

轻松做白领

# 再见， 工作压力

ZAIJIAN GONGZUOYALI



德兴灿(韩国)◎著

宗艳艳◎译

是谁在清晨睡眠惺松淹没在匆匆上班的人潮？  
是谁满眼歉意愧对爱人孩子点燃的生日蜡烛？……

风靡韩国的职场专家、延世大学心理学博士、  
三星公司人力开发员德兴灿为现代白领提供一把减轻工作压力、

缓解不良情绪的金钥匙。

APCTIME  
时代出版传媒股份有限公司

安徽文艺出版社

# 再见， 工作压力

ZAIJIAN GONGZUO YALI



德兴灿

藏书章

宗艳艳 译

ARTIME  
时代出版传媒股份有限公司

安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

再见,工作压力 / (韩)德兴灿著;宗艳艳译.—合肥:安徽文艺出版社,2010.1

ISBN 978 - 7 - 5396 - 3340 - 4

I.再… II.①德…②宗… III.压抑(心理学)—通俗读物

IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 002807 号

引进图书合同登记号:1209718

JOB STRESS MANAGEMENT By 都興燦 Do, Hungchan

Copyright © 2008 By 都興燦 Do, Hungchan

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by Anhui Literature & Art Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with TIMES SQUARE

Through Eric Agency Inc.

再见,工作压力

(韩)德兴灿 著 宗艳艳 译

责任编辑:刘哲 常虚怀

出版:安徽文艺出版社(合肥市圣泉路 1118 号)

邮政编码:230071

网 址:www.awpub.com

发 行:安徽文艺出版社发行科

印 刷:合肥新景印务有限公司

开 本:880 × 1230 1/32

印 张:4.25

字 数:100,000

印 数:6,000

版 次:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5396 - 3340 - 4

定 价:10.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

## 前言：压力其实是我们生活的一部分

我在职场生活已经二十多年了。这期间曾在许多公司工作，也和许多上司和下属共过事。有时候会因为上司或是下属而感受到压力，有时也会因为自己不能胜任工作而烦恼。

每到这个时候，就想辞职或是逃往别的地方。虽然有时会产生比较极端的想法，但是直到今天我仍然好好地活着，总是专注于本职工作，并且工作起来依然很努力。

记得在我遇到特别困难的问题时，我常常会一边发疯般地喝酒，一边骂那些自己讨厌的人；每天下班回家，就像植物人一样躺在床上，一边吃疲劳恢复剂和肌肉放松剂，一边做肢体按摩；有时候，也会漫无目的地去远方旅行。相信很多的职场人都过着和我相似的职场生活，只是艰辛的程度有所不同而已。但无论我们怎样痛苦，都无法十分自信地离开公司。

为了生存而奔波是职场人的宿命。

一个很偶然的的机会，我学习了排遣压力的方法。而且，我为了学得更好，还买了书边读边整理，甚至开始了这方面的讲座。到现在为止，我所进行的讲座虽然不是特别出色，但和听众相比，我自己却从中获得了更大的帮助。通过讲座，我对有关压力的知识有了更为深入的了解，并且在实践中不断运用这些知识。

通过讲座，我将自己努力学到的压力方面的知识告诉给听众，听众的反响也不错。而且，现在很多职场人如果想成功或是幸福的话，我总是劝他们去学习关于压力方面的知识。

书店里有很多关于压力方面的好书，我并不认为自己写的书比别的书更好，但是，这本文记载着很多我自己通过实践验证的好方法。从这个角度说，这本书还是有一定意义的。对于职场人而言，压力总是如影随形。排遣压力，就像使用钱包里的银行卡，虽然你可以用它来得到好东西，但是也必须付出一定的代价。无论怎样，压力都是我们生活的一部分。压力虽然会给我们带来困扰，但是，如果掌握好一定的应对压力的方法，不仅可以减少痛苦，还可以产生促进我们发展的巨大能量。

