

<<抗壓力>>

图书基本信息

书名：<<抗壓力>>

13位ISBN编号：9789866517273

10位ISBN编号：9866517276

出版时间：就是文化有限公司

作者：王丹 著

页数：256

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>

## <<抗壓力>>

### 前言

2010年，某人力諮詢公司針對14,000多名上班族進行工作壓力的調查，結果顯示有42%受訪者認為目前壓力「比較大」，16%認為壓力「極大」或「很大」。

該調查指出，壓力來源有三：職業發展、工作負荷和人際關係。

由此可見，壓力是現在上班族無可避免的精神問題。

職場中壓力過大是不爭的事實，能夠穩步前行屬實不易，但是，為什麼有的人在職場輝煌時期卻突然停滯不前？

有的人卻能從繁重的工作中脫穎而出，成為企業中的佼佼者？

原因何在？

其實關鍵就在於「抗壓力」！

無論身處何種職業、何種職位，無論是基層員工還是企業高層主管，都會有自己的壓力，同時也有自己潛意識的抗壓力在協助你，只是你還沒有意識到抗壓力對你的影響，同時也忽略了壓力累積會產生的作用和傷害？

究竟什麼是抗壓力呢？

「抗壓力」就是上班族在工作中面對壓力時，所展現出來抵抗壓力的綜合能力。

抗壓力取決於自我調整和適應的能力，而不是單純的只是抗壓行為。

如果你樂觀、開朗、豁達、頭腦靈活，那麼，無論什麼壓力都壓不倒你。

如何提高抗壓力，如何解決抗壓力不足的問題？

在壓力前學會提高自我認知，是走出職場壓力困境的第一步。

輕微的壓力可以輕鬆消除，隨時間淡化，或因個人感受不同而逐漸轉化為一種推動力。

不過，從反面看，壓力也會引起不安、暴躁等情緒變化，對身體造成不良影響。

因此，面對壓力不能輕忽、不能放任壓力不斷累積，須適時以適當方式抒解，在我們工作中或生活中提高抗壓能力來因應。

面對職場壓力，積極調整心態，控制情緒，勇於溝通，都能有效提高自信心與抗壓力；如果再養成保持快樂和適度休閒的習慣，即使面對再大的壓力，也不會陷入鬱悶之中。

本書將與您分享上班族在面對壓力時的反應，舉出很多抗壓經驗的方法和技巧，幫助您認知壓力、提高抗壓力，突破自我瓶頸，從平凡走向優秀、從優秀走向卓越。

## <<抗壓力>>

### 內容概要

你的抗壓指數夠高嗎？

你知道你距離猝死邊緣還有多遠嗎？

想要縱行職場，就必須提升抗壓力，為自己打造健康身心，拒絕職場「過勞死」 責任越重壓力越大，機會往往是扛得起責任，耐得住壓力的人先獲得。

想扛重責大任就必須先具備過人的抗壓力！

抗壓力強的人能果斷的排解壓力，將所有影響生活和工作的不良情緒快速斬於馬下； 抗壓力不但是找到好工作的敲門磚，更是在今後的工作中迅速升職或創業的必備武器。

抗壓力是職場新人的必修課，更是叱吒職場必備的常勝寶典。

職場如戰場，不見硝煙，卻也是血雨腥風，無論你從事何種職業，無論你處於何種職位，抗壓力都是你必備的一種基本能力。

沒有抗壓力，只能淪為職場「炮灰」 壓力既是一股強大的推動力，也是一個影響工作績效和身體健康的重要因素。

抗壓力的大小取決於自我調整和適應的能力，而不是單純的抗壓行為。

抗壓力的強弱直接影響職場競爭力，沒有夠強的抗壓力，就沒有縱橫職場的優勢和本錢。

