

一部唤醒亿万职员潜在抗压机能的秘密法则

+

# 扛得住

激活正能量，激发抗压力

武敬敏◎编著

100%+

注入新的活力

引爆你内心强大的能量

一个能积极面对压力的人  
总能让职场命运发生正面的转变



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 扛得住

激活正能量，激发抗压力

武敬敏◎编著



100%+

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

当今社会，职场竞争是如此的激烈。为了业绩我们不得不加班加点，为了获得老板的认可我们敲破了头皮，为了晋升我们一次次在焦虑中徘徊，为了躲避危机我们担心、我们恐惧……但，这真的是我们想要的职场吗？不是的，我们每个人都应该从自身做起，真正地审视自己、发现自己，激活我们的抗压机能，开创一翻新的天地！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

扛得住：激活正能量，激发抗压力 / 武敬敏编著. —北京：电子工业出版社，2013.2

ISBN 978-7-121-19310-1

I. ①扛… II. ①武… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第309897号

责任编辑：戴 新 特约编辑：黄悦佳

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：15.5 字数：230千字

印 次：2013年2月第1次印刷

定 价：33.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 序言

非平庸无压力

职场压力产生的原因只有一个，就是你平庸了。

小张不想上班，觉得办公室政治很难驾驭，不是前辈给脸色看，就是领导施加不理不睬的冷暴力。她对此很苦恼，向人力资源专家请教，专家只说了一句话：如果你将你现在的业绩提升到一倍，你所遇到的这些都不复存在。小张目前的业绩水平是每月能够为公司赢利五千元。她听从了专家的话，更加认真地工作，终于将赢利水平提升到一万二。这个业绩水平在整个部门团队里排在第二位。当月业绩表一出来，领导就喜冲冲地对小张说：我要额外发给你奖金。从此，领导对她刮目相看。前辈们也对她开始重视起来。尽管彼此之间暗中较劲，暗暗竞争，但表面上再也不敢给她脸色看，开始尊重起来。

非平庸无压力，这为缓解职场压力提供了一个根本性思路，那就是不断提升业绩，将你的业绩水平处于团队中的靠前位置。但这也带来一个新命题：不断地提升业绩，就会感到业绩压力。其中道理很简单，如果不断地将目标拔高，就会在追求目标过程中感受到攀登的疲惫。怎么办？这个时候，我们该怎么安顿我们的内心？借用《心经》上的话：不增不减、不垢不净、不生不灭。

当我们忙完一天工作回到家中的时候，今天的工作已经画上了句号。即便是有不如意的地方，即便是我们为工作的瑕疵烦恼、懊悔或内疚，事实上都毫无意义，对已经发生的事情不能增分，也不会减分，正所谓不增不减，事情的解决已经无法改变，我们之后顺其自然，安顿内心，迎接明天。

所谓不垢不净，工作有好有坏，犹如生活中许多事物有垢有净，但是我们必须从哲学的层面上看到已经发生的工作，好的结果固然让人欢喜，坏的结果也不应该让人悲伤，上天是很公平的，在不能给予一种东西时，必然会给你另外的东西，比如会让你在失败和挫折中学到经验，让你在经历过失败的痛苦之后更能感受胜利的痛彻。不垢不净，就是要我们保持平静的心态掀过去，以平和的心态迎接未来。

未来的事情交给未来，过去的事情无法更改，任何人都无法将时间倒流，存在的已经存在，这就是不生不灭。压力都是来自于内心，如果能够经营好内心，再坏的客观形势也能找到快乐的因子，也能体现战地浪漫主义，也能享受到窘迫中的风景。过去的就让它过去，无所谓辉煌或者挫败，一切从头开始。即便是你沉湎于昨日不能自拔，历史依然如同雕塑一样屹立在时间长廊里。不能从中享受愉悦，就要学会忘记。人生何处不风景，未来一定更加美好。

职场上不会容忍平庸，平庸的人一定会感受到非常大的压力。面对困境扛得住，将业绩做到卓越，这是克服职场压力的根基。以卓越业绩为前提，经营好自己的内心，你的工作和生活就会处处享有明媚的阳光。

