

THE OFF

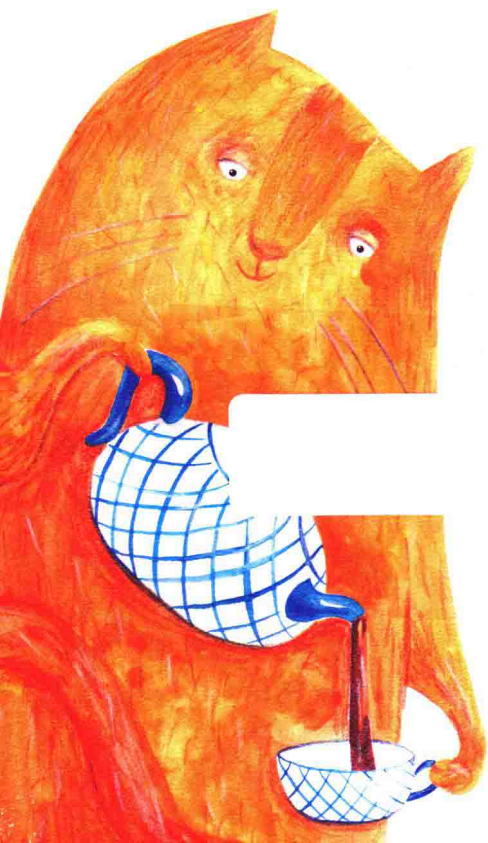
Leave on time, relax your mind
but still get more done

SWITCH

如何才能没压力

遇见内心平衡的自己

[英] 马克·克洛普利 (Mark Cropley) 著
牟微微 译

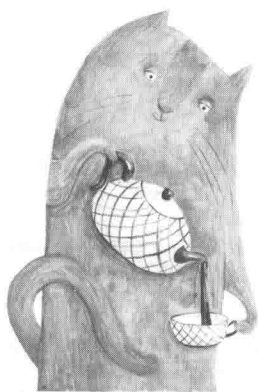


欧洲职业健康心理学会
委员会成员全新力作

《赫芬顿邮报》创始人
全球新媒体女王
阿里安娜·赫芬顿

倾情推荐

中国友谊出版公司



THE OFF
SWITCH

如何才能没压力

[英] 马克·克洛普利 (Mark Cropley) 著
牟微微 译

图书在版编目 (C I P) 数据

如何才能没压力 / (英) 马克·克洛普利著; 牟微微译. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2017.10
书名原文: THE OFF SWITCH
ISBN 978-7-5057-4091-4

I. ①如… II. ①马…②牟… III. ①工作负荷 (心理学) -心理调节-通俗读物 IV. ①B849-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 153093 号

Copyright ©Mark Cropley 2015

First published by Virgin Books, an imprint of Ebury Publishing, a part of the Penguin Random House Group of companies.

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN MALAYSIA.

书名	如何才能没压力
作者	(英) 马克·克洛普利
译者	牟微微
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 9 印张 177 千字
版次	2017 年 10 月第 1 版
印次	2017 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4091-4
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

前 言

几年前的一个夜晚，我在酒吧等朋友的时候无意中听到了邻桌两位女性的谈话，我现在已经记不清她们的长相和具体的谈话内容了，只记得两人都是四五六岁的年龄，但我还是能够回忆起她们谈话的主要内容和她们当时使用的一些词汇。她们谈论的是人们社交中千篇一律的话题——与工作相关。其中一位女性抱怨她无法抛下工作，只要自己醒着，满脑子想的就都是工作，永远无法从中“解脱”出来。虽然我很好奇，但我没能从她们的谈话中听出她的职业，我猜她可能是位会计师或办公室经理。

在谈话的过程中这位女士说，到了晚上情况变得更加严重，夜晚，她躺在床上，心里“翻江倒海”，根本无法入睡。我当时认为用这种方式描述她的思想活动非常生动恰当。我遇见过很多被相同问题困扰的人，他们在忙碌了一天之后仍然无法放下工作，无论是在回家的路上，还是在闲暇时间，心里都在惦记着工作。人们采取的应对措施之一便是到家后继续工作。在电子设备如此发达的今天，人们能够轻而易举地在家里利用互联网即时通信手