不要讓壓力成為跳樓的動力 這雖是網友的一句戲言，但卻不無道理。

在職場中，如果抗壓力不強，壓力不但會成為你成功的阻力，而且還真有可能成為你逃避現實的動力。

在職場中，堅強的抗壓力就是邁向成功最大的關鍵力。

企業首選抗壓力高的員工 現代的企業看重員工的抗壓能力，不是沒有道理。

當金融風暴襲來時，企業需要能一起共渡危機的員工，而不是一些一吹就倒、一捏就破的「脆弱」員工。

沒有抗壓力，就沒有職場競爭力 社會新鮮人想要找一份不錯的工作，或職場上班族想保住飯碗或事業有所發展，不但要具備優秀的專業能力，更要具備超強的抗壓力。

如何釋放工作壓力，如何提高抗壓力？

如何培養挫折容忍力？

是現在職場「與工作壓力競爭賽」的搏鬥中，無可避免的切身問題。

你的壓力來自哪裡？

你所能承受的壓力有多大？

面對壓力，你有自我緩解的高招嗎？

本書將幫助您如何以阿Q精神提升AQ，如何做自己的心靈捕手，如何尋找自己的工作節奏，並瞭解職場另類解壓法，如何為自己打造健康護照，拒絕職場「過勞死」。

獨特性：本書專為上班族提升「抗壓力」而策劃的書籍，從測試自己的抗壓指數開始，認識自己的抗壓能力，到如何加強、提升自己的抗壓能力，具有完整而獨特的說明。

實用性：本書的目的就是要讓讀者知道身處職場，面對種種壓力該如何抒解，並給予具體且有效的方法，極具實用性。

趣味性：本書內容安排活潑有趣，沒有冗長的說教，沒有「生硬」的道理分析，而是輔以生動有趣的案例，直指出問題所在，可讀性強。

適讀廣：本書適合任何年齡階段的人閱讀，內容具有啟發性和實用性，能給讀者實質的助益，是上班族必備的隨身書。

## <<抗壓力>>

### 作者簡介

王丹 師範中文系畢業，現為職業策劃人。  
曾出版過：《做自己的職場專家》、《誰偷了我的菜》、《當生活遇到創意》、《全世界聰明女生都愛玩的1000個思維遊戲 + 300個情商測試》、《一天五分鐘：神奇魔法美足術》等近六十餘本暢銷書籍。

## &lt;&lt;抗壓力&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言：提升抗壓力，突破自我邁向卓越測試：瞭解自己的抗壓力有多強第一章 沒有抗壓力，你只能淪為職場「炮灰」壓力既是一股強大的推動力，也是一個影響工作績效和身體健康的重要因素。

抗壓力的大小取決於自我調整和適應的能力，而不是單純的抗壓行為。

本章將藉由一個個小故事來揭開壓力的神秘面紗。

同時，也介紹抗壓力在職場的重要影響及作用，增強你在職場的信心和魄力。

第一節 揭開抗壓力的神秘面紗第二節 抗壓力，職場新人必修課第三節 重視專業能力，更重視抗壓力第二章 抗壓力，叱吒職場的寶典職場中的男男女女，每天奔波，無一不是為了張顯自己的才華，在職場中有屬於自己的一席之地。

而面對日益嚴峻的考驗，及強大的壓力，毫無招架之力的員工，怎麼可能充分展現自己。

管理好自己的情緒，疏導好壓力，不做「業績」的奴隸，才能輕輕鬆鬆縱橫職場。

第一節 抗壓力是高效率工作的訣竅第二節 增強抗壓力，不做脆弱「草莓族」第三節 職場自救必備的基本能力第四節 贏在超強的「抗壓力」第五節 用暫時的失意創造永恆的成功第三章 借勢提抗術，打造超級抗壓力每個人都曾經是職場中的佼佼者，但由於不良的情緒所帶來的困擾、沮喪、焦慮、恐懼等失常，讓我們遭受了身心上的巨大傷害。