# 目录

## 序 言 非平庸无压力 / III

## 第一章 保持精神抖擞的工作状态 / 1

抑郁——加班加点≠好员工 / 2

烦恼——你的财富来自于与你分享而受益的人 / 5

恐惧——什么是健康的想法 / 8

压抑——如何克服目标行动受到阻碍的挫折 / 11

纠结——如何安顿心灵生活 / 13

烦闷——适当的哭泣是消除悲伤时的良药 / 15

疑惑——感恩和绩效是有一定正比关系的 / 17

## 第二章 不焦虑地工作 / 19

悲观——我能做吗 / 20

放纵——如何做到自律 / 24

消沉——如何获得热情 / 27

骄躁——你能超过我吗 / 32

- 糊弄——为何干得少烦恼多 / 36
- 抱怨——我就是管不住嘴 / 38
- 发泄——为什么要憋着自己 / 41
- 恼怒——怎么才能心平气和 / 46

### 第三章 高业绩无压力 / 53

- 迂回——为什么要转个弯 / 54
- 分解——分得越细越好吗 / 57
- 定位——我能成为谁 / 60
- 付出——为何要比别人多做一点 / 62
- 敬业——态度让我收获什么 / 65
- 心态——为什么要向老板看齐 / 69
- 简洁——化繁为简是一种能力吗 / 71
- 方法——如何才能第一次就做对 / 74

### 第四章 办公室善缘如水 / 81

- 服软——我该服从徒弟吗 / 82
- 尊老——老前辈有什么作用 / 85
- 逢迎——为什么不能得罪权贵 / 87
- 笼络——该如何收买人心 / 89
- 藏锋——妒忌是如何产生的 / 91
- 隐私——朋友就很可靠吗 / 94
- 口实——我的小辫子是什么 / 97

## 第五章 赢得每个人的合作 / 101

- 协作——为什么要合作 / 102
- 递补——如何才能成为骨干 / 106
- 进门槛效应——该怎么提要求 / 109
- 承诺——诺言能换回什么 / 111
- 诚信——他为什么会背叛别人 / 114
- 信任——领导为什么不信任自己 / 116
- 拒绝——该不该做老好人 / 118
- 变通——为什么越成功者越是变色龙 / 123

## 第六章 巧解老板施加的压力 / 127

- 沟通——我该向老板说什么 / 128
- 互动——我能敲老板的门吗 / 130
- 投好——老板的喜好是什么 / 132
- 解码——老板到底是怎么想的 / 134
- 掌控——老板的软肋是什么 / 136
- 会心——如何才能成为老板的红人 / 138
- 提意见——怎么说老板才会听 / 141
- 业绩——我该靠什么挺直腰板 / 143

