

<<学会在压力下工作>>

图书基本信息

书名：<<学会在压力下工作>>

13位ISBN编号：9787802507050

10位ISBN编号：7802507057

出版时间：2012-3

出版时间：郑芳华、高永涛 中国言实出版社 (2012-03出版)

作者：郑芳华，高永涛 编

页数：213

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>

<<学会在压力下工作>>

前言

在当前这样一个激烈竞争的社会，各种各样的压力在所难免。

坐公交车上班，眼看上班打卡的时间到，可是车子就是在路口被堵住了，你着急也没办法；公司要检查你的工作指标，可是这个月你只完成了不到一半的工作量，不知道公司的主管会不会一气之下炒你鱿鱼；账户里只剩下两位数，可是你还要付水电煤气费和电话费；你还要对父母尽孝，对朋友够意思，还要有不小的理想和愿望；恋爱长跑好几年，如今却还是无房无车无存款，这婚到底结还是不结；眼看着近三十的人了，可还是形单影只，会不会被剩下；刚刚完成一个大项目，新的任务又来了……形形色色的压力就像一只无形的手，随时随地都在紧紧地抓着我们，虽然看不见摸不着，却如影随形，让我们无处可逃。

压力它影响着我们的工作，渗透进我们的生活，它无处不在，无时不有。

它有时是我们前进的动力，促进我们奋进、努力、拼搏，让我们精神激越，情绪昂扬，坚定执著地向着成功前进，并一路享受到工作的乐趣和人生的幸福。

“人无压力轻飘飘、井无压力不出油”，没有压力就没有动力，我们就难以取得成绩，更难以获得成功；但它同时也是我们前进路上最大的阻力，因为太大的压力会让我们迷茫、伤心、痛苦，它会在我们的心灵打上痛彻心扉的烙印，它会让我们生命之泉不再清澈常新，让我们在无尽的烦恼中挣扎沉沦。

无穷无尽的压力，像是一浪高过一浪的潮水，排山倒海般压在我们的身上，让我们身心俱疲，不胜其累。

压力就像一把双刃剑，锋刃如霜，毫光胜雪，既可以助我们披荆斩棘、开疆拓土，却也总有一面面对着自己，一不小心就会被压力所伤，甚至毁了自己。

所以，我们身处一个压力重重的世界，虽说“人无压力轻飘飘”，但是“压力太大也吃不消”，只有学会减压，学会与压力和睦相处，协调各种各样的压力，学会在压力下工作，才能化压力为动力，一路推动我们把工作做得更好。

本书通过对员工常见压力的深入分析，全面探讨了如何面对、适应和化解各种各样工作压力，如何在压力下有效工作的方法和技巧，阐述了压力的正作用、副作用，特别针对职场员工的特点，对如何在压力下工作作了精辟的解析和指导，对于我们每天都不得不面对的来自上司的压力、下属的压力、同事的压力、客户的压力、家庭的压力、金钱的压力及一些生活琐事的压力的化解方法，也作了全面的探讨。

其实不管是什么样的压力，关键还在于我们的内心，所以最有效的减压方法必须从心开始。

不管是哪一方面的压力，只要你充满信心，敢于行动，改变本身的心态，你就能成就自由自在潇潇洒洒的人生状态，就能卸掉身上一切不必要的重压，尘封所有不快的记忆，把压力化作动力，把工作做到出色、圆满，使生活过得轻松舒畅。

<<学会在压力下工作>>

内容概要

《学会在压力下工作》讲述了压力就像空气一样，无时无刻不在，它是一把双刃剑，利用好就能增强能力、丰富阅历，就能开拓新视野、挖掘自身潜力，就能品尝到苦尽甘来的滋味；畏惧它，就会被击倒，甚至失去生活的勇气。

压力和社会的竞争、自己的追求紧密相伴，我们无法躲避，也无法拒绝，要做的只能是做好准备去面对、接纳它成为自己工作和生活不可或缺的一部分。

压力与动力并存，挑战与机遇同在！

正确看待压力，巧妙运用压力，工作才会有方向，才会有动力，才会有激情，才会有兴趣，才会有成绩，才会有收获的喜悦。

保持一个阳光心态，正视工作中的压力，每天都为自己加油，每天都为自己喝彩，幸福一定会向你靠拢！

<<学会在压力下工作>>

书籍目录

第一章 认清压力，解开压力的重重密码 1.压力无处不在，逃不掉躲不开 / 2 2.人人都有压力，你也不会例外 / 6 3.压力可以成就一个人，也可以毁灭一个人 / 8 4.盘点身边形形色色的压力 / 14 5.勇敢面对压力，找到自己的压力源 / 23

