



首都职工素质建设工程专版教材

压力与给力

——首都职工压力管理读本

首都职工素质建设工程指导委员会办公室 组编
王占郡 主编

Yali yu Geili



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



首都职工素质建设工程专版教材

压力与给力

——首都职工压力管理读本



首都职工素质建设工程指导委员会办公室 组编
王占郡 主编

Yali yu Geili

Shoudu Zhigong Yali Guanli Duben

编写人员

(以姓氏汉语拼音为序)

陈平 崔津津 李丹

刘扬 曲功彩 宋怀烈

叶红婷 周海燕 祝捷



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

压力与给力: 首都职工压力管理读本/王占郡主编. —北京: 高等教育出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 04 - 032434 - 1

I. ①压… II. ①王… III. ①压抑(心理学) - 通俗读物
IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 124385 号

总策划 龙杰 肖彤岭 策划编辑 吴勇 刘金菊 责任编辑 姚云云
封面设计 赵阳 版式设计 宋新士 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400 - 810 - 0598
社址	北京市西城区德外大街 4 号	网址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印刷	涿州市京南印刷厂	网上订购	http://www.landracom.com
开本	787 mm × 960 mm 1/16		http://www.landracom.com.cn
印张	10.5	版次	2011 年 8 月第 1 版
字数	161 千字	印次	2011 年 11 月第 2 次印刷
购书热线	010 - 58581118	定价	22.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 32434 - 00

首都职工素质建设工程专版教材 指导委员会

- 主任** 梁 伟 (北京市委常委、北京市总工会主席)
- 副主任** 曾繁新 (北京市总工会党组副书记、副主席)
- 委员** 余俊生 (北京市总工会副主席)
- 闫 成 (北京市委组织部副部长)
- 王文杰 (北京市委统战部副部长)
- 孙善学 (北京市教育委员会委员)
- 朱世龙 (北京市科学技术委员会副主任)
- 王学军 (北京市经济和信息化委员会副主任)
- 杨慕彦 (北京市财政局副局长)
- 陈 蓓 (北京市人力资源和社会保障局副局长)
- 赵林华 (北京市人民政府国有资产监督管理委员会党
 委副书记)
- 郑默杰 (北京市工商业联合会党组副书记、常务副主
 席)
- 周立军 (北京市科学技术协会副主席)
- 杨志坚 (中央广播电视大学校长)
- 胡晓松 (北京广播电视大学校长)

首都职工素质建设工程专版教材

编 委 会

主 任 张 锦 (北京市总工会职工大学常务副校长)

副主任 龙 杰 (高等教育出版社副总编辑)

委 员 (以姓氏汉语拼音为序)

范秉珍 贺淑晶 李克诚 梁秀梅 刘 蓉 龙 杰

马海山 马 嵘 王 毅 王永浩 吴荣胜 吴 亚

吴 勇 肖彤岭 阎仁浩 杨德成 杨 颀 于 淼

张 锦 张少刚 张有声 张宇蕾 赵 红 赵靖芝

支 玮 周延军 朱 强

首都职工素质建设工程专版教材

编委会办公室

主 任 赵靖芝

副主任 刘金菊

序

由北京市总工会、北京市教育委员会、北京市人力资源和社会保障局、中央广播电视大学、北京广播电视大学等单位共同组织实施的首都职工素质教育工程，是时代的一种选择，是职工迫切呼声的一个回应，是最终惠及职工的一项民心工程，是需要社会方方面面给予扶持的一个新生事物。首都职工素质教育工程系列专版教材的正式出版，不仅为全市职工提供了具有首都特色、行业特色、职业特色和岗位特色的培训课程，而且为加快工人阶级的知识化进程、努力建设一支强大的高素质的职工队伍进行了有益的尝试。

我国是世界上人口最多、劳动力资源最丰富的国家，但是劳动力素质偏低，自主创新能力薄弱，核心技术严重缺乏，制约了我国经济发展和国际竞争力的提高。全面提高职工队伍的整体素质，为全面建设小康社会提供强有力的人才保证和智力支持，是党代表中国先进生产力发展要求必须履行的第一要务，是关系到国家富强、民族兴旺的一项全局性、战略性任务，也是广大职工群众的根本利益所在。

我国工人阶级之所以是先进阶级，是因为工人阶级始终站在时代前列，引领着先进生产力和生产关系的发展，顺应社会前进的潮流。当今世界，新知识、新事物、新变化层出不穷，广大职工群众要更好地担负起历史赋予的光荣使命，必须主动适应社会主义市场经济深入发展和科技进步日新月异的新形势，学习新知识，掌握新技能，增长新本领，谋求新发展，不断增强自身的学习能力、创新能力、竞争能力和创业能力。应当说，组织实施首都职工素质教育工程是保持和发展工人阶级先进性的重要内容和有效途径。

