

略  
LUE

迅速放松舒缓的秘方  
掌控时间的能手

迅速与人沟通的技巧

迅速解除压力的要诀

谋  
MOU

世  
SHI

迅速战胜压力的绝学

六秒钟消除压力的高招

迅速解除压力的实战法术

处  
CHU

Hao Renjun  
郝仁君 编著

XUNSU  
JIECHUYALI  
DEDIYIBENSHU

迅速

解除压力

的第一本书



中国轻工业出版社

处  
CHU

13842.6

35 SHI

世

谋  
MOU

略  
LUE

迅速  
解除压力  
的第一本书

XUNSU  
JIECHUYALI  
DEDIYIBENSHU

Hao Renjun  
郝仁君  
编著



中国轻工业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

处世谋略/郝仁君编著. - 北京:中国戏剧出版社,2001.4

ISBN 7-104-01345-8

I. 处… II. 郝… III. 人间关系-通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 15779 号

处世谋略(1—5册)

迅速解除压力的第一本书

郝仁君 编著

---

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:10086)

新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

1250 千字 850×1168 毫米 1/32 58 印张

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-104-01345-8/C·64

---

全五册定价:99.00 元(本册 19.80 元)



## 前 言

竞争的经济社会，压力无处不在又随时可见，或工作、或学习、或生活、或自身健康——可以这么说，我们几乎顶着压力过着每一时每一天。但是，压力又不是搬不动掀不掉的高山磐石，只要我们会“顶”，压力自然也会成为生活的动力，甚至是你“飞黄腾达”的原始爆发力。

现实生活中，我们不得不承认，有的人把所过的每一时每一天打理得条条道道轻轻松松，而有的人时时刻刻忙碌得热闹沸腾，到头却一无所获还把自己累得晕头昏脑、疲惫不堪。究其原因，生活在当今社会下的你一定有所感触。

你要想在现在这种竞争激烈的时代不落伍而且活得潇洒快乐，一句话，你必须学会适应潮流的迅速解除压力法。

本书就是针对你生活的每时每刻，经常遇着或可能遇着的各种压力，提供了一套快速解除压力的大餐秘方，让你在纷繁复杂困难重重的临界线，快速寻找到“突出重围”的最好招式，从而给你每一天的新鲜，每一天的自信，每一天的轻松，每一天的快乐。



## 迅速解除压力的第一本书

本书既有理论指导，又有实战磨炼，理论是从心理和健康增添你人生内在的魅力，实战是武装你外在处世办事的洒脱形象。

不论你是男士、女士还是上司、下属，你都会从中找出一套稳合现实潮流变化的并且适合自己的快速解除压力的法术。因为压力来自方方面面，稍不留心或反应不及时，你可能就会由英雄迅速变成败寇。

编者



## 目 录

### 第一章 迅速放松舒解的秘方

每当你进入一个新的情境，你都会带着过去情境所残留的一些紧张。此时正是你最不希望失去控制的时刻。你需要很快地冷静下来并恢复理智。

- 一、迅速放松法 ..... (3)
  - 1. 放松原是如此简单 ..... (3)
  - 2. 放松舒解的十四副妙方 ..... (5)
  - 3. 睡觉也是“再充电” ..... (13)
  
- 二、心灵放松法 ..... (14)
  - 1. 主动被动皆是动 ..... (15)
  - 2. 到什么山摆什么“谱” ..... (15)
  - 3. 解压有招放松有益 ..... (16)
  - 4. 放松原则：一身轻松 ..... (19)
  - 5. 放松放松不能放放松松 ..... (22)

### 第二章 掌控时间的能手

如果你发现自己在周末加班或总是错失假日，不妨换一个角度来看你的规划，以工作效益为主。减少干扰的一个方法是标明一个标准的时间段；解除生活



## 迅速解除压力的第一本书

压力就是要有一个可靠的“休憩时间”，这样，你就能排除隐藏在自己身上的“定时炸弹”。

- 一、掌控时间的十个步骤 ..... (27)
  - 1. 眼光要看得远 ..... (27)
  - 2. 行为要走得准 ..... (28)
  - 3. 别忘记关键的时间表 ..... (28)
  - 4. 先准备后开仗 ..... (28)
  - 5. 心中要有一本账 ..... (29)
  - 6. 手脚不能“开小差” ..... (29)
  - 7. “不必做”就是坚决不做 ..... (29)
  - 8. 每天一总结 ..... (30)
  - 9. 用钱数时间 ..... (30)
  - 10. 忙中也要“偷一个闲” ..... (31)
  