第二章 巧妙减压，别让压力压垮你 1.压力也是动力，适当的压力并非坏事 / 30 2.压力太大就危险，不会减压就会被压垮 / 34 3.适时减压，找到适合自己的减压方式 / 39 4.不妨经常倾诉，把压力“说”掉 / 42 5.天天保持微笑，笑容可以挤掉压力 / 45 6.别怕哭泣，哭也是减压的好方法 / 48 7.运动减压，汗水足以释放压力 / 51 8.学会说“不”，何必强加给自己压力 / 54 9.让压力飞一会儿，让自己静一会儿 / 57

第三章 与压共舞，提升能力赶跑压力 1.工作能力越强，工作压力越小 / 62 2.积极适应，工作越适应压力越小 / 64 3.独当一面，游刃有余才能感觉不到压力 / 68 4.强化执行能力，工作完美自然不会有压力 / 70 5.提高竞争能力，竞争不败压力不来 / 73 6.增强专业能力，成为专家消灭压力 / 76 7.提升合作能力，与团队一起分担压力 / 79

第四章 避开“瞎忙”，用巧干稀释压力 1.穷忙瞎忙，费力不讨好 / 84 2.学会巧干，轻松工作事半功倍 / 86 3.做好计划，有条不紊走在压力之前 / 88 4.合理安排，要事为先 / 92 5.提高效率，效率高压力小 / 94 6.日事日清，别把工作堆成压力 / 98 7.化繁为简，分解压力 / 100 8.快乐工作，超越压力 / 102

第五章 拥有阳光心态，好心态是缓解压力的良药 1.正确认识自己 / 108 2.放弃对完美的追求 / 111 3.该放弃的就该马上放弃 / 114 4.抛开那些不必要的忧虑 / 117 5.平淡是真，好高骛远平添压力 / 120 6.凡事攀比，只会让压力升级 / 124 7.忍一时风平浪静，别为小事抓狂 / 128 8.退一步海阔天空，何必事事较真 / 132 9.及时发泄，不让压力在心中堆积 / 135

第六章 塑造乐观性格，好性格是压力天生的克星 1.豁达乐观的性格是压力天生的克星 / 140 2.赶走沮丧和悲观，让自己乐观向上 / 144 3.再苦也要笑一笑，再累也能乐呵呵 / 147 4.勇敢面对，接受现实 / 151 5.看淡得失，学会轻松面对人生 / 154 6.直面失败，失败也是人生的收获 / 157 7.学会宽容，就是善待自己 / 160 8.充满自信，做自己命运的主人 / 164 9.积极进取，掌控自己的人生 / 166

第七章 打造健康身心，压力不战自退 1.强健的身体具有最好的抗压能力 / 172 2.健康的心理则是抵御压力的最佳武器 / 175 3.科学饮食，吃出健康身体对抗压力 / 177 4.勤于运动，打造强健体质缓解压力 / 180 5.注重休息，保持充沛的精力 / 182 6.养成好习惯，保持好身体 / 185 7.维护心理健康，赶走消极情绪 / 187 8.抛弃焦虑，善于释放压力 / 189 9.消除心理疲劳，做个“无压”白领人 / 190

第八章 做个抗压达人，轻松化解各方压力 1.冷静面对上司的批评，完美表现消解压力 / 194 2.坚持原则果断处事，不让下属制造压力 / 196 3.营造和谐人际关系，减轻同事带来的压力 / 198 4.讲信用重质量，客户就不会对你产生压力 / 201 5.呵护家庭减少矛盾，用爱缓解家庭压力 / 203 6.开源节流量入为出，别让经济压力影响工作和生活 / 204 7.学会放下，别让生活琐事成为压力来源 / 207

附录 1.工作压力自我测试 / 209 2.心理压力自我测试 / 210

<<学会在压力下工作>>

章节摘录

1.压力也是动力，适当的压力并非坏事 其实有压力并不全是坏事。

前面我们也说过，压力可以毁灭人，但同时也能成就人。

因为如果压力适度的话，压力就是我们前进的动力。

没有压力，我们就不会上进，不会努力。

美洲虎是一种濒临灭绝的动物，世界上仅存十几只，其中秘鲁动物园里有一只。

秘鲁人为了保护这只美洲虎，专门为它建造了虎园，里面有山有水，还有成群结队的牛羊兔子供它享用。

奇怪的是，它只吃管理员送来的肉食，常常躺在虎房里，吃了睡，睡了吃。

有人说：“失去爱情的老虎，怎么能有精神？”

”为此，动物园又定期从国外租来雌虎陪伴它。

可是美洲虎最多陪“女友”出去走走，不久又回到虎房，还是打不起精神。

一位动物学家建议说：“虎是林中之王，园里只放一群吃草的小动物，怎么能引起它的兴趣。”