所有的职场人都至少有一到两种应对压力的方法。而且，越是成功人士，拥有应对压力的方法就越多。

本书与其说是写给那些专家或是成功人士，不如说是写给那些在职场中辛苦奋斗的人们。那些在职场中因为工作和人际关系而饱受煎熬的人们，希望本书能为你们消除一些肩头的重担。

2008年8月 德兴灿



# 目 录

前言:压力其实是我们生活的一部分	1
<b>第一章 压力是什么?</b>	1
什么样的人会受到很大的压力?	1
我能战胜压力吗?	3
<b>第二章 受到压力后产生的变化</b>	6
受到压力的时候,产生更强的力量	6
受到压力时,逃跑或是战斗	8
承受压力时,解决问题的能力会有所下降	10
受到压力时,记忆力会下降	12
<b>第三章 在职场中产生的五种压力</b>	15
我的工作很多,我一直很忙	15
压力往往来自于过度的责任感	17
明确上司的指示和要求	19
请明确评价标准	23
面对上司的不同指示,我该怎么办?	25

<b>第四章 通过锻炼身体来消除压力</b>	<b>30</b>
身体可以让心动起来	30
不妨检测一下你的情绪	33
管理压力,就是管理心脏	35
请调整呼吸	37
学会让自己放松	39
为了战胜压力,我们要合理饮食	39
<b>第五章 通过训练思维来缓解压力</b>	<b>42</b>
受到压力的时候,会产生消极的思维方式	42
当受到压力的时候,请想想你的梦想	43
积极的思维可以让你看到光明	45
对自己说肯定的话	47
让我们从无力感中解脱出来	49
制定重建自信的计划	51
进行新的尝试	54
<b>第六章 通过情感训练来缓解压力</b>	<b>56</b>
情感是身心状态的真实反应	56
选择合适的方式表达自己的情感	58
尽量减少对对方的情感期待	60
通过情感转移来平复自己的情绪	62
感情也会承受压力	64
美可以令人走出压力	65
感激的心让我们重获幸福	68
宽容是自我保护的行为	70

<b>第七章 九种性格类型和压力</b>	<b>72</b>
性格会形成压力	72
诊断自己的性格	73
类型 1 重视原则的完美主义者	76
类型 2 善于帮助他人的助人为乐者	78
类型 3 追求成功的人	81
类型 4 追求内在美的艺术家	85
类型 5 喜欢观察、有很强的探求欲望的求知者	87
类型 6 希望得到别人认可的老实人	91
类型 7 渴望自由与变化的生活,以自由为最大幸福的人	94
类型 8 对困难有挑战精神的人	97
类型 9 回避矛盾、追求平和的平和主义者	101
<b>第八章 压力和习惯</b>	<b>105</b>
时间和价值观相联系	105
学会说“不”	107
“接受”与“拒绝”之间	108
过度的管制会引起压力	111
工作越是拖延越是容易加重压力	113
克服拖延的四个方法	114
<b>第九章 成功的职场人对待压力的方法</b>	<b>115</b>
战胜压力的三个习惯	115
用幸福来结束一天	119
养成看远处风景的习惯	121
以愉悦的心情面对艰苦的工作	122
去发现事物积极的一面	124
随时检测自己的身体状况和周边的情况	125
制定应对压力的计划	127





## 第一章 压力是什么？

人们对压力感受的程度之所以有很大的不同，首先是因为对待同一种情况的认识和评价不同。以什么样的方式认识和评价当时的处境会使当事人有完全不同的感受。其次当自己遇到难题的时候，判断自己能不能解决问题也直接影响到所受压力的大小。

### 什么样的人会受到很大的压力？

金代理<sup>①</sup>进入公司工作已经五年了，却仍然受到经理责怪，因为他还不能及时向经理汇报他所完成的客户业务。“为什么进入公司五年了，这样简单的汇报工作依然做不好呢？”面对经理的斥责，金代理静静地听着，没有反驳一句。在这种情况下，上司和下属谁的压力会更大呢？

