

非凡出版

# 征服壓力 100個 心理法則

意達 著



NLIC2970842330

打造無壓狀態

讓你快樂工作、輕鬆生活



PRESSURE

非凡出版

# 征服壓力

# 100個

# 心理法則

大學圖書館  
NLIC

意達 著



NLIC2970842330



□ □ □  
繪 裝 責  
圖 幀 任  
： 設 編  
倫 計 輯  
： 高  
倩 倫 蘭  
林 嵐

# 征服壓力 100 個心理法則

---

□  
著者  
意達

□  
出版  
非凡出版

香港鯉魚涌英皇道 1065 號東達中心 1306 室  
電話：(852) 2525 0102 傳真：(852) 2713 8202  
電子郵件：info@chunghwabook.com.hk  
網址：http://www.chunghwabook.com.hk

□  
發行  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號  
中華商務印刷大廈 3 字樓  
電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062  
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□  
印刷  
深圳中華商務安全印務股份有限公司  
深圳市龍崗區平湖鎮萬福工業區

□  
版次  
2011 年 7 月初版  
© 2011 非凡出版

□  
規格  
大 32 開 (205 mm × 140 mm)

□  
ISBN：978-988-8104-57-4

# 目錄

## 第一章 適應職場的規則

- 闖蕩職場，要掌握“江湖規則” /002
- 初在江湖漂，哪能不捱刀 /004
- “X 世代”和“Y 世代”之間沒有鴻溝 /006
- 職場“蘑菇”的鬱悶 /008
- 給枯竭的職場找一處新源泉 /010
- 薪水不是萬能的 /012
- 養在魚缸裏的魚成不了大魚 /014
- 工作計劃就是指南針 /016
- 只做對自己有利的事情 /018
- 距離產生舒適 /020
- 工作狂是怎麼煉成的？ /022
- “步步高”背後的無能為力 /024
- 面具，讓我們更職業 /026
- 像老闆一樣對待工作 /028
- 尋找自己的成長點 /030
- 愛一行，幹一行 /032
- 向同事傳遞壓力 /034
- 站在願望旁邊 /036
- 打造完美壓力狀態 /038
- 這一切都是想出來的 /040



## 第二章 看懂工作中的自己

- 受不受傷，你說了算 /044
- 完美，並非閃閃惹人愛 /046
- 老闆打不出你最終的分數 /048
- 辭職，讓我如此內疚 /050
- “職場怨婦”只是在推卸責任 /052
- 請給挫折正確的定義 /054
- “壞脾氣”有周期 /056
- 不要忽視心理警報 /058
- 誰沒年輕過，你老過嗎？ /060
- 別人的光環“閃壞”我的眼 /062
- 我是不善交際的職場內向人 /064
- 求求你，表揚我 /066
- 別讓信心離開你 /068
- 拒絕眼前的誘惑 /070
- 價值觀只能有一個 /072
- 心態，讓工作變得快樂 /074
- 做全新的自己 /076
- 被團隊埋沒的人 /078
- 確認最適合的原因 /080
- 作出選擇，就得“認命” /082

### 第三章 管理辦公室裏的情緒

- 把快樂傳染給周圍的人 /086
- 說萬句“好”，不如唱個“反調” /088
- “好”上加“好”，才是真的好 /090
- 像表揚一樣的批評 /092
- 讓“拖延”再飛一會兒 /094
- 給新思路一個“從天而降”的機會 /096
- 愛上“不值得的任務” /098
- 沒心沒肺的力量 /100
- 只記住今天的好事 /102
- 八卦和流言之間的距離 /104
- 這只是他的說話方式 /106
- 錯了，就說錯了 /108
- 換個角度想問題 /110
- 把時間管理起來 /112
- 他人的評價是心頭小刺 /114
- 被遺忘的“不速之客” /116
- 不反對是個好開始 /118
- 忍不住了你就變 /120
- 別人的注意力不在你身上 /122
- 溝通也需要“度” /124

