

## <<扛得住>>

### 图书基本信息

书名：<<扛得住>>

13位ISBN编号：9787121193101

10位ISBN编号：7121193108

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：武敬敏

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>

## <<扛得住>>

### 前言

职场压力产生的原因只有一个，就是你平庸了。

小张不想上班，觉得办公室政治很难驾驭，不是前辈给脸色看，就是领导施加不理不睬的冷暴力。她对此很苦恼，向人力资源专家请教，专家只说了一句话：如果你将你现在的业绩提升到一倍，你所遇到的这些都不复存在。

小张目前的业绩水平是每月能够为公司赢利五千元。

她听从了专家的话，更加认真地工作，终于将赢利水平提升到一万二。

这个业绩水平在整个部门团队里排在第二位。

当月业绩表一出来，领导就喜冲冲地对小张说：我要额外发给你奖金。

从此，领导对她刮目相看。

前辈们也对她开始重视起来。

尽管彼此之间暗中较劲，暗暗竞争，但表面上再也不敢给她脸色看，开始尊重起来。

非平庸无压力，这为缓解职场压力提供了一个根本性思路，那就是不断提升业绩，将你的业绩水平处于团队中的靠前位置。

但这也带来一个新命题：不断地提升业绩，就会感到业绩压力。

其中道理很简单，如果不断地将目标拔高，就会在追求目标过程中感受到攀登的疲惫。

怎么办？

这个时候，我们该怎么安顿我们的内心？

借用《心经》上的话：不增不减、不垢不净、不生不灭。

当我们忙完一天工作回到家中时，今天的工作已经画上了句号。

即便是有不如意的地方，即便是我们为工作的瑕疵烦恼、懊悔或内疚，事实上都毫无意义，对已经发生的事情不能增分，也不会减分，正所谓不增不减，事情的解决已经无法改变，我们之后顺其自然，安顿内心，迎接明天。

所谓不垢不净，工作有好有坏，犹如生活中许多事物有垢有净，但是我们必须从哲学的层面上看到已经发生的工作，好的结果固然让人欢喜，坏的结果也不应该让人悲伤，上天是很公平的，在不能给予一种东西时，必然会给你另外的东西，比如会让你在失败和挫折中学到经验，让你在经历过失败的痛苦之后更能感受胜利的痛彻。