- 二、掌握时间的五要诀 ..... (34)
  - 1. 整头还要加一个零头 ..... (34)
  - 2. 把事情都摆出来 ..... (35)
  - 3. 计划敌不过变化 ..... (35)
  - 4. 怎么做就看你 ..... (36)
  - 5. 别被时间牵着鼻子走 ..... (36)
  
- 三、有时速效的六个方法 ..... (36)
  - 1. 只记“错误”，不记“成功” ..... (36)
  - 2. 遵循“只看一次”的原则 ..... (37)
  - 3. 一天一天记笔录 ..... (37)
  - 4. 也运用“零缺陷时间”头脑 ..... (38)



5. 用干扰挑战 .....	(38)
6. “会海”只能淹死人 .....	(39)
<b>四、平衡日常工作的法术 .....</b>	<b>(40)</b>
1. 工作家庭两不误 .....	(40)
2. 精力优先原则 .....	(41)
3. 付出才有收获 .....	(41)
4. 平衡时间的法术 .....	(42)

### 第三章 迅速与人沟通的技巧

不会沟通，就不会深入他人的内心世界，同样不会知道他人生气、失望和得意的真实内容；沟通不清楚，他人也无法了解透你的实际意图。这些都是加重你工作压力的重要因素，然而有效的沟通就不会。

<b>一、得意的沟通快乐地活 .....</b>	<b>(45)</b>
1. 沟通有效 .....	(45)
2. 行为坚决 .....	(45)
3. 自信方才有得意 .....	(46)
<b>二、与人沟通的十项基本法则 .....</b>	<b>(47)</b>
1. 要什么 .....	(47)
2. 说什么 .....	(47)
3. 重点在沟通 .....	(47)
4. 通什么 .....	(47)
5. 做什么 .....	(48)





## 迅速解除压力的第一本书

6. 如何表达 ..... (48)
  7. 怎么说 ..... (48)
  8. 何时何地 ..... (48)
  9. 给别人一个理由，而不是借口 ..... (48)
  10. 不准备赢但要最好 ..... (48)
- 三、六个教你“坚定”的诀窍 ..... (49)**
1. 自负其责 ..... (49)
  2. 了解他但不代表同意 ..... (49)
  3. 打破沙锅不一定见到底 ..... (50)
  4. 了解他才能化解他 ..... (50)
  5. 有话就直说 ..... (50)
  6. 除非有好理由，否则别道歉 ..... (51)
- 四、活用沟通法则 ..... (52)**
1. 如何说“不” ..... (52)
  2. 如何避免干扰 ..... (53)
  3. 如何取得答复而不是争吵 ..... (54)
  4. 如何表示你正在听而不是若无其事 ..... (54)
  5. 如何接受和给予 ..... (55)
- 五、重要的不是内容，而是方式 ..... (57)**
1. 不能含糊 ..... (57)
  2. 慢慢来 ..... (58)
  3. 冷静平稳 ..... (58)
  4. 和谐协调 ..... (59)
  5. 高度适当 ..... (59)



- 6. 最好的“沟”才能最好的“通” ..... (59)
- 7. 对脸而不是对眼 ..... (60)
- 8. 沟通要诀 ..... (61)

## 第四章 迅速解除压力的要诀

将注意力集中在你能够处理的问题来恢复对自己困扰的控制，即使它仅能使事情好转些。假使没有能够努力的地方，尽可能去接受现状，并且将注意力集中在未来你将如何利用新情势的问题上。

- 一、自我调节的要诀 ..... (65)
  - 1. 主动思考的五项原则 ..... (65)
  - 2. 集中在对的地方而非错的地方 ..... (67)
  - 3. 宣布你的成功 ..... (69)
  - 4. 用优点来抵销缺点 ..... (71)
  - 5. 累不累由你定 ..... (73)
  - 6. 自我调节的要诀 ..... (75)
- 二、借力解压的要诀 ..... (76)
  - 1. 借力的秘诀就是内外支援 ..... (76)
  - 2. 借力解压的十三种方法 ..... (80)
  - 3. 感情深，你就一身轻 ..... (88)
  - 4. 行家一伸手就知“该”“不该” ..... (90)
  - 5. 解除压力的要诀 ..... (92)