## 第四章 是你教會別人對待你的方式

- 希望別人怎樣對你，你就怎樣對別人 / 128
- 辦公室裏沒有完美的上司 / 130
- 和陌生人說話，多說說他 / 132
- 職場馬屁亦有道 / 134
- 老闆、朋友，傻傻分不清 / 136
- 以牙還牙，疼的是自己 / 138
- 辦公室戀情，日久生情的“雷區” / 140
- 找到你的“職場貴人” / 142
- 不要躲開“討厭鬼” / 144
- 想甚麼就看到甚麼 / 146
- 他們為甚麼不願意幫我 / 148
- “不”在心中口難開 / 150
- 別用你的尺子衡量別人 / 152
- 沒有人在說你的壞話 / 154
- 恰到好處的 Sorry / 156
- 不要只做看到問題的人 / 158
- 站在對方的角度 / 160
- 抹不去的第一印象 / 162
- 記住別人的名字 / 164
- 若想人幫你，你要先幫人 / 166

## 第五章 壓力平衡術

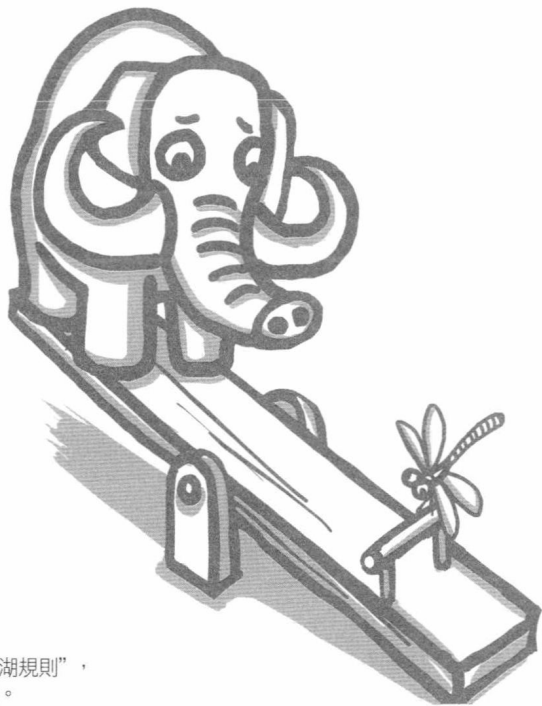
- 被“星期一綜合症”打敗了 /170
- 逃出辦公室 /172
- 釋放你的負面情緒 /174
- 打造小天地 /176
- 最好的心理諮詢師 /178
- 當你不想去上班的時候 /180
- 冬天，我陷入抑鬱 /182
- 有一顆珍惜的心 /184
- 關掉工作的開關 /186
- 幸福的秘密 /188
- 衣櫥裏滿滿的衣服，總是少一件 /190
- 如何應對職場習慣“硬傷” /192
- 總是捨不得睡 /194
- 跟着工作去旅行 /196
- 壞習慣是改不掉的 /198
- 學會獎勵自己 /200
- 每天早起半小時 /202
- 寫日記，有回報 /204
- 工作“債務”欠不得 /206
- 給最好的自己寫一封信 /208

# 適應職場的規則

## 第一章



## 闖蕩職場， 要掌握“江湖規則”



專業配合“江湖規則”，  
才能笑傲職場。

振邦是某雜誌的編輯，待遇良好。憑藉自己的高學歷和一手好文筆，他本以為就此踏上了金光閃閃的白領之路，結果卻摔了個鼻青臉腫。他恨恨地說：“我不喜歡這份工作。”

在振邦眼裏，辦公室的人際關係異常複雜。主編堪比“時尚女魔頭”，尖酸刻薄，善於製造緊張氣氛。幾個老同事仗着自己入

行時間長，喜歡使喚振邦做這做那……

振邦做了三個月，也沒正經做過一個專題，沒有完整參與過一次採訪。大部分時間他都埋頭改稿子，若是出現小小差錯，校對編輯就會免費贈送“白眼”和冷嘲熱諷。

上周，振邦終於被派了一個“大工作”——擬一個欄目的改版計劃，但他卻不知如何下手，振邦茫然了。

“看不到未來的方向，也沒有任何成就感。我並不很在意拿多少工資，但我認為生活要開心，工作要有成就感。”這是振邦的真實想法。

學歷高就有好前程——這是我們的“競爭觀念”。可是真的把自己培養成“學歷高”的職場人之後，卻發現這個世界有時候並不需要你那麼“聰明”。學校中訓練的能力、專業研究掌握的技能，有時候在一個高薪的職位上卻一點也用不到，仿佛自己苦修了十幾年都學錯了。