在听完经理的斥责后，金代理心里非常难过，甚至连辞掉公司工作的想法都有了。由于经理在众人面前让自己大失颜面，金代理心怀不满，他在晚上和同事们一起喝酒的时候，心里常把经理当做下酒菜，以解白天的耻辱。而经理发过火后，也在其他经理们面前不停地抱怨：“最近，部下在与我共事时，工作态度不太好，连最基本的工作都无法胜任。”

在职场中，上司和下属之间不可能一点儿矛盾都没有。

---

<sup>①</sup> 代理，韩国企业中常见职务，普通职员工作三年后方有资格升任。

一旦出现矛盾，上司和下属都会产生压力。下属以为上司的斥责是因为不信任自己的工作能力，从而想离开工作岗位；上司也因为令人头疼的下属而无法释怀。

但是，上司和下属对待同样的压力时，所感受到的强度却可能不同。对矛盾产生的原因理解不同，会导致这种感受的差异。

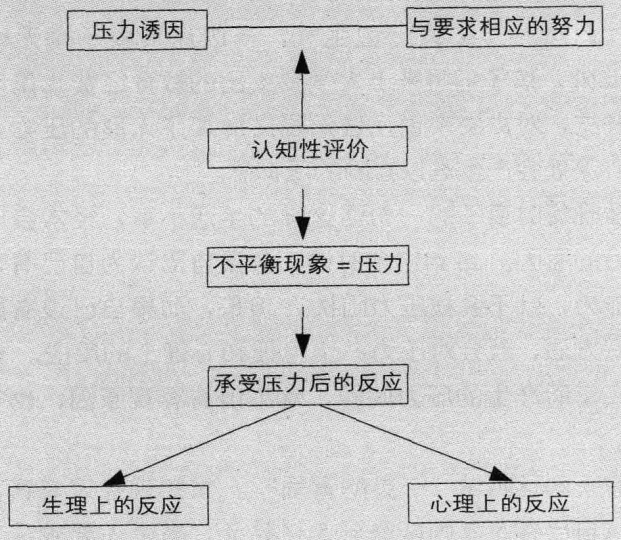
如果上司相信，通过一段时间的磨炼，职员会成长为符合自己要求的优秀下属，便会在一定程度上减缓压力。或者如果上司认为自己可以将下属训练成为让自己满意的职员的话，也会在心理上得到些许安慰。但是，如果下属始终不能将自己的行为改进到令上司满意，上司会更加恼火。

下属也是一样。当下属有信心经过一段时间的磨炼，自己可以成长为让上司满意的职员的话，即使受到上司的责骂也不会有太大的压力。

所以，即使在相同情况下，对待难以解决的问题时，不同的态度会使当事者承受的压力有着显著的差别。人们对压力感受的程度之所以会有很大的不同，首先是因为对同一种情况的认识和评价不同。以什么样的方式认识和评价当时的处境会使当事人有完全不同的感受。其次当自己遇到难题的时候，对自己能不能解决问题的判断也直接影响到所受压力的大小。

### 关于压力的定义

当外界赋予自身的某种要求和自身的能力之间出现不平衡现象时所产生的生理以及心理上的危机反应。



有没有压力不是取决于地位的高低，而是取决于面对压力时所采取的态度。

## 我能战胜压力吗？

夫妇俩正在吃晚饭，突然，妻子对丈夫说：“我们买一辆新车好吗？”这种情况会不会让丈夫有压力呢？如果在妻子不知道的情况下，最近丈夫在股市赚了10亿元韩币的话，即使没有一定购车的想法，面对妻子的提问，丈夫也应该能够很自信地回答：“亲爱的，你喜欢什么样的车？最近有什么样的新车出现呀？”

但是，如果丈夫没有钱，公司的经营状况也不太好，最近电冰箱要换，客厅的地板也要换，家里要花钱的地方还很多。面对妻子这样的问题，丈夫就可能发火：“你到底想要干什么呀？”丈夫一边生气，一边斥责妻子毫无经济概念。此外，孩子们将来上大学要支出的教育经费也是一笔庞大的开支，对丈夫来说，这无疑又增加了无形的压力，丈夫的内心深处会产生难以言喻的压抑感。

