第一图书网, tushu007.com

<<越压越有力>>

图书基本信息

书名：<<越压越有力>>

13位ISBN编号：9787508835150

10位ISBN编号：7508835158

出版时间：2012-5

出版时间：龙门书局

作者：李宏飞

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

第一图书网, tushu007.com

<<越压越有力>>

前言

前言 压力像弹簧，压得更紧是为了弹得更高当今社会，大部分人都面临这样的困境：年龄越来越大，快乐越来越少；压力越来越大，快乐无处可找。
一个人的时候有压力，一群人的时候更加有压力！
每个人都能感受到压力，但究竟什么是压力呢？
其实，压力就是当我们想做一件事情，在准备或者实施过程中，产生的既怕做不来又怕做不好的两难情绪。
在这种情绪下，就会产生一些督促我们完成这件事的力量。
这种力量我们称之为压力。
这样看来，有压力似乎并不是一件坏事情。
俗话说，没有压力就没有动力。
一个人的成功概率与他所背负的压力是成正比的，即一个人对成功的欲望越重，他所承受的内在压力就越大。
我经常说压力像弹簧，其中的道理是，你给它向下施加的力度越大，它所产生的反弹力度也就越大。
很多都市人，尤其是上班族都患上了压力综合征，背负沉重的压力而不自知。
须知，凡事都有一个限度，一旦对弹簧施加的力超过了其承受能力，它不但不会反弹，甚至还会被压折。
也就是说，身上所承担的责任和压力，超过了自身所能承载的最大限度，那么工作动力和成就动机不但不会上升，反而会直线下降，直至完全丧失。
实际上，每个人背负压力的能力会因个人的生长环境、家庭教育模式、性格等因素而各不相同。
如果盲目地套用减压方法，很难获得预期效果，甚至会适得其反。
压力在不能转化成动力的情况下，就是强大的破坏力。
每一个深受压力之苦的人害怕的不是压力，而是压力的这种破坏力。
如果你感到自己缺乏动力，那么就要好好地反思一下。
总而言之，究竟这个力要怎么给？
给多少？
怎么压才能用最小的力量产生最大的弹力？
怎样早日摆脱压力的奴役？
这些问题就是本书要介绍的内容。
北京师范大学体育学院的邵作刚老师也参加了本书的编写，并给了我很多的帮助。
在此特表谢意。

第一图书网, tushu007.com

<<越压越有力>>

内容概要

本书以“越压越有力”为出发点，针对生活中的各种压力及消极的心态，以“摆正心态，享受快乐”为主线，通过调整心态、对生活充满激情、建立和谐的人际关系、化压力为动力、保持事业与生活的平衡等多个角度，深度解析怎样从“忍受”工作和生活转化为“享受”工作和生活。

本书运用心理学原理，诠释如何消除生活中的各种心理阴霾，如何快乐地工作，如何找回被“偷走”了的好心情。
书中鲜活的案例、独到的分析、温馨的建议及精辟的总结构成一系列亮点。

本书适合职场人士阅读，能帮助读者缓解压力，找回生活的快乐和工作的激情。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李宏飞
首都师范大学英语系文学学士，中国人民大学商学院企业管理硕士，清华大学职业经理训练中心特聘讲师，中央电视台《绝对挑战》特邀人力资源专家，中国教育电视台《中国职场》特邀职业顾问。

曾任喜来登酒店管理集团、假日酒店管理集团、华润集团、用友软件等多家大型国际集团培训经理、人力资源经理及人力资源总监、人力资源高级顾问。
拥有十几年的人力资源管理工作经验，曾经为中央电视台、中国网通、大唐电信、南方电网、东风汽车集团、南车集团、中远集团、航天集团、四川长虹集团、方太厨具有限公司、清华大学、对外经贸大学、北京农业大学、北京师范大学等多家知名企业、大学提供人力资源管理项目咨询服务。

主要著作有《职业化-21世纪第一竞争力》《人力资源策略与执行》、《职场绝对挑战》。

主要培训课程有打造职业化团队、员工职业化训练、非HR的人力资源管理、管理人员技能培训、企业人力资源管理实务、企业选人用人才测评技术、绩效管理、企业员工职业生涯规划与管理、培训培训员(
TTT) 等，案例教学，生动活泼，深入浅出，结合实际。

作者电话：13801226709

第一图书网, tushu007.com

<<越压越有力>>

书籍目录

第一章　职场压力症候群：泰山压顶，生命不可承受之压
　测一测：你是高压一族吗？

　把脉职场：你对工作倦怠了吗？

　任何人都不能逃避压力
　四大压力对生活的影响
　压力侦查：关注身体发出的信号
　找到让你自卑的压力源
　走出你自己划下的疆界
第二章　压力就是生命力：疲于奔命，放开压力拉环
　测一测：你的压力来源是什么？