## 第七章 莫让升职成困扰 / 147

- 蘑菇定律——何时才能出头 / 148
- 历练——优秀都经过煎熬吗 / 149
- 适度表现——卖乖很丑陋吗 / 151



赢得注意——老板为什么看不到我 / 153

能力——谁是公司最需要的人 / 156

竞争心——属于强者的成功定律 / 158

提升——你最需要哪些进步 / 160

机会——我该如何抓住机会 / 164

## 第八章 别让习惯阻碍你 / 171

逃避——谁为失职埋单 / 172

抱怨——我就是觉得不平衡 / 174

拖延——明天再做也不晚 / 177

借口——这事是有原因的 / 179

行动——还是先放一放吧 / 182

担当——这是你的任务和责任 / 184

服从——我为什么要听他的 / 186

忠诚——我需要继续坚持吗 / 188

## 第九章 不为能力而慌 / 191

优势——什么是职场优势 / 192

专长——我的专长是什么 / 194

专注——专注能获得什么 / 196

强项——如何借势成就自己 / 199

细节——细节能决定什么 / 201

适合——这是适合自己的工作吗 / 203

踏实——他们是怎么成功的 / 205

自励——明天会比今天好吗 / 207

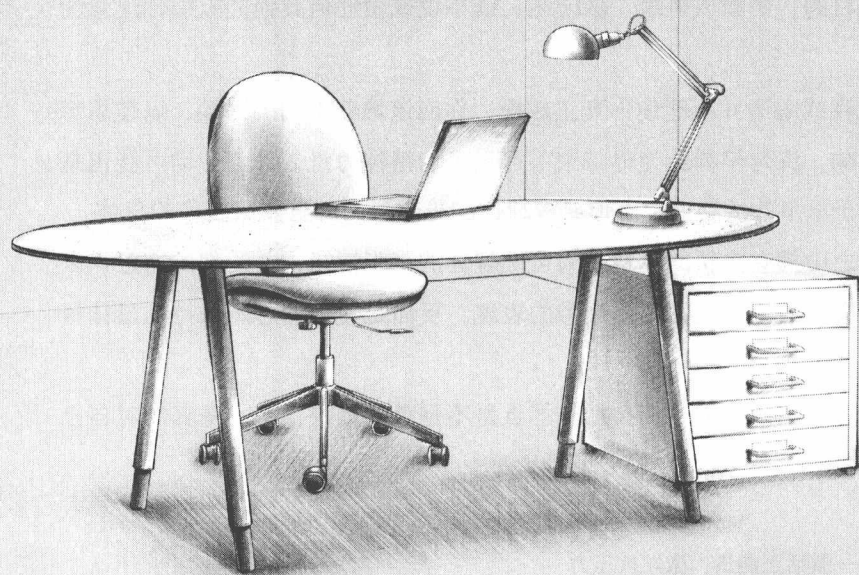
## 第十章 前途由今天决定 / 211

- 担忧——危机感是好事吗 / 212
- 犹豫——自己该进入哪个行业 / 215
- 困惑——入错行了怎么办 / 218
- 害怕——职业枯竭了怎么办 / 221
- 忧虑——如何做到居安思危 / 222
- 胆怯——如何将不可能变成可能 / 224
- 徘徊——跳槽会跳入火海吗 / 228
- 不安——自信成就职场冠军 / 231



# 第一章

## 保持精神抖擞的工作状态



## 1 抑郁——加班加点≠好员工

一天之中能有短暂的休息可缓解你的紧张，并给你的潜意识以活动的机会。放松自己并不是偷懒的表现，反而是使你的思想保持在最佳状态的妙药。

长期的抑郁、焦躁很可能会导致多种恶性疾病的发生，因此，放松自己是防治重疾的有效方法。放松可使你忘记一天的烦恼和问题，虽然每个人都有放松的必要，但就是有人无法放松自己。

你的意识会挑选一项目标作为注意力集中的对象，这意味着你的内心已排除其他所有事情，因此，你不会因为躺在躺椅上说一声“我在放松自己”就能真正放松自己，因为你的思想还是围绕着一个问题在转。

你必须找一个放松的目标，并使你的注意力集中到它身上，才能达到真正放松的目的，例如放风筝、做园艺、读小说或做任何其他能吸引你注意的事情。

看电视或喝酒并不能使你真正放松，你应该培养不同的兴趣，以使思想能换口味，练习坐禅会为你带来不可思议的精神力量，体力劳动可能也是一项你乐于从事的活动。你不但要放松你的思想，同时也要放松你的身体。

一天之中拥有短暂的休息时间可缓解你的紧张情绪，并给你的潜意识以活动的机会。放松自己并不是偷懒的表现，反而是使你的思想保持在最佳状态的妙药。

放松自己不是偷懒，那么加班加点是不是真的勤快，是不是真的对自己负责呢？

日本一家著名企业N公司的一位高级行政人员，在谈到该公司的用人标准时说：“直到前几年，日本多数企业的领导把下班后加班加点的人视为好职员，如今却不这样认为了。一个职员靠加班加点来完成工作，说明他不具备在工作时间内处理完工作事务的能力。”

“加班加点≠好职员”——这个新观点，似乎与我们的传统观念有点矛盾。其实不然。加班加点的目的何在？在于提高工作成效。那么，无休止地加班加点，是不是就一定能使工作效率迅速提高呢？未必。加班加点，在短期内也许可以使员工出点成果，但如果长期“连轴转”，没有喘气的时间，没有学习的时间，没有娱乐的时间，没有锻炼的时间，工作效率又怎么能提高呢？