树立和落实科学发展观，建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、

安定有序、人与自然和谐相处的社会主义和谐社会，要以满足人的全面需求、促进人的全面发展为目标，在推动改革、促进发展中有效地维护职工的学习权、发展权以及精神文化权益。通过组织实施首都职工素质建设工程，让更多的职工认识到学习创造价值、知识改变命运的道理，让更多的职工树立继续教育、终身学习的全新理念，让更多的职工踏上充满奋斗和希望的学习之路。要引导职工努力掌握多种新知识、新技能，尽快把知识和技能转化为企业效益和社会生产力；动员职工站在知识经济前沿，不断提高运用新科学、新技术的能力，力求在科学研究和技术开发上实现新的突破；帮助职工逐步掌握现代化管理手段，由岗位熟练型向业务专家型转变，成为学习型、知识型、技能型、专家型职工，以逐步解决职工队伍的文化结构、知识层次、技术水平、管理能力与岗位要求不相适应的问题。

我相信，通过整合社会资源，各方通力配合，发挥整体优势，首都职工素质建设工程为全市职工提供的有组织、有计划、有目标、有考核、有激励措施的学习环境和交流平台，一定能够让所有职工都能有机会、有条件参与学习和继续深造，一定能够推动职工群众不断地在实践中充实自己、在竞争中提高自己、在奋斗中完善自己、在事业中实现自身的价值，一定能够进一步加快首都职工队伍的知识化进程！



2005年3月22日

总前言

首都职工素质建设工程是北京市总工会、北京市委组织部、北京市委统战部、北京市教育委员会、北京市科学技术委员会、北京市经济和信息化委员会、北京市财政局、北京市人力资源和社会保障局、北京市人民政府国有资产监督管理委员会、北京市工商业联合会、北京市科学技术协会、中央广播电视大学和北京广播电视大学 13 家单位，在终身学习背景下，将全面提高首都职工队伍素质作为长期战略任务而为全市职工搭建的公共服务共享平台。为向该平台提供有效、实用的教学内容和课程资源，首都职工素质建设工程指导委员会办公室与高等教育出版社联合开展了“职工教育课程资源建设项目”。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛于 2008 年 10 月在人民大会堂同全国总工会新一届领导班子成员和中国工会“十五大”部分代表座谈时发表重要讲话，强调要全面提高职工队伍思想道德素质和科学文化素质，充分发挥“工会大学校”作用，坚持在全国广大职工中深入开展社会主义核心价值体系建设，特别是要引导广大职工群众牢固树立中国特色社会主义共同理想和实现中华民族伟大复兴的坚定信念，着力培养造就一大批知识型、技术型、创新型的高素质职工，不断推进我国职工队伍知识化进程。

首都职工素质建设工程是深入贯彻落实科学发展观的一项重大举措，是加快推进首都职工知识化进程的务实、创新之举。“职工教育课程资源建设项目”将以全市职工为受教育主体，以全面提高职工思想道德素质、科学文化素质和技术技能水平为主要目标，以增容新知识、传授新理念、提升新技能为主要内容，以通用能力培训和行业知识培训为支点，确保在最大范围内满足各层次职工职业生涯发展和实现自我超越的需求。

“职工教育课程资源建设项目”的顺利开展，得到了高等教育出版社的大力支持。作为专业的教育出版机构，参与该项目的建设，是高等教育出版社“植根教育、弘扬学术、繁荣文化、服务社会”办社宗旨的体现，也是高等教育出版社在落实和践行党培养先进生产力战略举措中发挥知识服务作用的体现。

为尽快将资源建设内容传递到首都职工手中，在“共同参与、共同研究、共同建设”的出版和培训理念的指导下，我们的工作得到了许多专家、业内人士和广大企业与职工的大力支持和有关方面的鼎力相助，在此表示衷心的感谢！

该系列资源建设内容是我们在职工素质教育探索工作中的初步成果。限于我们的能力和水平，不足之处在所难免。衷心期望社会各界、特别是广大学习者提出宝贵意见和建议。

首都职工素质建设工程指导委员会办公室

2011年5月26日

与压力交朋友（代前言）

改革开放以来，提高 GDP 一直是我们国家经济发展的主旋律。在这样的目标指引下，我国的 GDP 也连年创造新高，并于近期超过日本占据了世界第二名的位置。可是调查表明，现在中国各行业职工的幸福指数与 20 年前相比不但没有升高，反而下降了。究其原因，岗位竞争和工作压力是导致职工幸福度下降的重要原因之一。