　付出不一定会有收获，不付出一定没有收获
　能力短板，酿成心理落差
　拒绝拖延，善用二八法则
　成功的压力恐惧
　克服职场年龄压力
　角色定位失衡，找回生活秩序
第三章　压力就是生存力：正面思维，打破压力魔咒
　测一测：你的心理承受能力有多大？

　压力真相：96%的压力都是你想象出来的！

　正面压力VS负面压力
　看见第一只知更鸟
　失败是堂必修课
　眼泪中的秘密武器
第四章　压力就是幸福力：积极面对，找回生活掌控权
　测一测：你的职场压力有多大？

　你把自由和快乐的掌控权给了谁？

　学会为你的选择负责
　避免横向比较：别人过的未必比你好
　调整心态，变被动为至动
　与家人共处一天，感受来自家庭的爱与被爱的归宿感
第五章　压力就是驱动力：压力崩盘，职场精英的情商管理
　测一测：你的EQ指数是多少？

　压力管理：少些欲望就会多些快乐
　如何巧妙利用不良情绪？

　出现负面情绪怎么办？

第一图书网, tushu007.com

职场三招变身“乐观大师”
情绪保养的乐活秘诀
第六章　压力就是保护力：压力归零，开启私人抗压生活模式
测一测：你的情绪压力程度是多少？

变压力为动力的出发点：减轻你的“负载”
做个局外人：重新定位你的工作内涵
压力日记：建立自己的情绪“档案”
建立平衡：留出休整的空间，不要把工作上的压力带回家
认清自我：寻找属于自己的幸福
第七章　压力就是创造力：压力自救，借力使力的减压技巧DIY
测一测：你不快乐的根源是什么？

寻找成就感，找回工作激情
合理饮食：不可或缺的一日三餐
活在当下：学会丢包袱
人生本不完美
学会结交更多的“益友”
第八章　压力就是成长力：压力不间断，能力滚雪球
测一测：你的抗压指数是多少？

清算压力，拒绝遗憾人生
主动沟通，不做职场边缘人
先“有”再“好”，善待自己，放低标准
停止抱怨，用适当的方法“表达”你的情绪
走出自我设限，超人不只在影片中存在
第九章　压力就是生产力：疏解压力，让你越压越有力！

测一测：你的快乐指数有多高？

压力都是不好的吗？

分散压力，不把鸡蛋放在一个篮子里
克服拖延，建立有效的时间管理机制
疏解压力最直接有效的方法：不断提升自身能力
做一个快乐而从容的现代职业人！

参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页:把脉职场：你对工作倦怠了吗？
对于城市里的每一个上班族来说，生活就意味着重复。
每天朝九晚五地工作，重复地上班下班，拥挤的人群，阴霾的天气，似乎每一件事都能引发心中的不快，让人禁不住想发牢骚，似乎不找人倾诉委屈，心里就永远堵着一口恶气。
但是，在广东汕头，却有一个人因为发了点小牢骚而给自己惹了大麻烦。
这个人是广东汕头的一名年轻医生，平常喜欢用微博跟朋友们交流，讲讲当天的工作情况、发发小牢骚等，借此来缓解工作中的压力。
但是，有一天，在他下班之前，由他看护的一个病人病危了。
在工作之余，他发了“ 您就等我下班再死 ”、“ 今晚可以睡个好觉 ”这样两条微博，并在微博中将病人的死亡称为“ 亮点 ”。
没想到这两条微博刚一更新，就在网上引起了轩然大波。
很多网友在看到他这些话后非常愤怒，说他冷血麻木，身为救死扶伤的医生，竟然说出这样的话，简直是对病人生命的侮辱，怎么有资格当白衣天使！
但也有网友不同意这种说法，为他鸣不平，认为医生也是人，每天面对那么多的死亡与病例，使他对生命的感触与别人是完全不同的。
谁都有对工作丧失热情，甚至是产生倦怠的时候，在自己的私人时间发发牢骚，虽然不道德但是罪不至此。
其实不管这两种说法谁对谁错，有一点不可否认：这种对工作倦怠的现象是每个身在职场的人都曾经或者正在经历的。
听了“ 倦怠 ”这个词，有人可能马上就会说：“ 是啊是啊，我就有工作倦怠情绪啊，我每天起床都不想上班呢！
”确实，这是工作倦怠的一种表现形式，但并不是全部。
对工作的倦怠情绪，常常表现为工作热情的丧失和工作绩效下降，并连带出现各种生理、心理的不适反应和疲劳症状，甚至人们常说的“ 星期一恐惧症 ”也是工作倦怠的一种心理反射。
关于工作倦怠，心理学上是这样定义的：所谓工作倦怠，是指人们在紧张与忙碌的日常生活及工作过程中，生活上的以及工作中的情绪感受会随着大环境的变动，而呈现出一种身心紧张或调试不当的负面行为。
而这种工作倦怠多发于收入高、压力高的白领一族。
王林就是这些白领中的一个典型代表。
他在一家知名的室内设计公司已经工作两年了。
相对于那些频繁跳槽的同学来说，他已经快成为一个传奇了。
但王林心里却有他自己的一笔辛酸账。
当年品学兼优的他，过五关斩六将，削尖脑袋才挤进了这家公司。
他恨不得自己能有三头六臂，每天都气势昂扬，深受老板的器重。
半年后，由于王林的表现突出，领导将他调到了高端项目组。
他本想在这里大展拳脚，但情况却一下子不一样了。
其实说实话，能这么快进入高端项目组是一个很好的机会，尤其是对王林来讲。
但是，在抓住机会的同时，对专业的要求也水涨船高。
对此，王林对朋友说：“ 从上班的那一刻起，我几乎每一分钟都要面临新的挑战。
虽然能学到很多东西，但每次接到一个项目，我的压力都特别大，尤其是上个项目刚刚结束，就又接到一个新项目的时候。
我觉得精神都要崩溃了，身体也每况愈下，每天都觉得缺乏睡眠，到了公司会觉得头重脚轻，工作效率极低，精力也很难集中，完全不想工作，甚至都不想动脑筋了。
” 王林也知道这种状态是很不好的，但他不知道怎么调整。
设计公司没有假期，还时常加班，这让王林更加不知所措，甚至发展到一进办公室就浑身难受。

