压力的组织因素

现实：竭力营造积极、高效的职场

#### 第2部分 管理压力

##### 第5章 实施控制

控制内在条件及应对压力情境的技术

##### 第6章 采取行动

让你的压力一天天减少的行动指南

##### 第7章 组织与个人之间的平衡

如何应对组织中存在的压力，当压力增加时该怎么办

##### 第8章 寻求支持

寻求支持——从财务顾问到HR到

医生——他们都能为你做些什么

##### 第9章 总结：长效压力管理

如何把握和维护你的终身幸福

注释

参考文献

致谢

作者简介

## &lt;&lt;今天你减压了吗?&gt;&gt;

## 章节摘录

职场只是生活环境的一部分，还有许许多多的事情发生在工作之外。

从前，人们要靠9点的新闻及每天的报纸让自己保持消息灵通。

在职场中，公司会通过咨询顾问对你的工作条件做出解释；而经理们也可以理直气壮地就公司政策与方针提出主张，因为只有极少数有识之士会对此提出质疑。

不管这是不是一件绝对意义上的好事情，都意味着那个时候的人们普遍比较容易管理。

他们靠口口相传来了解情况，而信息的来源也特别匮乏。

现在，我们瞬间即可获取海量信息——博客、学术观点、名人言论、公开宣传、杜撰信息、传统报道、国内外新闻媒体——全部都唾手可得。

如今，经理们在宣布通知时，可能会发现他们的下属当场就会质疑消息的来源。

公司高层需向公司员工、股东及媒体坦诚地公布公司的赢利情况和发展前景，尤其是媒体，他们可以通过手机证实数据的真实性——他们极有可能当场就这么做。

咨询顾问所提出的建议也需上传到互联网上供大众评议和审查。

各行各业的领导及其团队被逼着要与时俱进，要不停对他们所呈现或摄取的信息的准确性、真实性、可用性及完整性做出判断和求证。

这是过去的十年里，职场中发生的最明显的变化之一，当然，从某些方面来说，这也是一件好事：信息民主化使权力掌握在大多数人手里，而不是少数人手里。

不过，这也给领导者及他们的团队带来了巨大的压力。

认知失调 如果你发现有人嘴上说的是一套，而实际做的是另一套，你就会知道什么是所谓的“认知失调”。

如果你自己也说一套、做一套，那你也将亲身体会到“认知失调”的感觉。

认知失调就是一种因认知与现实互相冲突而产生的主观感受。

正如前文所提到的那样，信息获取渠道的增多导致了认知失调的增加——你知道得越多，这些信息不一致、不协调的可能性就越大。

在当今的企业界，这是压力的主要来源之一。

认知失调最初的表现是一种被高度激发的不适感。

这就意味着，认知失调极有可能造成压力水平的增加，从而导致消极行为、身体疾病、，无助感甚至自我伤害。

而且，当面临失调状态时，我们会极力去消除这种不一致感。

这可能意味着，我们不会再装做万事大吉，不会再如此辛苦地工作；当然，也有可能意味着，我们仍将继续在焦虑情绪下勉力工作，对那些将我们置于此种情境的人充满怨恨。

认知失调造成的这两种状况都令人倍感压力。

P4-5

## <<今天你减压了吗?>>

### 编辑推荐

在丹尼斯·萨廷和玛利亚·凯特赛罗编著的《今天你减压了吗》中，我们持这样一种观点：个体（一旦理解了他们自身与压力的关系，并认识到他们掌控压力的能力）必须自己承担起应对挑战的责任，鼓起勇气在需要的时候去寻求建议与指导。

同时，我们也认为，当某位员工感到疲惫不堪、心力交瘁时，所有领导们都必须有责任心地做出判断，认识到这只是员工的压力反应，并不意味着失败或软弱。

我们需要推广这样一种理念：管理压力事件跟保养一辆好车同样重要。关键在于使之平稳运行。



<<今天你减压了吗?>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>