今年“两会”温家宝总理在政府工作报告中指出，“十二五”期间 GDP 增长要控制在每年 7%，并多次强调：我们所做的一切，都是为了让人民生活得更加幸福。

职工是企业平稳运转的核心动力，是企业宝贵的财富与资源。职工来到企业，需要的不只是一份满意的物质收入，同时还有一个良好的工作环境与和谐的工作氛围。在当前高速发展的社会环境下，各行各业的企业都承受着前所未有的竞争压力。而这些压力最大的承受者，正是辛勤工作在企业基层的广大职工。而由此所引出的一个重要问题就是与日俱增的工作压力对职工造成的种种影响。压力的这种影响是无形的，也是不可避免的。针对这种情况，如果企业和职工不共同行动起来，对这些压力进行适当的干预和管理，那么压力对职工以及企业所造成的损害是难以想象的。

研究表明，一个职工如果处理不好和压力的关系，其不良影响是多方面的。长期的工作压力，可能会影响职工的心理健康，比如造成焦虑、失眠、烦躁、恐惧等，也可能会影响职工的身体健康，比如造成消化不良、耳鸣、高血压、动脉硬化、肿瘤等，严重的还可能会危及生命。长期的工作压力，还会直接影响职工在企业的工作效率，影响产品质量、客户服务质量、团队合作等方面，

造成企业竞争力下降。长期的工作压力，更会影响职工的家庭关系。可以说，健康的企业离不开健康的员工，而健康的员工离不开科学的压力管理。

当然，压力并非一无是处，适度的压力对于职工的身心和工作还是有好处的。如果要与压力和谐相处，我们就必须用科学的方法武装自己，就需要有专业的学习和指导。幸运的是，今天我们有了很多压力和情绪管理的理论和工具，它们可以帮助我们更好地处理压力和情绪。在本书各个章节之中，我们会有选择地把这些理论和方法介绍给大家。

分析心理学之父荣格说过：“在某种意义上，生活中的最重大和最重要的问题都是无法彻底解决的。我们无法解决它们，只能在成长中超越它们。”衷心希望广大职工朋友们重视学习管理压力的理论和方法，与我们共同探索人成长的主题，通过自身修炼来不断完善自己，以便更加自如地应对生活中一些必定出现的问题。

本书将许多心理学理论通俗化，轻松易懂，并配以大量故事和案例，便于大家学习。

在结构上，本书分为六章。

第一章，“揭秘压力”介绍了压力的定义，压力的来源，以及与压力相关的理论和概念，让职工对于压力有一个全面的基本的了解。

第二章，“管理压力”重点分析了引起职工压力的几个主要方面，并提供了认识和消除压力源的方法和建议，指导职工们学会从源头上管理压力。

第三章，“应对压力”从帮助职工提高各方面能力的角度降低职工的压力，如增强工作技能、情绪管理能力、人际交往能力、沟通能力。

第四章，“减轻压力”提供一些减压技巧和方法，如生活习惯减压、业余爱好减压、工作之中减压以及专业减压方法等。

第五章，“放飞压力”阐述了通过改变心态以及打破思维的牢笼（即认知中介系统）从而达到深层次减压目的的方法。

第六章，“变压力为给力”论述了自身修炼和自我成长才是职工在压力面前游刃有余的治本之策。

本书的编写工作，是在首都职工素质建设工程领导小组办公室领导下完成的，是很多人集体协同工作的结果。王占郡负责大纲拟订、标题审订、内容体

例确定，撰写前言，对全书进行统稿并负主要责任。崔津津、曲功彩、宋怀烈、祝捷、陈平、李丹、刘扬、周海燕、叶红婷进行初稿撰写和整理工作。还有很多领导和专家，也为本书的编辑和出版工作奉献了宝贵的力量。在此，我们对以上所有各方领导、专家和工作人员，表示衷心的感谢。

由于本书编委会水平有限，加之时间仓促，书中可能会有学术或文字上的错误和疏漏，恳请大家指正，我们在此表示诚挚的谢意！

如果广大职工读者能够利用本书在缓解工作压力、提高压力管理能力方面取得一些收获，改善了生活品质，提高了工作效率，那将是对我们全体编写人员的最大肯定。

王占郡

2011年6月18日

目 录

第一章 揭秘压力：最熟悉也最陌生	1
第一节 解读概念：掀开压力的面纱	1
一、压力的定义	2
二、压力的形成	2
三、压力的特点	3
第二节 溯本清源：“揪”出你的压力源	5
一、社会再适应评定量表	5
二、环境压力源	6
三、工作压力源	7
四、家庭生活压力源	8
第三节 感知存在：压力来临的身心反应	9
一、压力反应的三个阶段	10
二、不怕压力大就怕压力久	11
三、引爆愤怒的导火索	12
第四节 中介系统：“谁”左右了你的压力	13
一、你在杞人忧天吗？	15
二、中介系统	16
三、心理学的“ABC理论”	18
第五节 双刃之剑：压力有坏处也有好处	20
一、压力过度会伤人	20
二、压力过大易失败	23