拿破仑·希尔认为，任何一种精神和情绪上的紧张状态，在人完全放松之后就不可能再存在了。这就是说，如果你能放松紧张情绪，就不可能再继续忧虑下去。所以要防止疲劳和忧虑，首先要做到时常休息，在你感到疲倦以前就休息。

为何休息如此重要呢？因为疲劳增加的速度快得出奇。美国陆军曾经做过几次实验，证明年轻人如果不带背包，每一小时休息10分钟，他们行军的速度就能加快，也更持久，所以陆军强迫他们这样做。

在一本名叫《为什么要疲倦》的书里，丹尼尔·何西林说：“休息并不是绝对什么事都不做，休息就是修补。”短短的一点休息时间，就能有很强的修补能力，即使只打五分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。棒球名将康黎·马克说，他每次出赛之前如果不睡一个午觉，到第5局就会觉得筋疲力尽了。可是如果他睡午觉的话，哪怕只睡5分钟，也能够赛完全场，一点也不感到疲劳。

如果你没有办法睡个午觉，至少要在吃晚饭之前躺下来休息一个小时，这比饭前一杯酒要便宜得多了。如果你能在下午5~7点的时间段内睡一个小时，你就可以每天增加一小时的清醒时间。为什么呢？因为晚饭前睡的那

一个小时，加上夜里所睡的6个小时——总共7小时——对你的好处比连续睡8个小时更多。

小  
测  
试

### 你是老板眼中的好员工吗

老板说你是好员工，你就是好员工，对你的评价权永远在领导和老板的手里。那你是老板眼中的好员工吗？测测就知道。

上司生病住院，你暂时代理他的工作，有些同事不服气，消极怠工，你会如何处理呢？

A. 直接行使处罚，认为自己代理一天就应该有一天的责任与权力。

B. 私下找不合作的同事谈心，努力化解矛盾，实在不行，就想办法帮他们完成工作。然后将代理期间公司的情况写成详细报告，上司痊愈后发给他看。

C. 立刻告诉上司，让上司处罚。

D. 容忍，加班加点帮助他们完成工作，以维持公司正常运转。

E. 既然只是代理上司，自然不好管得太严，任由他们怠工，反正最终导致工作无法完成的是他们。

### 测试结果

选A：你不是老板眼中的好员工。你个性太冲动，缺乏顾全大局的素质。做事容易冒失，总是给老板带来些令他头疼的问题。

选B：你不仅是个好员工，还有望成为好领导。你具备领导才能，行事谨慎又不乏智慧，是老板眼中的可造之材。

选C：你不是老板眼中的好员工。因为你不敢担当，没有足够的承担能力，不善于为上司分忧解难。

选D：你也不是老板眼中的好员工。只是一味忍让，不知道反馈。虽然

任劳任怨是美德，但是及时地反馈是一种智慧。你只有告诉老板你的想法和工作进度，才能让老板了解你的才能，更好地安排工作。

选E：你不是老板眼中的好员工。你只知道做好分内的事，老板说到哪你做到哪，没说到的你从来不想也不做。像你这种缺乏主动性和积极性的员工，怎么可能让老板喜欢？

## 烦恼——你的财富来自于与你分享而受益的人

由于烦恼的缘故，一些天才人物做着极其平庸的工作。做任何工作、任何事情，不会使自己受到损害，但对工作的厌倦、恐惧，却使我们遭受了许多损害。

世界上没有一个人会因烦恼而获得好处，也没有人因烦恼而改善自己的境遇，但烦恼却有损人的健康和精力。世界上有无数的人受着烦恼的压迫，为了摆脱它，许多人竟成了醉汉和烟鬼，甚至去掉了自己的生命。

没有人能计算出由烦恼引发的给个人与社会所造成的损失的总量。由于烦恼的缘故，一些天才人物做着极其平庸的工作。要说会引起失败、伤心、失望这一系列消极情绪的，人世间莫过于烦恼了。