”动物园里的管理人员采纳了专家的意见，放进了三只豺狗，从这以后美洲虎不再睡懒觉了。

它时而站在山顶引颈长啸；时而冲下山来，雄赳赳地满园巡逻；‘时而追逐豺狗挑衅。

美洲虎有了攻击的对手，有了竞争的压力，才产生了竞争的勇气，从而使它精神倍增，与以前大不一样了。

可见压力真的是我们努力奋进的动力。

没有压力，我们会失去人生的方向，失去生活的意义，甚至失去生存的勇气。

在一次追捕行动中，有一位年轻的警察被歹徒用冲锋枪射中左眼和右腿膝盖。

3个月后，当他从医院里出来时，完全变了样：一个曾经高大魁梧、双目炯炯有神的英俊小伙子，成为一个又跛又瞎的残疾人。

鉴于他的功绩，纽约市政府和其他一些社会组织授予他许多勋章和锦旗。

一位记者采访他，问道：“你以后将如何面对所遭受到的厄运呢？”

”这位警察说：“我只知道歹徒现在还没有被抓获，我要亲手抓住他！”

”从那以后，他不顾别人的劝阻，参与了抓捕那个歹徒的行动。

他几乎跑遍了整个美国，甚至有一次为了一个微不足道的线索，独自一人乘飞机去了欧洲。

许多年后，那个歹徒终于被抓获了，那个年轻的警察在抓捕中起了非常关键的作用。

在庆功会上，他再次成为英雄，许多媒体报道了他的事迹，称赞他是最勇敢、最坚强的人。

然而，令人意想不到的，这之后不久，他却在卧室里割腕自杀了。

在他的遗书中，人们读到了关于他自杀的原因：“这些年来，让我活下来的信念就是抓住凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的仇恨被化解，生存的信念也随之消失了。

面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……” 压力是一支强心剂，促使我们驾着生命的车轮，不断地快节奏地向上滚动，伴着我们在人生之书写下辉煌的篇章。

没有压力，人就失去了振作的机会。

在很多时候，压力一旦失去，我们一旦放松，反倒会找不到生存的意义了。

所以，适当的压力，对于我们不断前行，是很有好处的。

常言说，车无压力不前行，并无压力不出油，人无压力轻飘飘。

没有压力，我们就没有上进心，没有紧迫感，就松松垮垮，就慵慵懒懒，就马马虎虎，就粗心大意，这样的态度，又如何可以做好工作？

而适度的压力却会让我们干劲十足，精神焕发，勤奋努力，永不退缩，最终从普通的石头变成了闪闪发光的金刚石。

闪闪发光的金刚石与平平常常的石墨有着天壤之别，然而，化学家的结论却令人惊异：金刚石与石墨一样，都是由碳原子构成，并且，石墨竟然能变成金刚石。

石墨在5万~6万大气压[$(5-6) \times 10^3 \text{MPa}$]及摄氏1000至2000度高温下，再用金属铁、钴、镍等做催化剂，可使石墨转变成金刚石。

<<学会在压力下工作>>

这是压力的作用，适当的压力会将普普通通的石墨变成金光闪闪的金刚石。

其实人也是这样，本来无甚出奇的人在压力下也会变成杰出的人才。

传说宋徽宗是一位喜欢书画并且有很深造诣的皇帝，他有一天问随从：“何人画驴最好？”

随从回答不出来，退下后急寻画驴出名者姓字名谁，焦急中得知一名叫朱子明的画家有“驴画家”之称，即召朱子明进宫画驴。

朱子明得知被召进宫是为皇上画驴时，吓出一身冷汗，原来他根本不会画驴，他本是画山水的画家，因为有同行戏弄而给他起了个“驴画家”的绰号，并非擅长画驴才得的“驴画家”。但皇上之命不可违，情急之下的朱子明苦练画驴技术，先后画了数百幅有关驴的画，最后竟阴错‘阳差地得皇上赏识，真正成了天下第一画驴之人。