## 第五章 迅速战胜压力的绝学

练习积极的思考方式，假使你在测定事情时倾向于侧重负面效果，设法找出正面效果来代替。记住一位哲学家的话：我们的一生是由我们的思想形成的。

- 一、压力的形成公式 ..... (95)
  - 1. 家庭：压力的碎片 ..... (96)
  - 2. 生活：压力的源泉 ..... (97)
  - 3. 自己：压力的操盘手 ..... (98)
  - 4. 健康：压力的催生剂 ..... (100)
  - 5. 职业：压力的沉重砝码 ..... (100)
  - 6. 暧昧情境下的压力和动力 ..... (102)
  
- 二、战胜自己的绝学 ..... (103)
  - 1. 排除方能轻松 ..... (104)
  - 2. 激活才能根源 ..... (108)
  - 3. 取胜要靠慢慢地松弛 ..... (111)
  
- 三、战胜他人的绝学 ..... (112)
  - 1. 爱是融化的基础 ..... (112)
  - 2. 授教是和解的药方 ..... (117)
  
- 四、对付压力的行动计划 ..... (120)
  - 1. 有“力”才不怕“压” ..... (120)
  - 2. 给你的抵抗力再加一码 ..... (122)



3. 用耐力对付压力 .....	(129)
4. 对付压力的行动计划 .....	(133)
<b>五、把握压力的分寸 .....</b>	<b>(134)</b>
1. 给你的压力打分 .....	(134)
2. 降压必须先“净心” .....	(139)
3. 松弛的四个绝学 .....	(142)

## 第六章 6秒钟消除压力的高招

精神上和肉体上的紧张程度都很低，其心理和身体机能都变得很缓慢，根本赶不上现代社会快速的步调。相反，只有在激烈运动或面临威胁到生命安危的紧急状态时才会产生一种完全兴奋状态。因此，最理想的状态应该是由QR创造出来即6秒钟消除压力后的一种平衡状态。

<b>一、轻松仙丹——QR 消除法 .....</b>	<b>(147)</b>
1. 6秒钟即刻消除压力 .....	(147)
2. 只要6个月，“QR”顶呱呱 .....	(148)
3. 随时随地都可除 .....	(148)
4. 心情紧张但身体要平静 .....	(149)
5. 万能钥匙QR .....	(149)
6. 一辈子的轻松 .....	(151)
<b>二、最让身心放了假 .....</b>	<b>(152)</b>
1. 金字塔训练法 .....	(152)



## 迅速解除压力的第一本书

2. 给自己定一个型 .....	(153)
3. 创造一个新面孔 .....	(154)
4. 只要功夫深，不须和人争 .....	(154)
5. 前功不能尽弃 .....	(156)
<b>三、6秒钟解除压力的八大步骤 .....</b>	<b>(157)</b>
步骤 1：由不安到平和 .....	(157)
步骤 2：摸清紧张的根源 .....	(159)
步骤 3：吐出紧张吸进舒畅 .....	(165)
步骤 4：让你一身舒畅 .....	(170)
步骤 5：顿感温暖的气息 .....	(176)
步骤 6：让烦恼烟消云散 .....	(181)
步骤 7：让心灵的电梯上上下下 .....	(186)
步骤 8：完全消除压力的完美 QR .....	(191)

## **第七章 迅速解除压力的实战法术**

把关键问题，提早说出来，紧张感就会缓和  
遇到可能使你畏缩的对手，说话的时候要紧紧地  
注视对方的眼睛

告诉自己：对方不过是个平凡人。这样你就不会  
被对方的地位或头衔吓住

如果你感到在气势上已被对方压倒时，不妨拿出  
一张纸，胡乱涂写——

<b>一、男士解除压力的实战法术 .....</b>	<b>(199)</b>
1.7 秒钟稳操胜券法 .....	(199)