像晚餐时妻子的一句话这样的生活小事，经常会成为产生压力的原因。每到这个时候，如果自己认为自己有消除压力的能力，就不会被压力困扰。但是，如果自己没有解决压力的好方法，就会对压力产生生理和心理上的反应。前面提到的买车所产生的压力问题，就不但有客观原因，也有主观原因。

有一句话叫做“心灵的富翁”。虽然现在没有钱，但如果坚信自己在5年内能赚到5亿韩元，当妻子要求买车时，应该可以非常自信地回答：“亲爱的，你对那样的车有兴趣，是吗？但是现在有点儿困难，我想我们2年后应该可以买得起。”这样一来，双方所受的压力都会小很多。

在现代社会，即使是有钱人也会因为日常开销而产生压力，他们总是担心将来的收入会减少，而日常支出却会不断增加。虽然暂时有钱，但是由于对将来挣钱的信心不足，所以每到花钱的时候，就会产生压力。

在职场中，有这样一些人，他们只要遇到一丁点儿的麻烦，便会找各种各样的理由去敷衍。因为觉得自己做不好，他们的自信心受到挫伤，从而产生逃避的念头。对于那些辛苦的事情，如果自己可以找到相似的经验或是经历的话，那么压力也会减轻。对自己的能力持否定的评价和判断会在无



形中增大自己的压力。

#### 压力的由来

压力源自拉丁语，最初的意思是紧紧地拉着。1954年加拿大的医生最初使用了这个词语，它包含神经性的压迫感、身体的紧张感、精神上的不安定感等等。压力是“万病之源”、“安静的杀手”。

**压力是在危机状况下自己意识到自己能力不足时产生的。**

## 第二章 受到压力后产生的变化

当上司受到压力时，我们来仔细观察一下他/她的表情。比较突出的是，他/她的表情会变得很严肃，声音会变得强硬，肩膀也会变得坚硬起来。身体会不自觉地前倾，脸上也看不到任何笑容。当你发现这样的情形时，你应该怎么做呢？像遇到狼时的山羊一样逃走吗？如果你对你的上司没有任何威胁的力量，那么他/她在斥责你的时候不会有任何的顾忌。

### 受到压力的时候，产生更强的力量

当我们受到压力的时候，身体里会产生很多种荷尔蒙。其中有代表性的便是儿茶酚胺和考的索皮质醇。

儿茶酚胺在身体中具有收缩血管、提升血压的作用。通过儿茶酚胺提升血压后，血液中含有的能量就会随着血液快速到达必要的身体部位，以供大脑的调用。考的索皮质醇会促进肝脏形成葡萄糖，随时补充身体所需的能量。

人体受到压力时，这两种压力荷尔蒙能在瞬间产生很多能量，传递到身体需要的地方，使人体在突然受到压力时，可以在生理上产生足够的应付压力的能量。

当一个国家受到外部敌人的侵略时，总统会宣布自己的国民进入非常状态，将正常的活动减少到最少，集中所有的人力物、力去对付敌军。我们的身体也一样。当我们的身体感受到外界的压力这一敌军的信号时，会自动进入御敌的非常状态，并且在与压力这一敌军作战的过程中，会使用身体



所能产生的最大能量。

特别是，当我们遇到地震、交通事故、建筑倒塌等危机情况时，我们的身体会比平时更强大，反应的速度也会比平时快很多。这种生理上在瞬间产生能量的现象叫做压力应激反应。这种压力应激反应在自然灾害、动物威胁多发的原始时代是生存所必需的。在危机状况下逃跑，或是与给我们压力的对象进行斗争，都会在瞬间消耗大量的能量，而这种应激反应也是身体本身所必须具备的生存本能。

