

<<顶住职场压力>>

图书基本信息

书名：<<顶住职场压力>>

13位ISBN编号：9787508614120

10位ISBN编号：7508614127

出版时间：2009-4

出版时间：中信出版社

作者：（美）麦迪，（美）克沙巴 著，姜玮，殷燕 译

页数：183

字数：164000

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>

<<顶住职场压力>>

前言

我们都曾经是“边缘儿童”。

我们的父母移民来到美国，又几乎没有接受过任何教育，经济状况十分窘迫，因此我们小时候的条件十分艰苦，生活中充满了各种各样的困难。

父母虽然希望我们能过上最好的生活，但却不知道在美国社会中什么样的生活才算“好”，也不知道如何才能帮助我们获得这种生活。

幸运的是，我们进入学校之后，有些老师很快就注意到了我们的天分，在教育过程中给我们提供了十分关键的支持与引导，有些同学却将我们视为头脑聪明的潜在竞争对手，对我们的态度并不友好。总之，在老师的支持下，我们两人都决定进入大学深造，在那里为获得成功而奋斗。

本科毕业之后，萨尔进入研究生院攻读临床心理学，而黛比则投身于歌唱事业。

萨尔获得博士学位后开始了心理学领域的职业生涯，历任大学教师、研究员、心理工作者。

黛比做了几年歌手之后退出演艺圈，同样选择了临床心理学，获得了博士学位，历任心理工作者、教师、咨询师。

没过多久，在专业方面所持观念与实践的相似性促使我们走到了一起。

我们都致力于存在主义心理学，尤其关注人们如何成功驾驭人生中的惊涛骇浪，我们一致认为，坚韧性是人们在压力面前保持适应力的关键所在。

这一结论不仅与我们的研究和实践结果相符合，更在我们的亲身经历中得到了印证。

当今社会中、职场上充斥着种种问题，给人们带来巨大的压力。为此，我们总结了曾经帮助我们在生活与事业双方面获得满足与成功的种种态度、技能，以与所有上班族分享。

希望我们在这本书中提供的内容能够助你一臂之力，在变化面前不但不被压力打倒，而且还能够从中获益。

<<顶住职场压力>>

内容概要

金融海啸风起云涌、裁员减薪危机四伏、工作节奏越来越快……这一切共同组成了当下变化莫测的职场环境，给人们制造了大量的压力，缺乏适应力的人更加难以获得本应属于他们的成功。

本书作者、著名的心理学家萨尔瓦多·麦迪发现：在压力重生的时代，决定职场中最终成败的往往不是经验与训练，而是驾驭压力的能力。

值得庆幸的是，驾驭压力的能力并非造物主对少数人的恩赐，而是基于一系列技能与态度。这些技能与态度每个人都可以加以学习、掌握。

本书通过大量生动鲜活的职场实例向你传授必备的方法、工具与态度，帮助你提高驾驭压力的能力，进而能够在最具压力的环境中发现潜藏的机会，在经济最不景气的形势下也能成功。

<<顶住职场压力>>

作者简介

萨尔瓦多·麦迪（Salvatore Maddi），1960年获哈佛大学临床心理学博士学位，1975年开始研究工作压力问题，1984年创立承受力研究中心。他作为心理学界的权威人物蜚声国际，所开展的研究至今仍然屡获重要奖项。在一项全球调查中，麦迪被列为全世界最顶尖的175名心理学家之一。

<<顶住职场压力>>

书籍目录

前言 导言 第一章 以适应力应对变化 第二章 深入探究压力与适应力 第三章 承受力如何提升适应力？
第四章 通过学习，你也可以拥有适应力 第五章 在逆境中奋发——你的态度是否正确？
第六章 锻炼自己，形成全心投入、掌控局面和不畏挑战的态度 第七章 换位思考：将变化转变为优势
第八章 用换位思考法应对压力 第九章 良好的人际关系：互相鼓励与互相帮助 第十章 掌握互动技巧，
建立良好的人际关系 第十一章 改善雇主与职员之间的关系 第十二章 企业如何提升员工及自身的适应力

<<顶住职场压力>>

章节摘录

进入21世纪以来,世界日新月异,令人应接不暇。

无论是作为个人、社会一员还是上班族,高速的变化都要求我们寻求一种全新的行为模式。

你在生活与事业中能否成功,很大程度上取决于你迎接挑战的方式。

毫无疑问,这个时代已经发生了巨变,在职场中的体现尤其明显。

“二战”结束后,美国在一段时期内处于相对稳定的领先状态,国内公司提供的产品及服务在国内外市场上都占有统治地位,因此美国公司规模越来越大、地位越来越稳固,在虽然激烈但仍相对友好的竞争环境中稳操胜券,公司雇员均享有长期合同以及退休福利,大多数员工甚至每年都有望获得加薪或晋级。

