



60则职场故事，60幅精华要点「懒人图」，剖析职场3大压力：  
工作发展、工作负荷和人际关系。提升职场抗压超能力！

# 懒人图说

## 抗压力 决定 职场竞争力

霍威尔 / 著



 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

抗压力  
是  
你在职场进击的  
超能力

懒人图说

霍威尔 著

# 抗压力决定 职场竞争力



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由意象文化事业有限公司授权出版中文简体字版。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-4000

## 图书在版编目（CIP）数据

抗压力决定职场竞争力 / 霍威尔著. — 北京：电子工业出版社，2015.8

（懒人图说）

ISBN 978-7-121-26786-4

I. ①抗… II. ①霍… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第171892号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7 字数：132 千字

版 次：2015 年 8 月第 1 版

印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价：25.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

## 【目 录】

- 【作者序】你是一摔就碎的“豆腐”，还是摔了可以马上  
恢复原型的“麻薯”.....009

## 辑一：当我们失意时，也正是我们要起飞的时候 013

“一帆风顺”只是一句美好的祝福，有谁能一辈子永远一帆风顺呢？逆风并不可怕，转念一想，它还是一笔用不完的“财富”，殊不知飞机不正是在逆风时起飞的吗？当我们失意时，也正是我们要起飞时，只是这个时候，我们需要更大的动力和更大的抗压能力。

01. 自己正是自己最大的压力源头..... 014
02. 当我们失意的时候，也正是我们要起飞的时候..... 017
03. 乐观从容面对压力，才能找到人生方向..... 020
04. 面对事情的态度，往往决定你抗压的程度..... 023
05. 不要让加班，成为工作压力的关键来源..... 026
06. 越是逆境，越是不畏压力的向前迈进..... 029
07. “抗压力”决定你在逆境中的方向..... 033
08. 在挫折中越挫越勇，才能从失意中崛起..... 036

## 辑二：不要在乎别人在乎你，才不会有压力 039

如果别人怎么样，你也跟着附和，久而久之，你就会被人所忽视，如果你在办公室的地位不高，但你有自己的想法，不去在

乎别人怎么看你，才不会给自己太大的压力。

- 09. “抗压力”是企业最希望员工具备的“超能力” ..... 040
- 10. 勇敢跟别人说“不”，才能减轻自己的压力 ..... 044
- 11. 幽默，可以缓解你在职场中的工作压力 ..... 048
- 12. 微笑，是最简单的减压方式 ..... 051
- 13. 幽默可以化解不知道如何化解的尴尬处境 ..... 054
- 14. 可以抵抗多少压力，就可以获得多少成功 ..... 057
- 15. 不要在乎别人在乎你，才不会有压力 ..... 060

### 辑三：成功不是靠工作能力，而是非凡的抗压力 063

---

在职场中，最怕听到的话莫过于“你被解雇了”、“你这个月的业绩最差”等否定的话语。但是听到相同的话，不同的人却会有不同的反应，这就决定了有的人成功，有的人在原地踏步，有的人甚至遭受失败的命运。

- 16. 不要让“完美主义”成为自己的压力源头 ..... 064
- 17. 懂得宽容别人，就能减轻自己和别人的压力 ..... 067
- 18. 只要你敞开心扉，机遇就会悄悄的来临 ..... 070
- 19. 只要坚持到底，就能抵抗别人无法抵抗的压力 ..... 074
- 20. 成功靠的不是工作能力，而是非凡的抗压力 ..... 077
- 21. 找到自己的减压妙招，就能及时纾解压力 ..... 080

22. “抗压力”决定一个人掌握机会的能力…………… 084
23. 工作速度快，不代表工作有效率，还会造成压力…………… 087

#### 辑四：“抗压力”是升职加薪必备的竞争力 091

当企业面临财务困境时，公司需要能一起共渡危机的员工，而不是要一些一吹就倒、一捏就破的“脆弱”员工。因此，社会新鲜人想要找一份不错的工作，或职场上上班族想保住饭碗或在工作上有所发展，不但要专业能力强，抗压力更是不能不具备。