可见一旦把压力变成动力，人的潜能将会得到极大的发挥，由普通变得优秀直至卓越。

人们常说，人无压力无作为。

实践证明，有动力则有作为，无动力则无作为。

因为没有压力就没有动力，就会让我们慵懒、消极，对任何事都提不起兴趣。

但一旦感受到压力时，内心的潜能和昂扬的激情都会喷薄而出，促使我们做出可喜的成绩来。

英国哲学家贝弗里奇说：“人们最出色的工作往往在处于逆境的情况下做出。

思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

”只要你想在工作上出人头地，就一定会感受到压力。

管理上的研究发现，适当的压力状态下，能激发出工作者的潜能，造就最佳的工作表现。

想想看，如果我们在学生时代没有考试的话，学习会如此扎实吗？

所以压力不仅刺激我们的上进心，还会极大地激发我们的潜能，使我们超常发挥，甚至创造惊人的奇迹。

一天，拿破仑骑着马正在穿越一片树林，忽然，他听到一阵呼救声。

于是他扬鞭策马，来到湖边。

看见一个士兵一边在湖里拼命挣扎，一边却向深水里漂去。

岸边的几个士兵慌作一团，因为水性都不好，眼看着这位士兵有溺水的可能，却都不知道该怎么办。

拿破仑问旁边的那几个士兵：“他会游泳吗？”

”“只能扑腾几下！”

”拿破仑立刻从侍卫手中拿过一支枪，朝落水的士兵大喊：“赶紧给我游回来，不然我就毙了你！”

”说完，朝那人的前方开了两枪。

落水的士兵听出是拿破仑的声音，又听说拿破仑要枪毙他，便使出浑身的力气，猛地转身，扑通扑通地游了回来。

拿破仑对那位落水的士兵说“毙了你”，让他陷入绝境，不得不使出全部力量 and 智能，自救成功。要是没有这样的压力，也许这位士兵已经溺死湖中了。

要变压力为动力，要以压力为活力，不怕压力，迎着压力，挑战压力，做压力的负载者，而不是重视苟且生活，让身心世界处于沉闷的地带。

爱自己不是一味的放任自己，而是有条不紊的管理和挑战自己，心灵世界井然有序，身体的世界就会按部就班，而灵魂的世界自然就祥云满天。

有一位经验丰富的老船长，当他的货轮卸货后在浩瀚的大海上返航时，突然遭遇到了可怕的风暴。水手们惊慌失措，老船长果断地命令水手们立刻打开货舱，往里面灌水。

“船长是不是疯了，往船舱里灌水只会增加船的压力，使船下沉，这不是自寻死路吗？”

”一个年轻的水手嘟囔。

看着船长严厉的脸色，水手们还是照做了。

随着货舱里的水位越升越高，随着船一寸一寸地下沉，依旧猛烈的狂风巨浪对船的威胁却一点一点地减少，货轮渐渐平稳了。

船长望着松了一口气的水手们说：“百万吨的巨轮很少有被打翻的，被打翻的常常是根基轻的小船。

船在负重的时候，是最安全的；空船时，则是最危险的。

”这就是“压力效应”。

<<学会在压力下工作>>

那些得过且过，没有一点压力，做一天和尚撞一天钟的人，像风暴中没有载货的船，往往一场人生的狂风巨浪便会把他们打翻。

生命需要的是激励奋进。

而人总是有许多的托词，为自己的不愿意承担和不愿意负责寻找借口。

其实生命不是用来拖拽的，而是用来经营的；其实生命不是用来消散的，而是用来构建的；其实生命不是用来无聊的，而是用来充实的。

生活没有压力，可能就体会不到其中的“酸甜苦辣”，你的人生也将平淡无奇；但如果让自己压力过大，则会让我们陷入生命的烦累和不安之中，那你的人生将会在不断的失望中度过，久而久之，你的自信心及生活热情将被磨灭。

所以，压力要适度。

总的来说，生活要有压力，但又不能让压力破坏正常的生活。

因此，在适当的时候，应该学会寻找动力转换的机会。

在职场上，竞争随处都在，如何妥善应对各种竞争，则直接影响你面对的压力，因此你要认清自己的优劣势，做到扬长避短，避免让自己陷入处处为战的局面，在某些方面可以适当地放弃，让自己的注意力和精力更加聚焦，处理主要矛盾。

这样就能很好地将压力转化为动力，让压力为我所用，而不是让我受累。

P30-34

<<学会在压力下工作>>

编辑推荐

所有的压力，都只是遗落在我们掌心上的丝丝浮尘，每一只坚实的手掌，都能握住一片幸福和智慧之海！

压力是一种机会，是我们取得成功的必要磨炼，学会在压力下工作，就能享受工作，享受生活。

郑芳华、高永涛编著的《学会在压力下工作》通过对员工常见压力的深入分析，全面探讨了如何面对、适应和化解各种各样工作压力，如何在压力下有效工作的方法和技巧，阐述了压力的正作用、副作用，特别针对职场员工的特点，对如何在压力下工作作了精辟的解析和指导，对于我们每天都不得不面对的来自上司的压力、下属的压力、同事的压力、客户的压力、家庭的压力、金钱的压力及一些生活琐事的压力的化解方法，也作了全面的探讨。

<<学会在压力下工作>>

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>