2. 做不到完人也要无缺 .....	(208)
3. 保持住豁达优雅的风度 .....	(213)
4. 千万不要模棱两可 .....	(214)
5. 功到自然成 .....	(216)
6. 用最坏的打算面对最好的结局 .....	(217)
7. “海”纳百川方成“海” .....	(218)
8. 钻出自己的“小圈圈” .....	(220)
9. 别自己跟自己过不去 .....	(221)
10. 消除怯懦的十要诀 .....	(222)
11. 培养坚忍的十要素 .....	(223)
12. 化“悲痛”为力量 .....	(224)
13. 变压力为动力的十九招 .....	(226)
14. 别让一粒屎臭了一锅粥 .....	(227)
<b>二、女士解除压力的实战法术 .....</b>	<b>(232)</b>
1. 甘做独行侠 .....	(232)
2. “鱼”和“熊掌”也可兼得 .....	(233)
3. 自由自在地选择 .....	(234)
4. 精打细算私房钱 .....	(235)
5. 你信你的，我信我的 .....	(236)
6. 事业是爱情催化剂 .....	(237)
7. 失恋的三大解救法宝 .....	(237)
8. 乐在想像中 .....	(238)
9. 不敲是非门 .....	(239)
10. 换一个角色思考 .....	(240)
<b>三、上司解除压力的实战法术 .....</b>	<b>(242)</b>



## 迅速解除压力的第一本书

1. 好枪不打出头鸟 ..... (242)
  2. 端“架子”但不摆“官气” ..... (244)
  3. 脾气不犟屁就不香 ..... (246)
  4. 倒出苦水就是甜缸 ..... (249)
  5. 放下架子给别人夸 ..... (252)
  6. “一兔一狐”都要得 ..... (255)
  7. 给“官”就要给“财” ..... (258)
  8. 学会“和稀泥” ..... (261)
  9. 察颜观色真本事 ..... (262)
  10. 做官大忌：情绪化 ..... (264)
  11. 上正下才不歪 ..... (265)
  12. 大人不计小人过 ..... (266)
  13. 两句动情的话 几滴伤心的泪 ..... (269)
  14. 大树底下给他乘凉 ..... (271)
  15. 该炒他就炒了他 ..... (273)
  16. 会用软功夫 ..... (274)
  17. 不能一手独占 ..... (275)
  18. 少一点原则 多一点灵活 ..... (276)
- 四、同事解除压力的实战战术** ..... (277)
1. 且当一场“社交麻将” ..... (277)
  2. 摆出一副“悠然见南山”的样子 ..... (278)
  3. 不要在“钱”上出事 ..... (279)
  4. 转换一下他的心情 ..... (279)
  5. 保持中立是绝对法则 ..... (282)
  6. 冲动不是好人缘 ..... (283)
  7. “隐私”绝对保密 ..... (285)



8. 此处不留爷，自有留爷处 ..... (287)
  9. 不做是是非非人 ..... (288)
  10. 小心阴沟里翻大船 ..... (290)
  11. 多听几句老人言 ..... (291)
  12. 让他原形毕露 ..... (293)
  13. 正调反调都是调 ..... (294)
  14. “缩头龟”并非都“孬种” ..... (295)
  15. 不找对头找朋友 ..... (296)
  16. 不做别人家门上的“眼中钉” ..... (297)
  17. 谨防定时炸弹 ..... (298)
  18. 放对方一条生路 ..... (299)
- 五、下属解除压力的实战法术 ..... (302)**
1. 揭人莫揭上司的短 ..... (302)
  2. 跟他要“心有灵犀一点通” ..... (305)
  3. 傻子才搬起石头砸自己的脚 ..... (306)
  4. 识时务者为俊杰 ..... (309)
  5. 好马也吃回头草 ..... (313)
  6. 看他的眼色办手上的事 ..... (315)
  7. 喜形不露色 ..... (317)
  8. 什么庙烧什么香 ..... (319)
  9. 情愿做个小学生 ..... (320)
  10. 劳是你的 功是他的 ..... (321)
  11. 下属就得属下 ..... (323)
  12. 受赏的四个原则 ..... (324)
  13. 你要扶着上司步青云 ..... (325)
  14. 打消他的疑心 ..... (326)





## 迅速解除压力的第一本书

15. “身体”过硬才能抬起头 …………… (327)
16. 无声有时胜有声 …………… (328)
17. 切忌推三阻四耍“派头” …………… (329)
18. 台阶跨高了会摔死人 …………… (330)
19. 骂不怕 怕不骂 …………… (331)
20. 宁可你负他 不可他负你 …………… (332)
21. 上司就如你的“上辈” …………… (333)
22. 供奉着“规章守护神” …………… (334)