24. 不要用“跳槽”来逃避工作上所遇到的压力…………… 092
25. 将困境的压力，转变成迈向成功的动力…………… 096
26. 没有自信的人，会让内心的压力越长越大…………… 100
27. 明明已经很努力，但为什么还是拉不到 Case…………… 103
28. “抗压力”是升官加薪必备的竞争力…………… 106
29. 把工作和生活压力，变成克服困境的动力…………… 109
30. 抗得住压力，才不会自己砍断自己的前途…………… 112

#### 辑五：积极面对挫折，成功才不会打折 117

有专家表示，提高“逆商指数”就是提高积极面对挫折的能力。

“逆商”是处理生活中所有困境的方法，以及在逆境中不断成长的经验，上班族想要提高“逆商指数”，就要学会积极面对挫折，而最好的途径就是努力去寻求解决问题的方法。

- 31. 不想面临被淘汰的命运，就必须设法去适应压力 ..... 118
- 32. 如果实在不想做，就勇敢的跟对方说“不” ..... 121
- 33. 用微笑来面对工作压力 ..... 125
- 34. 积极面对挫折，成功才不会打折 ..... 128
- 35. 别让负面情绪，增长自己的工作压力 ..... 131
- 36. 想要减轻压力，就要允许自己犯点错 ..... 134
- 37. 将主管要求的压力，化为自己推动工作的动力 ..... 137
- 38. 宽容，才是走向成功最重要的筹码 ..... 140

## 辑六：适时将压力发泄出来，才可以让工作更有效率 145

其实，所有的压力都只是压抑在内心的一些情绪，只要我们懂得找到将这些压抑在内心情绪发泄出来的方法，譬如到KTV点几首必须飙高音的歌来唱、又比如晚上下班之后，到公园去跑跑步……都是一些不错的释放压力的方法。

- 39. 把苦闷发泄出来，可以有效减轻压力 ..... 146
- 40. 适时将压力发泄出来，才能让工作更有效率 ..... 150
- 41. “休息”是纾缓工作压力最有效的方法 ..... 153
- 42. 跟同事比较，也是工作另一个压力源头 ..... 156
- 43. 越沉重的压力，越要轻松去面对 ..... 160
- 44. 不要为了逃避工作压力，而频繁跳槽 ..... 164
- 45. 压力要及时纾解，才不会成为压垮你的最后一根稻草 ..... 167



## 辑七：“做你自己”是面对压力最好的方法 171

在遇到职场瓶颈时，模仿不是最好的出路，因为，成功没有办法完全复制，每个人的条件和所处的位置不同，经历更是不同。因此，在遇到选择两难时，需要依靠自己的价值观和判断力，为自己选择一条更利于自己发展的道路。

- 46. 良好的人际关系，可以减缓你在职场的压力..... 172
- 47. 不要为了求快，而造成自己和别人的压力..... 175
- 48. 学会宽容，就能让自己轻松没有压力..... 178
- 49. “抗压力”是进入职场必备的第一种能力..... 182
- 50. “做你自己”是面对压力最好的方法..... 186
- 51. 只会流眼泪来逃避压力的人，无法在职场上生存..... 190
- 52. 在工作中找到适合自己的抗压方法..... 193
- 53. “麻薯族”都是在被人拒绝中，建立自己的人脉关系..... 196

## 辑八：自己的压力，只有自己能化解 199

一个人精神压力的大小，并不仅仅取决于外界环境，更关键的是人在面对压力的态度，也就是即使客观的压力再大，只要我们善于调整并正确的看待，不但可以减轻压力，而且还能把压力化为助力。