段继续工作。我们现在知道，如果不及时加以制止，这种方式会对我们的健康、幸福和心智产生极大的伤害。

我们的人生还可以有另一种选择。本书的写作目的就是帮助那位酒吧里的女士和其他视工作为一切的人在下班后能够摆脱工作的束缚，放开手脚，享受人生，并仍能在他们的职业生涯中保证效率，收获成功。在一天的工作结束时，能够“关掉”自己的工作“开关”，去尽情放松的人会更快乐、更健康，他们的工作效率往往也更高。

在当前的经济环境下，为了帮助我们的公司不断获得成功，我们在工作中面临着一些额外的要求。你可能会认为写一本关于放下工作、不思考工作的书有点离谱，但是，我可以向你保证，我的这种观点并不疯狂。放下工作、不思考工作，并不等同于不会成功。事实上，适当休息、娱乐，以及开展休闲活动，和工作本身一样重要，而且那些只在上班时间工作的人往往比那些加班工作的人效率更高，更有创造性。

市面上有数不清的自助类书籍，其中有许多提出了切实可行的建议帮助我们应对职场压力。读者对这一类型书籍的需求是显而易见的，然而，在过去的几年中，人们明显地感觉到导致健康不佳的原因并不一定是工作中的压力，而同远离工作压力后如何迅速地调整、恢复身心健康有关。因此，工作后无法有效地放松自己是一个关乎健康的重要问题。现在有人认为，在疾病发生发展的过程中，恢复的速度比在经受压力期间做出的应急反应更为

重要。大量证据表明，过度工作而不适度放松自己将会导致生产力降低、决策失误、创造力差，并增加在工作场所出现异常行为的风险。因此，我们比以往任何时候都需要在工作后抽出时间去放松身心。

不同的人在闲暇的时候放松自己、停止工作所需的时间不同，并且大多数的员工很难从加班的影响中恢复过来。本书向读者介绍了大量技巧和演练模式，有助于人们摆脱同工作有关的各种想法，清静自己的内心。这是一本面向普通读者的书，并非想打造成为有关压力或摆脱工作、放松身心的权威读本。遗憾的是，没有任何一个模式能够适合所有的补救措施；我所介绍的技巧和形式也不可能解决每一位读者的实际问题。每个人似乎都有自己独特的方式去放松身心，但本书各章节为读者提供的我和其他人一起研究出来的放松指南也会对大家有所裨益。

生活方式在大多数疾病中举足轻重，是人们成功解除工作影响且从中有效恢复的主要因素。每当忙得不可开交的时候，我们就像寓言故事中惊慌失措的兔子一样，不知该何去何从，不明白如何改变现状。我们需要了解情况，然后采取补救行动。从理论上讲，所有补救过程中的第一原则都是找出问题的根源；二是去除病因；三是减轻症状；四是获得力量快速恢复，以防止问题再次发生。考虑到这个原则，我把本书分成四个部分。第一部分讲的是放松身心和摆脱工作的重要性，养精蓄锐后工作效率会大幅提升。第二部分讲的是在下班后如何处理与工作有关的各种想

法，如何掌控你的生活。这部分内容主要解决你在空闲时间为何不能放松的问题。第三部分探讨在工作日无法放松身心的解决办法，即在工作日你可以做些什么来提高晚间的身心放松能力。通过遵循第二部分和第三部分的建议和练习，你将形成一套专属自己的放松技巧，提高你放松身心的能力。第四部分提供一些方法帮助你培养心理韧性，教会你在困难来临时如何采取应对措施。

本书中的许多章节都包括对现实生活中案例的研究。有关人士都是我的同事和我采访过的人，他们都认为我们报道的方法实施起来很有效。为了不透露他们的姓名，案例中所有当事人姓名均已更改。我们需要积极思考如何摆脱工作去享受我们的自由时间，保护我们的健康，提高睡眠质量，保持精力充沛，为在第二天可以完成更多的工作积蓄力量。世界上没有能够快速修复的简单方法，尽管这些方法需要实践和练习，却都不难完成。有一点我可以保证：如果你遵循我在本书中提出的各种建议，你不仅会感到更好地掌控了自己的生活，也会变得更健康，比以往任何时候效率更高。

