



领导力译丛

主编 奚洁人

卡里·库珀 斯蒂文·帕尔默 著

征服压力

王 君 叶爱娟 译

CONQUER YOUR STRESS



世纪出版集团 上海人民出版社



领导力译丛

主编 奚洁人

卡里·库珀 斯蒂文·帕尔默 著

征服压力

王 君 叶爱娟 译

CONQUER YOUR STRESS



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

征服压力 / (英) 库珀 (Cooper, C.L.), (英) 帕尔默 (Palmer, S.) 著; 王君, 叶爱娟译.

—上海: 上海人民出版社, 2006

(领导力译丛)

书名原文: Conquer Your Stress

ISBN 7-208-06311-7

I. 征... II. ①库...②帕...③王...④叶... III. 企业管理: 人事管理 IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 062645 号

责任编辑 田 青

特约编辑 庄 丽

封面装帧 王晓阳

领导力译丛

征服压力

[英] 卡里·库帕 斯蒂文·帕尔默 著

王 君 叶爱娟 译

出 版 世纪出版集团 上海人民出版社

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

出 品 上海世纪出版股份有限公司高等教育图书公司



www.hibooks.cn

世纪高教 (上海福建中路 193 号 24 层 021-63914988)

发 行 世纪出版集团发行中心

印 刷 上海商务联西印刷有限公司

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 3.75

插 页 2

字 数 42,000

版 次 2006 年 7 月第 1 版

印 次 2006 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-06311-7/F · 1429

定 价 12.00 元



英国人事与发展特许研究所授权出版



中国浦东干部学院组织翻译



世纪高教

上海世纪出版股份有限公司高等教育图书公司 出品

领导力译丛

- 领导技能.....约翰·阿戴尔 著
- 倾听技能.....伊恩·麦凯 著
- 演讲技巧.....苏吉·西登斯 著
- 如何提问.....伊恩·麦凯 著
- 体态语言.....亚德里安·弗海姆 著
- 时间管理.....伊恩·梅特兰 著
- 新官上任.....彻里·米尔 著
- 果敢决断.....特里·吉伦 著
- 征服压力.....卡里·库珀 斯蒂文·帕尔默 著
- 开好会议.....帕特里克·弗塞斯 著
- 员工激励.....伊恩·梅特兰 著
- 有效反馈.....罗兰·毕 弗朗西斯·毕 著
- 评估谈话.....特里·吉伦 著
- 团队合作.....艾莉森·哈丁厄姆 著
- NLP入门.....休·奈特 著
- 谈判与说服.....艾伦·福勒 著
- 决策与解决问题.....约翰·阿戴尔 著
- 领导：教练和顾问.....埃里克·帕斯洛 著

编委会名单（按姓氏笔画为序）

主 任：奚洁人

副主任：王金定 崔玉宝 陈伟利

成 员：刘靖北 成旦红 张生新 宋 今

何立胜 郑金洲 周曦民 姜海山

赵荣根 夏健明 萧炳南

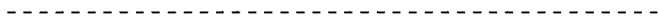
作者简介

卡里·库珀(Cary L. Cooper)现任曼彻斯特管理学院组织心理学和健康学教授,曼彻斯特大学科学与技术研究所前副所长(主管外事活动)。库珀撰写了 80 多本有关职业压力、职业女性、工业和组织心理学的专著,在学术期刊上发表了 300 多篇学术论文,并经常为报纸、电视、电台撰稿。库珀是英国心理学会、皇家艺术学会、皇家医学学会、皇家健康学会和美国管理学会的会员,英国管理学会主席,英国管理研究所合伙人,长期担任世界卫生组织和国际劳工组织顾问。

斯蒂温·帕默尔(Stephen Palmer),伦敦压力管理中心创始人兼中心主任,健康与咨询心



理中心心理学名誉教授,职业发展基金会战略主任。帕默尔编著过 20 本压力管理和咨询方面的书籍,编辑和合编过众多专业杂志,是英国卫生心理学杂志(*the British Journal of Medical Psychology*)副主编,目前担任健康促进与教育研究所名誉副主席。帕默尔是英国咨询协会和皇家艺术学会的会员,并担任英国石油公司、美国石油公司等众多著名跨国公司的咨询顾问和培训师。



出版说明

21 世纪,领导力已被公认为一种关键技能。它不仅是领导干部体现自身素养、发挥领导才干的重要形式,而且是各层次各行业的每一个人都需要具备的人生技能。事实上,每一个人都具备领导的潜能,都可以通过学习来提升自己的领导力。

1

那么,怎样才能成为一名优秀的领导者?怎样培养领导技能以提升自己的综合领导力?如何进一步提高人生必备技能?“领导力译丛”给出了答案。这套丛书将帮助你应对未来自我领导与领导他人的挑战,帮助你不断提高自己的领导技能。译丛中展现的领导前沿问题与专家教授的应对技巧会使你面对未来信心倍增。