- 54. 允许自己不完美，就可以减轻自己的压力..... 200



55. 逃避问题，并不会让压力消失不见..... 203
56. 微笑可以让恼人的压力，在最短的时间消失..... 206
57. 自己的压力，只有自己能化解..... 209
58. 适时“转弯”一下，可以化解原本沉重的压力..... 212
59. 逆境是培养“抗压力”的最好环境..... 215
60. 成功者在逆境中爬起来的次数，总比跌倒的次数多一次..... 218

抗压力  
是  
你在职场进击的  
超能力

懒人图说

霍威尔 著

# 抗压力决定 职场竞争力



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



## 【目 录】

【作者序】你是一摔就碎的“豆腐”，还是摔了可以马上恢复原型的“麻薯” .....	009
--	-----

## 辑一：当我们失意时，也正是我们要起飞的时候 013

“一帆风顺”只是一句美好的祝福，有谁能一辈子永远一帆风顺呢？逆风并不可怕，转念一想，它还是一笔用不完的“财富”，殊不知飞机不正是在逆风时起飞的吗？当我们失意时，也正是我们要起飞时，只是这个时候，我们需要更大的动力和更大的抗压能力。

01. 自己正是自己最大的压力源头 .....	014
02. 当我们失意的时候，也正是我们要起飞的时候 .....	017
03. 乐观从容面对压力，才能找到人生方向 .....	020
04. 面对事情的态度，往往决定你抗压的程度 .....	023
05. 不要让加班，成为工作压力的关键来源 .....	026
06. 越是逆境，越是不畏压力的向前迈进 .....	029
07. “抗压力”决定你在逆境中的方向 .....	033
08. 在挫折中越挫越勇，才能从失意中崛起 .....	036

## 辑二：不要在乎别人在乎你，才不会有压力 039

如果别人怎么样，你也跟着附和，久而久之，你就会被人所忽视，如果你在办公室的地位不高，但你有自己的想法，不去在

乎别人怎么看你，才不会给自己太大的压力。

- 09. “抗压力”是企业最希望员工具备的“超能力” ..... 040
- 10. 勇敢跟别人说“不”，才能减轻自己的压力 ..... 044
- 11. 幽默，可以缓解你在职场中的工作压力 ..... 048
- 12. 微笑，是最简单的减压方式 ..... 051
- 13. 幽默可以化解不知道如何化解的尴尬处境 ..... 054
- 14. 可以抵抗多少压力，就可以获得多少成功 ..... 057
- 15. 不要在乎别人在乎你，就不会有压力 ..... 060

### 辑三：成功不是靠工作能力，而是非凡的抗压力 063

---

在职场中，最怕听到的话莫过于“你被解雇了”、“你这个月的业绩最差”等否定的话语。但是听到相同的话，不同的人却会有不同的反应，这就决定了有的人成功，有的人在原地踏步，有的人甚至遭受失败的命运。

- 16. 不要让“完美主义”成为自己的压力源头 ..... 064
- 17. 懂得宽容别人，就能减轻自己和别人的压力 ..... 067
- 18. 只要你敞开心扉，机遇就会悄悄的来临 ..... 070
- 19. 只要坚持到底，就能抵抗别人无法抵抗的压力 ..... 074
- 20. 成功靠的不是工作能力，而是非凡的抗压力 ..... 077
- 21. 找到自己的减压妙招，就能及时纾解压力 ..... 080

22. “抗压力”决定一个人掌握机会的能力…………… 084
23. 工作速度快，不代表工作有效率，还会造成压力…………… 087

#### 辑四：“抗压力”是升职加薪必备的竞争力 091

当企业面临财务困境时，公司需要能一起共渡危机的员工，而不是要一些一吹就倒、一捏就破的“脆弱”员工。因此，社会新鲜人想要找一份不错的工作，或职场上上班族想保住饭碗或在工作上有所发展，不但要专业能力强，抗压力更是不能不具备。