職場上的抗壓經驗就成了寶貴的「財富」。

本章著重列舉職場中最常見的困惑，逐一分析，並「對症下藥」，幫助你從內心深處根除對壓力的恐懼感。

第一節「瓷娃娃」員工，上司不喜歡第二節 踏出人際交往的「門檻」第三節 打造健康護照，拒絕職場「過勞死」第四節 有勇敢說「NO」的勇氣第五節 打造辦公室輕鬆氛圍第六節 開啟冥想的暗箱第七節 以微笑面對悲傷第四章 職場老鳥兒拼命隱瞞的心理抗壓術職場抗壓力的強弱，掌控個人對職場前進的方向。

在壓力面前，職場老員工的抗壓經驗可以說是「無價之寶」，每個人都在竭力改善適合自己的抗壓方式。

本章著重介紹上班族如何從個人提高抗壓術，使抗壓力成為走向成功的助力。

第一節 職場抗壓 適者生存第二節 以阿Q精神提升AQ第三節 做自己的心靈捕手第四節 允許自己犯點錯第五節 尋自己的工作節奏第六節 真摯寬恕，再予以忘記第七節 敞開封閉的內心世界第八節 未雨綢繆的心理狀態第五章 職場減壓的另類「邪招兒」另類解壓法職場中，每個人都有對付壓力的特有招數。

本章著重介紹在職場裡不同的抗壓術，讓你學習其中的抗壓技巧，找出最適合自己的抗壓方法。

第一節 自然香氣滲透靈魂第二節 搖動靈魂，舞蹈抗壓也瘋狂第三節「死海」漂浮第四節 音樂——傾聽自己的心聲第五節 抗壓伴侶，讓人安心、致勝的寵物療法第六節 時尚無畏「零帕族」第六章「零帕」職場，工作更高效整天背著個「高壓鍋」去上班，工作起來怎麼可能得心應手。

在職場工作中，要想提高效率，需要的是綜合能力。

如果不具很強的抗壓力，再強的專業能力在壓力面前也會束手無策。

零帕職場不是忽視壓力，也不是在強大壓力下慌忙逃走，而是一種科學的心理調節，讓你在高效工作中體會樂趣。

第一節 抗壓力開啟職場晉升閥第二節 暫停一下，讓緊張神經喘口氣第三節 不比不跟，做最好的自己

第四節「想開點」，讓你從優秀到卓越附錄：上班族猝死的原因和徵兆

## <<抗壓力>>

### 媒体关注与评论

「壓力的形成來自挫折，但是如何將壓力轉換為動力，就必須有抗壓力。

- 」 - - 1111人力銀行 總經理 / 王孝慈 「鑽石只不過是埋在地底深處的石頭，耐壓才能璀璨。
- 」 - - 資深媒體人 / 何啟聖 「沒有抗壓力，就沒有未來性，能抵抗過勞死的最佳之道就是你自己的紀律。
- 」 - - 旭榮集團 執行董事 / 黃冠華 「拉高你的視野，所有的事將迎刃而解。
- 」 - - 奧堤公關總經理 / 丁南 「擺脫壓力，試著不靠週末狂歡或低潮拭淚的面紙，用力讀這本書吧！
- 」

## <<抗壓力>>

### 編輯推薦

**本書特色**      **獨特性：**本書專為上班族提升「抗壓力」而策劃的書籍，從測試自己的抗壓指數開始，認識自己的抗壓能力，到如何加強、提升自己的抗壓能力，具有完整而獨特的說明。

**實用性：**本書的目的就是要讓讀者知道身處職場，面對種種壓力該如何抒解，並給予具體且有效的方法，極具實用性。

**趣味性：**本書內容安排活潑有趣，沒有冗長的說教，沒有「生硬」的道理分析，而是輔以生動有趣的案例，直指出問題所在，可讀性強。

**適讀廣：**本書適合任何年齡階段的人閱讀，內容具有啟發性和實用性，能給讀者實質的助益，是上班族必備的隨身書。

<<抗壓力>>

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>