與專業技能相比，江湖經驗、人脈、取悅他人的能力似乎更重要，學歷高人頓時變身為職場弱者……如果我們只是停留在抱怨上，有時候只能讓我們進一步“弱”下去；當你關注“黑暗”的時候，就很難看到光芒。我們需要儘快掌握一些“江湖規則”，並且整合出自己的適應方式。

## ►【軟能力】

“軟能力”是社會心理學術語。它們和人的情商很有關係。它們是人格特質、社交禮儀、語言溝通能力、個人習慣、品德和樂觀態度的體現。而硬能力是職場上對專業技術的要求，更多的是智商的體現。

## 初在江湖漂， 哪能不捱刀

打破潛規則，  
在“捱刀”中提高“抗打能力”。



小米剛踏上工作崗位，就見識了“江湖險惡”。

入職的公司是個做運輸的小企業，她就是一個普通的辦公文員，工資低，瑣事多，沒有休息日，接觸的人很雜……

主管老李是一個“奔四”的已婚“大叔”，常以各種藉口，找小米談心。他常對小米訴苦，說自己的婚姻有多不幸；說話時偶

爾還會動手，摟一把小米的肩，摸一下小米的腿。

小米慌了，找同學商量此事，同學說：“這應該算辦公室性騷擾吧……”可小米想：對方畢竟是自己的上司，不要鬧得太僵啊！那些肢體碰觸或許是偶然的吧，對方應該不會再得寸進尺了。

可單純的她這回想錯了，“大叔”的“熱情”愈演愈烈。他放在小米腿上的手逐漸向她胸部襲來，他還提出“如果不跟我好，就走人”的無理要求。小米懵了，怎麼社會是這麼“壞”？職場是這麼“險惡”？

最初我們都對社會充滿幻想，以為那是一個滿是精英的世界。其實，社會更像“江湖”，有武林高手，也有地痞流氓。不能把它想成“天堂”，也不能遇到點風雨就認為它是“地獄”。想做大俠，都要先從“捱刀”開始；捱刀可以讓一個職場新人迅速認清現實，並先學習如何防守，然後掌握進攻技巧。

捱刀的過程中，流點血沒甚麼大不了，自己感到痛了，才會提起精神，笑傲江湖。在捱刀中要提高“抗打能力”，學會防守反擊。這需要經驗，也需要向朋友、親人尋求支持，徵求其意見，以幫助我們修正自己的方法，更快地適應“江湖”。

## » 【潛規則】

“潛規則”是相對於“元規則”、“明規則”而言的。它是指看不見的、沒有明文規定的，但是卻又被廣泛認同、實際起作用的、人們必須“遵循”的一種規則。對潛規則而言，不排除其有合理的地方，那麼，就讓合理的地方“露出表面”，大家共同遵守；對其不合理的、不合法的地方要勇敢說“不”，不要讓合理的和不合理的都“潛”下去。

## “X 世代” 和 “Y 世代” 之間沒有鴻溝



代溝是一種心理距離，  
兩旁的人不願意接受彼此的不一樣。

Mark 自稱 “Y 世代”，也是媒體常說的八零後。第一天上班，他就鬧了一個笑話。一個中年同事見他脖子上掛着主要用於裝飾的大耳機，說：“Mark，你聽完歌是不是忘了去掉耳機啊。”

Mark 一愣，就像對老媽說話一樣：“你不懂，這叫做潮。”聽到這番對話的同事都笑了，不同年齡段的人自然有不同的笑點，

但大家都在心裏暗暗說了一聲：“代溝啊！”