工作不能损伤人，但烦恼能伤害许多人。任何工作、任何事情，不会使自己受到损害，但对工作的厌倦、恐惧，却使我们遭受了许多损害。

烦恼随时随地损害人们的健康，消耗人们的精力，减少人们工作的效能。

人整天在烦恼中，生命便消磨得很快，很多人未老头先白，就是这个道理。年龄不大，却整日将“烦死我了”挂在嘴边。你的思想就没有静下

来，岂有不烦之理。

烦恼不仅使面容变老，还会使人的心灵变老。面容的皱纹可以被掩饰，但变老的心灵又谈如何拯救呢？最好的补救办法就是从心底将“烦恼”去掉，否则你永远得不到快乐，得不到健康，得不到成功。

这并非危言耸听，而是事实。驱除烦恼最好的方法，就是处理好工作与生活的不幸，以乐观地态度对待所发生的事。

维持身体的健康，也是驱除烦恼的重要条件。良好的胃口、充足的睡眠和清爽的神智都能够消灭许多烦恼。身体强健的人，往往就没有缝隙让烦恼可以侵入。

一旦察觉到恐惧、忧虑的思想要侵入你的心中，你必须立刻把勇敢、希望和自信放进自己的思想里，那些烦恼的毒素就无法蔓延。

医治烦恼，无须寻访医生，更无须入药房，你完全可以自己治疗自己。这药就在你的思想里，在你烦恼的时候，你只需用希望来代替失望，用勇敢来代替沮丧，用乐观来代替悲观，用宁静来代替烦躁，用愉快来代替烦闷就足够了，这样，烦恼永远不会走入你的生命。

林肯曾经说过：“根据我的观察，人们快乐与否，完全是自己的决定。”

努力让别人快乐，最能够使自己快乐。

作家克蕾儿·琼斯的丈夫是俄克拉荷马大学宗教学系的教授，她曾讲过一个关于付出的小故事：“结婚头两年，我们住在一个小镇上。邻居是一对非常老的夫妻，妻子几乎看不见东西，坐着轮椅；老先生的身体不太好，还要负责照顾屋子和妻子。

圣诞节前几天，丈夫和我开始布置圣诞树，我们决定送给老人家一棵。我们买了一棵小树，用亮片和彩灯装置，绑上几个小礼物，在圣诞节前一天晚上送过去给他们。

老太太在昏暗的光线中看到耀眼的灯光，高兴得哭了起来。她丈夫一再地说，‘我们好几年没有买过圣诞树了’。其后的一年内，每次我们去看他们，他们都会提到那棵树。



第二年的圣诞节，他们已经搬走了。我们为他们所做的事情微不足道，但很高兴自己这么做。”

付出善意所带来的快乐，在他们的心里留下了非常深远且温暖的回忆。快乐与否，都是自己决定的，关键在于你的态度。

残障不能阻碍快乐。海伦·凯勒生来既聋又哑且盲，完全无法与周遭的人沟通。但她的一生过得十分快乐，爱人而且被爱。

海伦·凯勒深深地为自己的幸运感恩，她把美好的事物与人分享，也为自己带来更多美好的事物。与别人分享快乐，自己会更快乐。

相反地，如果你和别人分享悲惨和不快乐，会让自己更不快乐，别人也会对你敬而远之。

世界上有许多寂寞的人，渴望爱和友谊，却得不到；有些人希望幸运能够降临在自己的身上，却不愿意和人分享任何美好的事物。

世界上最快乐的人生活在“快乐谷”里面。他的富有在于他拥有永恒的价值，在于他拥有永远不会失去的东西——那些给他满足、健康、心灵的平静与灵魂的和谐的东西。

以下就是他所拥有的财富和他获得财富的方法：

我帮助别人寻求快乐，因而自己也寻得快乐；

我的生活很节制，因而获得健康；

我不恨人，不忌妒人，却爱护、尊敬所有的人；

我从事爱心活动，慷慨地付出，因此很少疲倦；

我不要求任何人的恩惠，只要求一个特权——让所有喜欢我的人跟我分享幸福；

我与自己的良心交好，因此它正确地引导我做每一件事情；

我的物质财富超过我的需要，因为我不贪求；

我只渴望那些在我活着时让我活得有意义的东西；

我的财富来自那些因分享我的幸福而受益的人。