不垢不净，就是要我们保持平静的心态掀过去，以平和的心态迎接未来。

未来的事情交给未来，过去的事情无法更改，任何人都无法将时间倒流，存在的已经存在，这就是不生不灭。

压力都是来自于内心，如果能够经营好内心，再坏的客观形势也能找到快乐的因子，也能体现战地浪漫主义，也能享受到窘迫中的风景。

过去的就让它过去，无所谓辉煌或者挫败，一切从头开始。

即便是你沉湎于昨日不能自拔，历史依然如同雕塑一样屹立在时间长廊里。

不能从中享受愉悦，就要学会忘记。

人生何处不风景，未来一定更加美好。

职场上不会容忍平庸，平庸的人一定会感受到非常大的压力。

面对困境扛得住，将业绩做到卓越，这是克服职场压力的根基。

以卓越业绩为前提，经营好自己的内心，你的工作和生活就会处处享有明媚的阳光。

## <<扛得住>>

### 内容概要

《扛得住(激活正能量激发抗压力)》由武敬敏编著。

《扛得住(激活正能量激发抗压力)》简介：

当下，职场竞争是如此的激烈。

为了业绩我们不得不加班加点，为了获得老板的认可我们敲破了头皮，为了晋升我们一次次在焦虑中徘徊，为了躲避危机我们担心、我们恐惧？

真是我们想要的职场吗？

不是的，我们应该从自身做起，真正的审视自己、发现自己，启动我们的抗压机能，闯出一翻新的天地！

## &lt;&lt;扛得住&gt;&gt;

## 书籍目录

目录：第一章保持精神抖擞的工作状态 抑郁—加班加点 ≠ 好员工 烦恼—你的财富来自于与你分享而受益的人 恐惧—什么是健康的想法 压抑—如何超越目标行动受到阻碍的挫折 纠结—如何安顿心灵生活 烦闷—适当的哭泣是排除悲伤时的良药 疑惑—感恩和绩效是有一定正比关系的第二章不焦虑地工作 悲观—我能做好吗 放纵—如何做到自律 消沉—如何获得热情 急躁—你能超过我吗 糊弄—为何干得少烦恼多 抱怨—我就是管不住嘴 发泄—为什么要憋着自己 恼怒—怎么才能心平气和 8第三章高业绩无压力 迂回—为什么要转个弯 分解—分得越细越好吗 定位—我能成为谁 付出—为何要比别人多做一点 敬业—态度让我收获什么 心态—为什么要像老板看齐 简洁—化繁为简是一种能力吗 方法—如何才能第一次就做对 第四章办公室善缘如水 服软—我该服从徒弟吗 尊老—老前辈有什么作用 逢迎—为什么不能得罪权贵 笼络—该如何收买人心 藏锋—妒忌是如何产生的 隐私—朋友就很可靠吗 口实—我的小辫子是什么 第五章赢得每个人的合作 协作—为什么要合作 递补—如何才能成为骨干 进门槛效应—该怎么提要求 承诺—诺言能换回什么 诚信—他为什么会背叛 信任—领导为什么不信任自己 拒绝—该不该做老好人 变通—为什么越成功者越是变色龙 第六章巧解老板施加的压力 沟通—我该向老板说什么 互动—我能敲老板的门吗 投好—老板的喜好是什么 解码—老板到底是怎么想的 掌控—老板的软肋是什么 会心—如何才能成为老板的红人 提意见—怎么说老板才会听 业绩—我该靠什么挺直腰板 第七章莫让升职成困扰 蘑菇定律—何时才能出头 历练—优秀都经过煎熬吗 适度表现—卖乖很丑陋吗 赢得注意—老板为什么看不到我 能力—谁是公司最需要的人 竞争心—属于强者的成功定律 提升—你最需要哪些进步 机会—我该如何抓住机会 第八章别让习惯阻碍你 逃避—谁为失职埋单 抱怨—我就是觉得不平衡 拖延—明天再做也不晚 借口—这事是有原因的 行动—还是先放一放吧 担当—这是你的任务和责任 服从—我为什么要听他的忠诚—我 need 继续坚持吗 第九章不为能力而慌 优势—什么是职场优势 专长—我的专长是什么 专注—专注能获得什么 强项—如何借势成就自己 细节—细节能决定什么 适合—这是适合自己的工作吗 踏实—他们是怎么成功的 自励—明天会比今天好吗 第十章前途由今天决定 担忧—危机感是好事吗 犹豫—自己该进入哪个行业 困惑—入错行了怎么办 害怕—职业枯竭了怎么办 忧虑—如何做到居安思危 胆怯—如何将不可能变成可能 徘徊—跳槽会跳入火海吗 不安—自信成就职场冠军

## &lt;&lt;扛得住&gt;&gt;

## 章节摘录

抑郁——加班加点 ≠ 好员工 一天之中能有短暂的休息可缓解你的紧张，并给你的潜意识以活动的机会。

放松自己并不是偷懒的表现，反而是使你的思想保持在最佳状态的妙药。

长期的抑郁、焦躁很可能会导致多种恶性疾病的发生，因此，放松自己是防治重疾的有效方法。

放松可使你忘记一天的烦恼和问题，虽然每个人都有放松的必要，但就是有人无法放松自己。

你的意识会挑选一项目标作为注意力集中的对象，这意味着你的内心已排除其他所有事情，因此，你不会因为躺在躺椅上说一声“我在放松自己”就能真正放松自己，因为你的思想还是围绕着一个问题在转。