24. 不要用“跳槽”来逃避工作上所遇到的压力…………… 092
25. 将困境的压力，转变成迈向成功的动力…………… 096
26. 没有自信的人，会让内心的压力越长越大…………… 100
27. 明明已经很努力，但为什么还是拉不到 Case…………… 103
28. “抗压力”是升官加薪必备的竞争力…………… 106
29. 把工作和生活压力，变成克服困境的动力…………… 109
30. 抗得住压力，才不会自己砍断自己的前途…………… 112

#### 辑五：积极面对挫折，成功才不会打折 117

有专家表示，提高“逆商指数”就是提高积极面对挫折的能力。“逆商”是处理生活中所有困境的方法，以及在逆境中不断成长的经验，上班族想要提高“逆商指数”，就要学会积极面对挫折，而最好的途径就是努力去寻找解决问题的方法。

- 31. 不想面临被淘汰的命运，就必须设法去适应压力 ..... 118
- 32. 如果实在不想做，就勇敢的跟对方说“不” ..... 121
- 33. 用微笑来面对工作压力 ..... 125
- 34. 积极面对挫折，成功才不会打折 ..... 128
- 35. 别让负面情绪，增长自己的工作压力 ..... 131
- 36. 想要减轻压力，就要允许自己犯点错 ..... 134
- 37. 将主管要求的压力，化为自己推动工作的动力 ..... 137
- 38. 宽容，才是走向成功最重要的筹码 ..... 140

## 辑六：适时将压力发泄出来，才可以让工作更有效率 145

其实，所有的压力都只是压抑在内心的一些情绪，只要我们懂得找到将这些压抑在内心情绪发泄出来的方法，譬如到KTV点几首必须飙高音的歌来唱、又比如晚上下班之后，到公园去跑跑步……都是一些不错的释放压力的方法。

- 39. 把苦闷发泄出来，可以有效减轻压力 ..... 146
- 40. 适时将压力发泄出来，才能让工作更有效率 ..... 150
- 41. “休息”是纾缓工作压力最有效的方法 ..... 153
- 42. 跟同事比较，也是工作另一个压力源头 ..... 156
- 43. 越沉重的压力，越要轻松去面对 ..... 160
- 44. 不要为了逃避工作压力，而频繁跳槽 ..... 164
- 45. 压力要及时纾解，才不会成为压垮你的最后一根稻草 ..... 167



## 辑七：“做你自己”是面对压力最好的方法 171

在遇到职场瓶颈时，模仿不是最好的出路，因为，成功没有办法完全复制，每个人的条件和所处的位置不同，经历更是不同。因此，在遇到选择两难时，需要依靠自己的价值观和判断力，为自己选择一条更利于自己发展的道路。

- 46. 良好的人际关系，可以减缓你在职场的压力..... 172
- 47. 不要为了求快，而造成自己和别人的压力..... 175
- 48. 学会宽容，就能让自己轻松没有压力..... 178
- 49. “抗压力”是进入职场必备的第一种能力..... 182
- 50. “做你自己”是面对压力最好的方法..... 186
- 51. 只会流眼泪来逃避压力的人，无法在职场上生存..... 190
- 52. 在工作中找到适合自己的抗压方法..... 193
- 53. “麻薯族”都是在被人拒绝中，建立自己的人脉关系..... 196

## 辑八：自己的压力，只有自己能化解 199

一个人精神压力的大小，并不仅仅取决于外界环境，更关键的是人在面对压力的态度，也就是即使客观的压力再大，只要我们善于调整并正确的看待，不但可以减轻压力，而且还能把压力化为助力。

- 54. 允许自己不完美，就可以减轻自己的压力..... 200

55. 逃避问题，并不会让压力消失不见 ..... 203
56. 微笑可以让恼人的压力，在最短的时间消失 ..... 206
57. 自己的压力，只有自己能化解 ..... 209
58. 适时“转弯”一下，可以化解原本沉重的压力 ..... 212
59. 逆境是培养“抗压力”的最好环境 ..... 215
60. 成功者在逆境中爬起来的次数，总比跌倒的次数多一次 ..... 218