躁动不安的时代时至今日,每个角落都在发生翻天覆地的变化。

我们从工业社会急速转型为信息社会,随着时代发展,与流水线、大生产相关的工作岗位大量减少。

由于互联网与电脑技术在当今广泛传播,我们的工作越来越侧重于信息、知识的收集和发布。

然而,往往我们刚学会一种电脑程序或操作应用,这种程序或操作就已经落伍,更好的新程序取而代之,我们又不得不去设法掌握。

这种科技令人眼花缭乱,发展速度更是日新月异,要想跟上它的步伐,我们必须眼疾手快,不断地补充知识。

高科技的世界固然具有诸多优势,但它来势汹汹,未免令人难以应付,对于年纪较大的员工来说更是如此。

全球范围的贸易刺激了通信的发展,两者结合在一起便激发了规模空前的全球化进程。

各式各样的生活方式逐渐交融,而我们的工作则迫使我们进一步融入其中。

互联网连接到世界每一个角落,在转瞬之间就能帮助我们触及所需的信息,生意伙伴之间素未谋面的情况已经越来越普遍。

这一切的确相当令人鼓舞,但另一方面,我们与陌生文化、种族、宗教的接触日益频繁,却没有机会对其加以了解。

此外,全球范围内的大规模企业组织变革导致了财富的重新分配,经济竞争进一步加剧,保守派的反对情绪正在日益激化。

企业组织变革同样导致许多公司无暇关注职员与顾客的需求,也无力持续追踪市场动态。今天,陈旧、刻板的商业模式正在逐渐失效。

无论在哪一行哪一业,竞争都变得越来越残酷,跟不上节奏的公司就会被弃之道旁。

为了调整步伐、保持领先,各公司不断改组,或扩张、或裁员、或集中管理、或分散管理、或外部采办、或多种经营、或兼容合并……无论这些措施能否有效地降低成本、提高生产或扩大市场占有率,也无论这种手段能否最终改善盈亏状态,公司组织的变革都相当于打开了潘多拉的魔盒,必然会带来无穷无尽的雇员问题,例如:解雇以及对解雇的普遍恐惧、工资冻结或下调、工作时间缩减、福利政策调整、人事冻结等等。

在公司不再雇员的情况下,留在原有岗位上的员工就不得不完成额外的工作,然而却得不到相应的额外报酬,公司为了逃避这种现实,往往做出不明智的商业决策,企图抵消压力。

现行商业的不确定性影响了各行各业的员工,连实力最雄厚的公司也遇到了出乎意料的困难,不得不改变经营路线。

除了上述原因之外,越来越复杂的人力资源问题也给现代职员带来巨大的压力。为了彻底消除职场中的歧视现象。

人们做出了种种努力,其目的固然无可非议,但实际上导致企业在雇用新人、提拔员工和分配工作时不得不重新考虑选择标准,今日的职场已经变成了社会问题的“温床”。

对机会均等的高度强调促使雇主与职员在工作中制定和执行决策时都要讲求公正,一举手一投足均要符合平等原则。

此类改革措施在追求公平政策方面具有积极意义,但在短期内往往会使分配任务或提升职位的情况更加复杂。

<<顶住职场压力>>

另一种形式的变化是与新同事合作，若对方能力不够或缺乏合作精神，则会造成更大的压力。

此外，变化还包括顶头上司、部门主管乃至公司总裁突然换人，现任上司受到来自上级的压力，又将压力转加于你；供应商或客户提出你从未遇到过的问题，要求立即得到解决，但你手头还有一大堆更加紧急的事务尚未处理……无论是关系全局的重大变化，还是日常运作中的细节变化，都会造成工作中的大量压力。

成败与否，则取决于你处理压力的方式，即面对变化时的适应力。

变化的消极方面：职员的悲哀有些人只看见当前工作环境的劣势与不足，例如：· 我们的具体职务一直在变。

· 一门新技术刚刚学会就过时了，我们又得赶紧从头学起。

- 数字鸿沟不断加深，我们都感到了威胁，尽管一部分人能够在科技时代中立足，其他人却无能为力。
- 即使我们的能力在市场上吃得开，如今的工作也不像以前那样有保障了。
- 又是公司兼并，又是人事变动，我们的雇主显然对员工缺乏责任心，又怎能让我们保持忠诚？
- 稳定的家庭、闲暇的时间恐怕都是过去的事了。

诚然，今天我们已经无法指望一切像从前一样，也很难想象未来会是怎样的情形。

你或许会选择拒绝现实、自欺欺人，以求逃避工作中的沉重压力；你也可以选择为诸如此类的压力所困，焦虑不安，在消沉、自怜、绝望的泥沼中越陷越深。

<<顶住职场压力>>

媒体关注与评论

<<顶住职场压力>>

编辑推荐

《顶住职场压力》通过大量生动鲜活的职场实例向你传授必备的方法、工具与态度，帮助你提高驾驭压力的能力，进而能够在最具压力的环境中发现潜藏的机会，在经济最不景气的形势下也能成功。

<<顶住职场压力>>

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>