三、压力正在塑造你	24
四、压力提升能力	25
五、压力让生命更有意义	26
本章练习	27
第二章 管理压力：宜疏不宜堵	28
第一节 心中有数：随时盘点自己的压力	28
一、像关注体温一样关注压力	30
二、压力面前仍从容	30
三、发现并避开“压力传播者”	31
四、选择你喜欢的职业	32
第二节 效率至上：时间就是金钱	33
一、高效人士的七个习惯	34
二、避免浪费时间的行为	38
三、分清事情的轻重缓急	39
四、有效管理时间的其他技巧	40
第三节 能力匹配：尊重自己能力的界限	41
一、在其位，谋其政	42
二、正视自己的精力和能力	43
三、寻求支持和授权他人	43
第四节 两代之间：为家庭教育减压	44
一、婴儿培训了父母	45
二、婴儿为父母减压	45
三、父母是天生的教育家	46
四、别担心输在起跑线上	46
五、做父母，不做监工	47
第五节 围城之内：找回流失的家庭幸福感	48
一、不把烦恼带回家	49
二、处理家庭危机	49

三、让快乐常驻你家	50
本章练习	51
第三章 应对压力：能力才是硬道理	52
第一节 应对工作：增强工作技能	52
一、专业技能是立足之本	53
二、能力可以带来机会	54
三、将工作视为学习殿堂	55
四、欲善其事，先利其器	55
五、利用好企业的培训机会	57
第二节 应对情绪：增强情绪管理能力	58
一、比智商还重要的情商	59
二、做自己情绪的主人	61
三、情绪管理小技巧	63
四、学会管理自己的愤怒	65
五、我乐观、我自信	68
第三节 善用交际：增强人际交往能力	69
一、营造自己的圈子	70
二、善待愿意帮助你的人	71
三、经营社交圈的学问	72
第四节 驾驭交流：增强沟通能力	74
一、有效倾听	74
二、表达自己真实意思	76
三、肢体语言的运用	76
四、把握交往空间	77
本章练习	77
第四章 减轻压力：方法要与时俱进	78
第一节 生活习惯：活好了压力少	78

一、合理饮食	79
二、规律作息	80
三、休闲生活	81
第二节 业余爱好：做你喜欢做的事情	82
一、运动减压	83
二、音乐减压	84
三、色彩减压	85
四、幽默减压	85
五、旅游减压	87
第三节 工作之中：忙里抽闲来减压	88
一、把放松当成一种习惯	88
二、小技巧减压见效快	90
三、给工作赋予意义	91
第四节 减压工具：告别冷兵器	92
一、走出悲伤原来如此简单	93
二、减压法消除疲劳改善睡眠	94
三、改变经验元素法淡化负面记忆	95
四、用时间线调整压力	97
本章练习	100
第五章 放飞压力：打破思维的牢笼	101
第一节 自我对话：暗示改变心态	101
一、抛弃糟糕的假设	102
二、接纳自己是改变的开始	103
三、与健康自我评价相伴一生	104
四、接纳自我接纳工作	105
第二节 正视问题：坦然面对现实	106
一、面对不完美的世界	107
二、面对不完美的自我	108

三、做一下“成本分析”	109
第三节 突破局限：让思维红杏出墙来	110
一、拆掉思维障碍墙	112
二、了解自动思维	114
三、善用第一反应	115
四、相信有更多可能性	117
五、与不良情绪共舞	118
第四节 有容乃大：修炼自我的宽容心	119
一、对得失宠辱不惊	120
二、不苛求自己和他人	121
三、避免无谓的抱怨	122
本章练习	122
第六章 变压力为给力：生命不止成长不已	123
第一节 职业规划：启动目标明确的旅程	123
一、新人如何进行职业选择	124
二、了解每个阶段该做的事情	125
三、做好每个阶段该做的事情	126
第二节 善用资源：参与员工帮助计划	127
一、了解与个人有关的员工帮助计划	128
二、个人和集体双赢	128
三、拥抱企业的爱抚式管理	129
第三节 自我升级：解铃还须系铃人	131
一、为何我们的生活不尽如人意？	132
二、开发和利用潜意识的力量	133
三、如何升级你的指挥系统？	135
四、重建你的自我价值	137
五、用“撒金粉法”为自己给力	139
第四节 照顾自己：自助者天助之	141