希望大家身心愉悦。

目 录 C O N T E N T S

第 1 部分 ■

工作与休闲

站在天平的两端

第 1 章 工作与休闲一定是对立面么? / 5

第 2 章 忘不掉工作，只能烦恼到天明 / 15

第 3 章 超负荷工作的可怕影响 / 22

第 4 章 老板喜欢精力充沛的你 / 33

第 5 章 测试一下你保持天平的能力 / 42

第2部分

培养消除

压力的技巧

- 第6章 你的工作哲学是什么 / 56
- 第7章 是时候修正你的工作信念了 / 66
- 第8章 不要让你的压力失控 / 81
- 第9章 试试用笔头发泄压力 / 93
- 第10章 分散注意力，填补生活空白 / 99
- 第11章 培养减压的爱好 / 111
- 第12章 把工作留在办公室里 / 120
- 第13章 制定休闲计划 / 128
- 第14章 正念冥想减压法 / 136
- 第15章 去让你静下来的地方 / 144
- 第16章 和问题约个时间吧 / 149
- 第17章 这些减压方法就别用了 / 155
- 第18章 别做手机的奴隶 / 162
- 第19章 为你的假期做好规划 / 175

第3部分 ■

工作时的减压大法

第20章 休息的重要性不言而喻 / 185

第21章 养成随时放松的习惯 / 195

第22章 拒绝外界干扰 / 208

第23章 工作上的时间管理 / 213

第24章 划定社交界限 / 220

第25章 自由职业者如何减压 / 227

第4部分 ■

提高身体素质， 增强抗压能力

第26章 保持身体的健康 / 235

第27章 保证睡眠的质量 / 244

第28章 审视自己的工作与生活 / 262



第 1 部分

工作与休闲站在天平的两端

概 述

事业成功没有捷径可走，大多数在事业上取得成功的人工作都极为努力。然而，不幸的是，努力工作与长时间的投入并不总等同于工作效率高。努力工作并不一定就能获得成功。我们需要专注于工作，以取得成果和成功，但我们也需要时间来放松和反思，这样我们就不会感到厌倦和腻烦。成功的人努力工作，享受工作，但他们也知道何时以及如何放松自己，懂得如何享受美好的生活。与生活的大多数方面一样，这是一个平衡的问题，太多的工作对我们不好，过多的休息同样对我们不利。

作为聪明的人类群体，我们或许会认为，我们可以很容易地发现何时给自己施加了过多的压力。然而，由于某种特殊的原因，我们的身心能够以一种奇怪的方式适应我们对它们所提出的苛刻要求。在很多情况下，我们都没能意识到我们在办公室工作的时间已经延长了一些，意识不到我们已经把一些额外工作带回家里等吃完晚饭后再完成。因为我们已经在不知不觉间被工作套住了。我们可以轻易地适应生活方式，给自己施加更多的压力，甚至可能意识不到自己是多么地疲惫不堪，筋疲力尽。拼命工作或不断地思考工作有可能使我们身心疲惫，结果即使已经出现筋

疲力尽的早期迹象我们也浑然不知，直到发现为时已晚。就好像我们没有注意到任何显示出我们有麻烦的迹象一样，在其负面影响危害到我们之前，我们甚至没能意识到一直以来我们对自己施加了过多的压力。

为了不让你陷入这种境地，本书的第一部分将鼓励你认清自己的处境，认真评价和思考在自己工作生涯中的所作所为。不仅要开始思考自己在工作上投入了多少时间，还要计算你在不工作的时候投入了多少精力。在我看来，如果你在闲暇时间仍在考虑工作，你就仍在工作。因此，你需要抽出时间，以恰当的方式去放松精神。本书的第一部分以此为宗旨为整本书的内容奠定了基础，探讨了工作的乐趣，同时也着重指出过度工作对身体的危害，强调抽出时间摆脱工作，使自己放松的重要性。正如本书第一部分的第1章至第4章中提到的那样，兼顾工作和休息对员工和雇主都有明显的益处。