你必须找一个放松的目标，并使你的注意力集中到它身上，才能达到真正放松的目的，例如放风筝、做园艺、读小说或做任何其他能吸引你注意的事情。

看电视或喝酒并不能使你真正放松，你应该培养不同的兴趣，以使思想能换换口味，练习坐禅会为你带来不可思议的精神力量，体力劳动可能也是一项你乐于从事的活动。

你不但要放松你的思想，同时也要放松你的身体。

一天之中拥有短暂的休息时间可缓解你的紧张情绪，并给你的潜意识以活动的机会。

放松自己并不是偷懒的表现，反而是使你的思想保持在最佳状态的妙药。

放松自己不是偷懒，那么加班加点是不是真的勤快，是不是真的对自己负责呢？

日本一家著名企业N公司的一位高级行政人员，在谈到该公司的用人标准时说：“直到前几年，日本多数企业的领导把下班后加班加点的人视为好职员，如今却不这样认为了。

一个职员靠加班加点来完成工作，说明他不具备在工作时间内处理完工作事务的能力。

” “加班加点 ≠ 好职员”——这个新观点，似乎与我们的传统观念有点矛盾。

其实不然。

加班加点的目的何在？

在于提高工作成效。

那么，无休止地加班加点，是不是就一定能使工作效率迅速提高呢？

未必。

加班加点，在短期内也许可以使员工出点成果，但如果长期“连轴转”，没有喘气的时间，没有学习的时间，没有娱乐的时间，没有锻炼的时间，工作效率又怎么能提高呢？

拿破仑·希尔认为，任何一种精神和情绪上的紧张状态，在人完全放松之后就不可能再存在了。

这就是说，如果你能放松紧张情绪，就不可能再继续忧虑下去。

所以要防止疲劳和忧虑，首先要做到时常休息，在你感到疲倦以前就休息。

为何休息如此重要呢？

因为疲劳增加的速度快得出奇。

美国陆军曾经做过几次实验，证明年轻人如果不带背包，每一小时休息10分钟，他们行军的速度就能加快，也更持久，所以陆军强迫他们这样做。

在一本名叫《为什么要疲倦》的书里，丹尼尔·何西林说：“休息并不是绝对什么事都不做，休息就是修补。

”短短的一点休息时间，就能有很强的修补能力，即使只打五分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。

棒球名将康黎·马克说，他每次出赛之前如果不睡一个午觉，到第5局就会觉得筋疲力尽了。

可是如果他睡午觉的话，哪怕只睡5分钟，也能够赛完全场，一点也不感到疲劳。

如果你没有办法睡个午觉，至少要在吃晚饭之前躺下来休息一个小时，这比饭前一杯酒要便宜得多了。

如果你能在下午5~7点的时间段内睡一个小时，你就可以每天增加一小时的清醒时间。

为什么呢？

因为晚饭前睡的那一个小时，加上夜里所睡的6个小时——总共7小时——对你的好处比连续睡8个小时更多。

## <<扛得住>>

你是老板眼中的好员工吗 老板说你是好员工，你就是好员工，对你的评价权永远在领导和老板的手里。

那你是老板眼中的好员工吗？

测测就知道。

上司生病住院，你暂时代理他的工作，有些同事不服气，消极怠工，你会如何处理呢？

A．直接行使处罚，认为自己代理一天就应该有一天的责任与权力。

B．私下找不合作的同事谈心，努力化解矛盾，实在不行，就想办法帮他们完成工作。

然后将代理期间公司的情况写成详细报告，上司痊愈后发给他看。

C．立刻告诉上司，让上司处罚。

D．容忍，加班加点帮助他们完成工作，以维持公司正常运转。

E．既然只是代理上司，自然不好管得太严，任由他们怠工，反正最终导致工作无法完成的是他们。

测试结果 选A：你不是老板眼中的好员工。

你个性太冲动，缺乏顾全大局的素质。

做事容易冒失，总是给老板带来些令他头疼的问题。

选B：你不仅是个好员工，还有望成为好领导。

你具备领导才能，行事谨慎又不乏智慧，是老板眼中的可造之材。

选C：你不是老板眼中的好员工。

因为你不敢担当，没有足够的承担能力，不善于为上司分忧解难。

P1-3

## <<扛得住>>

### 编辑推荐

为何你总是倾尽全力、彻夜加班，却总是效能低下呢？为何你总是执行坚决、异常忙碌，却总是不见成果呢？为何你总是能说会道、思维敏捷，却总是被同事敬而远之呢？为何你总是详细策划、深谋远虑，却总是被领导忽视呢？……不管你在职场中处于什么阶段，或许初来乍到，或许晋升攀爬，或许稳坐领导层，都要读这本书。

透过武敬敏编著的《扛得住(激活正能量激发抗压力)》，我们可以体验工作的轻松、自在，心灵的自由、解脱，享受更深、更广、更大格局的职业生涯！

<<扛得住>>

#### 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>