“领导力译丛”精选英国人事与发展特许研究所(CIPD)出版的“管理者塑型”(Management Shapers)丛书中的18种,囊括了几乎所有关键性的领导技能,如倾听、演讲、决策、评估、反馈、激励、谈判等,并对如何进行时间管理、如何有效开好会议、如何应对新官上任的难题、如何应对个人承受的工作压力等方面进行了简洁中肯的分析。每册书着重分析提升领导力的一个方面,从实用角度以简洁明快的风格展现了与该方面有关的一系列关键问题,同时针对性地给出了切实有效的提示及操作性建议。

“领导力译丛”由著名的国家级干部教育培训机构——中国浦东干部学院组织翻译。为领导干部以及企业、学校、非政府组织等各行各业的相关人员提高个人的领导技能提供了有益的参考,是一套实用性很强的案头必备学习资料。

目 录

导言	1
----------	---

1 什么是压力	5
---------------	---

我们为压力所付出的代价是巨大的。压力已经超过感冒，成为人们请假不上班的主要原因。

2 通过改变思维方式来征服压力	21
-----------------------	----

“自我接受”概念认为，使我们成为人的关键因素之一是，我们肯定是不完善的，难免是会犯错误的。

3 通过改变行为来征服压力	62
---------------------	----

要避免不自觉地就同意别人的要求。运用自信技巧，必要时说“不”。

4 通过增强身体健康来征服压力	76
-----------------------	----

要将训练方案变成易于管理的事情。要避



免为自己设定难以达到的目标。

5 制订你自己的行动计划 90

制定自己的行动计划，成为一名压力管理者。

附录 相关组织简介 99

2 参考文献 104

拓展阅读 106

专业词汇表 108

导 言

1

- ◎ 觉得压力大
- ◎ 难于处理压力
- ◎ 常常在完成重要任务时拖延时间
- ◎ 总是觉得工作和休息的时间不够
- ◎ 最近老是受咳嗽和感冒之苦
- ◎ 行为较消极、被动或富有攻击性和侵略性
- ◎ 注意力不集中
- ◎ 健忘
- ◎ 不自信或觉得自己很没用
- ◎ 容易生气
- ◎ 心情急躁，易发怒

如果你存在上述情况，那么这本书对你很适用。本书与大多数压力管理方面的书籍不



同，它将为你详尽地解释你为什么会产生压力，它还会帮你分析时常使得你自己和他人的生活变得一团糟的真正缘由。你是否想知道为什么一旦有重要任务在手，你就会发现自己喜欢把家打扫得干干净净，把办公室收拾得整整齐齐，饭也吃得很香？为什么你会小题大做，你如何才能抛弃那些对压力处理不当的无用方法？你是否意识到像“必须”、“应该”这些经常挂在嘴边的词语会给你的生活带来难以承受的压力？你是否常常会大喊大叫：“我再也受不了了”？但事实上你还是活得好好的，这说明这些压力你最终还是能够承受的。

本书由两位压力方面的专家共同编写。书中对压力产生的原因进行了深入分析，并就如何征服压力做了全面详尽的阐释。书中有一个说法可能会让你大吃一惊：“我们应对自己的压力负很大的直接责任”，但这个说法也有积极的一面，它将读者放到有利的位置，认为无论何时，只要有必要，读者是有能力来降低自己的压

力程度的。

本书共分 5 章。第 1 章谈什么是压力,并提出压力的作用模式,为本书所讲的方法奠定基础;第 2 章提出征服压力的心理学方法,并提供几种策略来对付那些会诱发压力的感知、态度和信念,这将帮助你真正从危机的痛苦和创伤中解放出来;第 3 章集中讨论如何通过提高人际沟通和时间管理技巧等来改变我们已有的对征服压力毫无益处的行为,教会我们如何重视各种援助系统;第 4 章关注通过加强体育锻炼、改善营养结构、进行放松训练等方法增强身体健康,从而征服压力;第 5 章,也是最后一章,旨在帮助建立一套行动方案,使得我们自己可以成为会管理压力的人。与此同时,也帮助我们评估我们是否是压力的“携带者”,我们是否有希望成为那种会管理生活的人。

最后,我们想在本书中作一个重要说明:如果你有身体或心理疾病病兆,请不要保持沉默,快去咨询你的医生;如果你在尝试使用本书中

所提供的压力管理策略却发现它用处不大,甚至产生焦虑,请不要再用它;如果你现在感觉压力很大,我们建议你去寻求心理学家、治疗专家等训练有素的专业人士的帮助(具体请参见附录中提供的组织名单)。

4 本书一定能帮助你减轻压力,现在就开始试试吧,看看会产生什么奇迹!

什么是压力

什么是压力？压力这个词，不同的人可能会有不同的理解。对本书而言，如果我们能就压力一词达成共识，那是再好不过了。压力是什么？压力按什么模式运作？压力主要有哪些表现？压力是如何产生的？对这些问题，我们将在本章中给出一个答案。与此同时，你也可以对自己的压力情况做一番快速检查。

压力的简单定义

压力一词有很多定义。其中，我们发现有一