为了我们能够卓有成效地实现目标，我们需要在工作中保持神清气爽，精力充沛。但是如果我们没有时间放松自己，在空闲时间不去放松身心，要想达到这种良好状态是不太可能的。在第一部分的第5章中，我提出了一个具体方法以评估自己在业余时间看待工作的态度，此外，这一部分还包括“处理好工作与生活关系”的评估措施。

第1章 工作与休闲一定是对立面么? ■

诅咒这种了无生趣的生活，我要工作！

——威廉·莎士比亚，《亨利四世》第一部分

杰西卡

杰西卡女士今年52岁，有两个已成年的女儿，是一位个体会计。她来向我求助，并表示她永远不能逃避工作。杰西卡一直是个很勤奋的人，从小就养成了很强的职业操守，也许正因为如此，她18岁就开始工作，而不是上大学。她起初是一名普通的管理人员，后来公司又让她帮助管理公司账目，于是她开始记账。这是她喜欢做的事情，但她从来没有花费时间去参加必要的考试，她认为自己有太多的工作要做。她觉得如果大多数晚上没有加班到很晚的话，老板就会对她失望，为了赶在最后期限前完成重要工作任务，她甚至熬过几个通宵。她认为自己的敬业精神会得到高层管理人员的高度认可，但是当公司

“被迫”重组时，领导对她的评价却是她不具备带领公司向前发展的相应资质。

被公司辞退对于杰西卡来说是个很大的打击，一段时间后她才重新振作起来。尽管她明显具备相应的工作知识和技能，但由于她缺乏正规的会计资格证明，许多工作机会都与她失之交臂。后来她偶然遇到了一位正在办理纳税申报事宜的朋友，她主动帮助这位朋友解决了问题，从此她的名声逐渐传开来，越来越多的人开始找她帮忙管理账目。没过几个月，她的会计工作便如火如荼地开展了起来。她的客户主要是自由职业者，大多数从事建筑业，如砖瓦工、水管工、粉刷工等等。

杰西卡的问题之一，可以说是她的主要问题，是她不知道自己的工作什么时候可以完成，并且她会因自己没有做得更多而烦恼。由于个体经营缺乏保障，杰西卡很难离开自己的工作，正如她自己所说的那样，因为“你不知道什么时候会出现什么状况”。正因她极少离开工作，因此为了完成任务，她不得不工作很长时间。

杰西卡找我求助时，已经表现出明显的慢性疲劳的迹象。她说她经常感到疲倦，身体不适，体重也已经超标，不知该怎么办。她知道在自己的生活变得完全失控之前，她需要做出反应，她也知道自己面临着产生严重健康问题的危险。

凯蒂

凯蒂是一位新任教师，在学期内的大部分时间，她每周工作50多个小时。她说她一直想成为一名老师，很喜欢实际教学工作，她在不上班的时候也总是在思考工作上的事情。起初，她对某些学生的行为感到沮丧，但最近她则开始关注如何整理好日常文件报表，或是担心自己是否在上课时讲错了什么。我经常听一些老师说他们烦恼的问题并不是日常教学任务，而是，用凯蒂的话说，同教学任务有关的无休止的官僚主义作风和问责制度。不过凯蒂发现一些孩子的行为确实让人很伤脑筋，她总是担心自己或许已经让某个孩子感到不安，或许对某位家长说错了什么。而她的上司不为教师撑腰，却常常站在学生家长一边。

凯蒂对每天上午的教师员工会议很是恐惧，因为她的上司总是习惯在会上找一两个老师的麻烦。她的上司找茬功夫一流，很有眼力，但却未能对表现优秀的教师员工进行表彰称赞。凯蒂觉得晚上难以放松，也无法去做任何有意义的事情。即使想通过看电视或杂志来放松自己，她的头脑里还是会在不经意间思考起学校的事情。她说自己总是不知不觉地考虑学校里的事情。“我为明天的教学任务做好准备了吗？”“上周我是不是说错了什么？”甚至在生病的时候，凯蒂宁愿逼迫自己去上班，也不愿意看到她的上司因她竟敢生病而满脸怒气的样子。