现代社会与过去不同的是，给人们带来困扰的不仅是自然环境，更有精神上的压力。上司不当的指示或是误会、顾客的无理要求、自己和同事之间的意见冲突等等，都有可能成为威胁自己生存的压力诱因。但是，现代社会中，面对给我们压力的上司或是顾客，我们既不能选择逃避，也不能选择战争。这就好比整天把车停在车库中，让车轮在原地空转，徒然消耗汽油，这样的情况比汽车行驶时所消耗的能源还要大。同样的，当面对给我们造成压力的对象，却不能做出任何应激反应时，我们身体内部所承受的不能外显的压力会让我们更加受伤。

尤其应该注意，精神压力是很模糊的，它不能用具体的数字加以衡量。这比来自肉体上的压力更难以排遣，即便过了很久也很难适应。持续的、长期的精神压力会对身体内部的肝脏、心脏、血管带来损伤。

这就好比敌人运用攻心战，在城外的敌人即便没有打进城，只是将城包围起来，不断地用心理战术进行攻击，城内的士兵在长期的心理战下会不攻自破。同样，精神上的压力也会和肉体上的疾病一样，让人们在不断损耗心智的情况下，产生疾病。

当人体接收到来自精神或是肉体的压力时，就会产生巨大的能量。

## 受到压力时，逃跑或是战斗

压力应激反应用一句话来表达就是：“不是逃亡，便是战斗。”所以，就像一个笑话所说的，有些人受到压力时，为了让自己有更多的体能面对压力，往往会吃很多的东西，却在不知不觉中增加了体重。而另一些人，在面对压力的时候，却采取了禁食的方式，这样的结果是意外地减轻了体重。

在职场上，作为上司受到压力的话，会在原本不是什么问题的问题上挑刺，或者是把原本在近期要完成的决策性工作往后推延。下属也是一样。当下属受到压力而上司又给予新的指示时，下属会发火，会找出一系列不能办到的理由，拖延事情解决的时间。所以聪明的职员总是会先判断上司的情绪，再选择合适的时机与上司进行工作上的沟通。

金部长<sup>①</sup>在请社长<sup>②</sup>进行项目决策的审定时，社长的秘书起到了重要的辅助性作用。金部长在与社长见面前，总是会先向秘书打听社长当天的情绪，以决定自己的谈话方式和是否谈一些决定性的问题。如果遇到社长心情不好，可是却有紧急事务的时候，会让秘书把头发梳成非常可爱的造型，再带上可爱的笑容，以缓解紧张的情绪。这种方法使得金部长

---

① 部长，韩国企业中常见职位，相当于部门经理。

② 社长，韩国企业中常见职位，相当于总经理。





与其他部长相比，更容易获得社长的喜爱。像金部长这样，先把握社长的情绪状况再决定相应的谈话方式，在职场中常常会收到有效的回报。

当上司受到压力时，我们来仔细观察一下他/她的表情。比较突出的是，他/她的表情会变得很严肃，声音会变得强硬，肩膀也会变得坚硬起来。身体会不自觉地前倾，脸上也看不到任何笑容。当你发现这样的情形时，你应该怎么做呢？像遇到狼时的山羊一样逃走吗？如果你对你的上司没有任何威胁的力量，那么他/她在斥责你时不会有任何的顾忌。

当上司情绪不好的时候，你最好这样说：“社长，我的材料准备得不够充分，等下次我准备更加充分的时候再向您汇报，好吗？”然后就在最短的时间里离开。但是，如果实在无法躲避，就勇敢地直面你的上司。如果你不敢，而是一味躲避的话，有可能会让你的上司更加恼火，甚至会遭到更加不堪的待遇。

如果一个杀人犯拿着一把刀站在你的面前，你会怎么做？与其惊慌失措地逃跑，不如镇定自若地敞开你的胸膛，然后对他说：“来吧，朝这儿刺。”想必罪犯会在瞬间不知所措。结果可能是杀人犯自己反而把刀放下了。压力往往会引起类似战争一样的情况。在这种情况下，大多数人往往会采取逃避或是战斗的应激反应，只有极少数人会采取理性的方式妥善处理。

在遇到压力的时候，你会采取什么方法应对？

——回避的反应

偶尔会想要逃往山上或是海边，再或者是乡村，以远离