第一图书网, tushu007.com

看着身边刚毕业的朋友都换了好几份工作或者干脆辞职创业，王林觉得自己也越来越迷茫，是不是自己也应该换一份工作呢？
　其实不光是王林，很多上班族都或多或少的有一些工作倦怠的迷茫情绪。
就像有句话说的一样：以前是徘徊在人生的十字路口，现在是徘徊在人生的米字路口，没有工作发愁，有了工作更发愁。
如果你也有和王林一样的想法，那就大错特错了。
你现在要换的，不是一个工作，而是一个心态！
要想缓解这种工作倦怠情绪，你可以试试下面的方法。
　1．分清轻重缓急，不要眉毛胡子一把抓　人都有审美疲劳，长时间地重复做一件事情，当然会觉得没有意思，会逐渐地失去耐心和兴趣。
这时，可以把你的工作内容按“重要”、“较重要”、“不重要”进行分类，看看哪些工作可以暂时不做，哪些工作必须要做，哪些工作是自己能力范围之外的，对自己的工作进行总结和梳理；然后，找出其中自己觉得有挑战性、对其有兴趣的任务来完成。
　2．消除怨气，做自己情绪的主人　心情是你身体里面的另一个自己向你发出的信号，如果你无视这个信号，身体就会跟你闹别扭。
心理学家说：“先处理心情，再处理事情。
”如果你总是带着怒气开始一天的工作，就会养成一种情绪的条件反射，一看到工作就会生气，这就是情绪的报复。
　所以，抽个时间好好听听自己内心的声音，安抚一下敏感的情绪。
其实，做一个情商高的人并不难，如周末和家人一起逛逛公园，看一场电影，在阳光下听听音乐，甚至只是让自己赖一会儿床，心情就会有很大的改善。
　3．放弃沉没成本。
勇于改变现状　如果真的是因为工作而产生了倦怠情绪，也不要一味地改变自己去迎合工作。
很多职场人士尽管已经对现状感到十分厌恶，却还是惧怕改变自己。
就像电影《肖申克的救赎》里提到的一样，人们已经被“体制化”了。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

第一图书网, tushu007.com

<<越压越有力>>

编辑推荐

《越压越有力:缓解压力、心态调整、激发潜能的9堂心理课》编辑推荐：不幸，在强者看来是垫脚石，在弱者看来却是绊脚石。
谁要是害怕走崎岖的山路，谁就只能永远留在山脚下。
挫折是块磨石，把强者磨得更加坚强，把弱者磨得更加脆弱。
希望在探索中孕育，成功在拼搏中铸就，幸福在奋斗中生长。
正如易中天老师所说的，人都是逼出来的。
人生两大悲剧:一是万念俱灰，一是踌躇满志。
要成功，需要朋友，要取得巨大的成功，需要敌人。

第一图书网, tushu007.com

<<越压越有力>>

名人推荐

不经历风雨，怎能见彩虹。
不承受压力，怎么能成功。
同为“碳家族”，有的无法承受压力，被压成碳粉；有的承受了难以承受的高温高压，成为晶莹璀璨的钻石。
要成功，就要学会面对和承受压力；要获得超乎常人的成功，就要能够面对和承受超乎常人的压力。
本书向读者详细介绍了应该怎样面对压力，并把压力转化为成长动力的方法，很值得一读。
——陶阳波 全国优秀职业经理人、《做最棒的中层》作者、中国500强企业新华联集团高管如果你想跨越式的弹跳着前进，最大的动力往往就来自压力，压力越大，弹跳越高，也正如《越压越有力》一书所讲的，通过承受压力让自己快速成长，积累价值。
这本书系统地阐述了如何管理、运用压力，是职场中很特别的一本自我修炼书籍。
——陈田立 职场作家、《人在企图》作者、人力资源管理顾问

第一图书网, tushu007.com

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