主管給 Mark 指定了一個“師父”，師父帶他熟悉公司，了解業務。師父是個老員工，Mark 要求師父加了自己的 MSN，就在 MSN 上和師父即時溝通。

師父和其他同事說：“這個 Mark，有話不直接說，還要讓我敲半天鍵盤，真累。”這邊，Mark 也在 MSN 上向其他人抱怨：“這個師父，連個 facebook 也沒有，太土了。”

接下來，二人衝突不斷。師父覺得 Mark 思想不成熟、做事衝動，Mark 覺得師父太古板、倚老賣老；Mark 總是抱怨師父管得太太細，師父卻覺得 Mark 工作散漫、沒章法……

代溝是一種心理距離，產生的主要原因是代溝兩邊或者一邊的人不願意接受對方和自己的不一樣。

人和人之間最大的不同，是刻在每個人身上的時代烙印，因為承受的社會壓力及承擔的家庭角色各有不同，其觀念和心態自然有區別。

要想讓職場代與代之間斷裂的心理聯繫接續起來，一是接觸，二是溝通。多角度地接觸不同年齡段的人，客觀地了解對方和自己的不同之處；學習運用對方習慣的語言及思維方式，當然也可以循序漸進地教會對方運用自己的語言模式。

## ▶▶【職場代溝】

提起“代溝”，人們常會想到家長和孩子之間因年齡及價值觀不同所造成的不和諧“代溝”問題。其實“代溝”不僅僅發生在家庭內，在辦公室裏也可能存在。眾多的新同事，因有不同的年齡、不同的文化修養、不同的成長背景、不同的職業生涯，不可避免地存在辦公室人際關係溝通困難的問題，這稱之為“職場代溝”。

## 職場“蘑菇”的鬱悶



每一個擁有輝煌成績的“靈芝”，  
都曾經是一朵陰暗角落裏的“小蘑菇”。

家豪離開校園才一年，已經換了兩份工作。換工的原因很簡單——沒有得到公司重視，看不到職場出路。

踏進第三個公司的大門，他豪情壯志，卻沒想到在前兩家公司遭遇的歷史重演。家豪的碩士文憑沒有換來重任，主管扔給他的工作簡單至極，瑣碎且無聊，無法發揮他的實力；其他同事似乎沒

有注意到他的存在；最慘的是，他稍有差錯就被劈頭蓋臉地訓斥一番，家豪覺得自己就像被遺忘在職場陰暗角落裏的小蘑菇，看不到陽光，感受不到成長，最初的理想和堅持被一點點磨光。

職場新人常被比成一張白紙，雖能在未來畫出絢爛美景，但此刻對公司來說，將無經驗者放在職場角落承擔瑣碎事，才能減少失誤、加快磨合。沒有輝煌成績的“蘑菇”家豪，怎能要求主管視他如“靈芝”？

職場成長必須經歷磨練，但最初的磨練並非要承擔重任，而是要在陰暗角落中忍耐，在瑣碎平庸的工作中展示出“靈芝”的能力，才能被陽光和營養所垂青。

初期的鬱悶“蘑菇期”，往往是人職場生涯的快速成長期，在“黑暗”中適應各種磨練，摸索自己的最佳定位，找到屬於自己的道路，持之以恆、堅持不懈地努力，善於表現自己，才會找到脫穎而出的機會。

所以，靜下心來，做一朵安心的蘑菇吧，靜心、耐心、細心、專心，樂觀自信地對待工作和生活。

## » 【蘑菇定律】

“蘑菇定律”是指初入職場者常常不受重視，接受各種無端的批評、指責、代人受過，得不到必要的指導和提攜，處於自生自滅過程中，就像蘑菇培育時要被澆上大糞一樣。蘑菇生長必須經歷這樣一個過程，人的成長也肯定會經歷這樣一個過程。只有捱過“蘑菇期”，才會熟練地掌握當前工作的操作技能，提升一些為人處世的能力，增強挑戰挫折、失敗的意志，為將來職業的順利發展鋪平道路。