

女人的魅力从“心”开始



GEI NVBAILING KANDE
ZHICHANG
JIANYASHU

给女白领看的 职场减压书



王斌◎编著



呵护女白领心灵的宝典
引领职场女前进的路标

女人的美丽、幸福和成功来自于轻松



海潮出版社
Hai Chao Press

前言

Preface

一直以来,女白领们都是被高学历与高收入光环所围绕的宠儿,外界认为她们每天在明亮的写字楼里可以轻松办公,下班后又有悠闲的时光,生活如此惬意,似乎不应该有任何的烦恼。其实不然,女白领们光鲜亮丽的背后是常人无法体会的高压力生活环境。

调查显示:90%的女白领不同程度地承受着各种压力,依次为工作压力、子女教育压力、工作与家庭难以兼顾的压力、婚姻情感压力、健康压力、经济压力,众多的压力使得女白领不堪重负、身心疲惫。

女白领怎样才能成为事业的能手、温馨的妻子、孝顺的女儿、慈爱的母亲、朋友的知音呢?轻轻翻开这本书,赠你一把悠然自得的金钥匙。

压力看不见摸不着,却如影随形地跟着现代人。你愿意过一种没有压力的生活吗?其实,没有压力的生活也许是最无聊的。压力是一把双刃剑,宏观世界能成为生活的动力,也会剥夺你的生活乐趣。

职场如战场,不见硝烟,却也风波频起,精明的人凭借非凡的智慧,将复杂的人际关系、无法摆脱的种种压力,一刀斩于马下,成为职场无敌的勇士。本书要告诉你的是,如何面对来自各方的职场压力。

在追求成功和幸福的过程中,我们会遇到许多阻力和困扰,以及方方面面的压力,比如来自领导、同事、下属、客户、家庭等等各个方面。在与这些压力的对抗中,我们总会暴露出自己本性中最脆弱的一面,就如雏燕欲



飞前那无力扇动的柔弱翅膀,又如幼蝉脱壳前那包围自身的束缚,这一切都在无声无息中慢慢地消磨着我们的生命。

而本书要告诉你的是,如何面对来自各方的职场压力。在阅读本书的过程中你会发现大量有价值且立马见效的策略,这些都将有助于你恢复紧张工作的平衡,重新展望未来的美好生活。而且在后面的内容中,你会发现许多简单而实用的方法,帮助你对付压力,快乐地工作。

俗话说“井没压力不出油,人无压力轻飘飘”。毫无疑问适当的压力有助于提高工作效率;特殊的压力可以激发人的潜力,让人在特定环境下迸发出超乎寻常的力量。然而,压力太大或控制不当也常常对人们的身心产生严重的负面影响。诸如容易疲倦、暴躁、焦虑和易怒等,进而造成工作效率下降;长期焦虑不安会睡眠不好,降低身体免疫力,容易患抑郁症、甚至癌症等疾病;超负荷的压力还可以直接把人压垮!

由此可见,压力这把双刃剑,可助人,亦可伤人。

现代社会节奏越来越快,竞争加剧,职场压力也必然越来越大,并逐步取代疾病,成为危害人们身心健康的隐形杀手。然而身为职场中人,压力是避免不了的,那么,正确的认识压力,学会减压就成为我们的必然选择,毕竟学会减压才能承担更大的压力!

减压是一门聪明人的必修课,通过阅读本书,你可以看清压力的实质,认识压力的来源;清点自己的压力,最终,变压力为动力,从压力的苦恼中解脱出来,甩掉包袱轻装前进。

现代女性,感情、婚姻、职场这三大方面成了压力的“制造源”。心理专家认为,女白领婚姻比较脆弱,第三者的介入,婚育期的限制等等,无论女性有多能干,多有才华,其职业上升的过程也会比男性更曲折。

希望这本专为女白领们量身定做的减压书,能给在职场承受着压力、辛勤打拼的女士们的心灵带来春天般的慰藉。

目 录

Contents

第一章

压力,挺“倔强”

“压力”一词已经屡听不鲜,有人认为,压力是对人的折磨;也有人认为,压力是对人的考验。其实压力是一个人在生活中受到的挫折,但人又必须承担它。

- 压力需要“牵”着走 / 2
- 别让压力绊了脚 / 4
- 压力出“笼”就伤人 / 6
- 身心健康才能承受压力 / 8
- 都是压力惹的祸 / 11
- 性格也在“压力”锅里 / 14
- “压”出的毛病 / 17
- 别被压力的绳索绑住工作激情 / 20
- 欲望的压力让人累 / 23
- 不要背着压力过年 25



第二章

好心态迎接职场压力的挑战

著名心理学家罗伯尔说：“压力如同一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。”

- 压力其实没什么 / 30
- 期望值不要定得太高 / 32
- 头发长见识不短 / 35
- 竞争不是坏事 / 37
- 宽容忍让才能坚强 / 40
- 做个有激情的女白领 / 42
- 给时间排排坐 / 45
- 沟通——“舒压”的灵丹妙药 / 47
- 保持劳逸结合的生活状态 / 50
- 走出冷宫，做职场宠儿 / 52

第三章

内外兼修找回女白领的好心态

很多时候，人生就像过桥，失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下，而是周围环境的威慑——面对险境，很多人早就失去了平衡的心态，慌了手脚，乱了方寸。

- 从内心强大起来 / 56

- 做个大度的女白领 / 58
不做职场“花瓶”女 / 61
情绪左右不了你 / 63
命运就在你自己手中 / 66
别让嫉妒坏了你的事 / 69
白领丽人应炼好“外功” / 72
淡忘执著、感恩生活 / 74
女白领要谢绝诱惑 / 77
心宽了舞台就大 / 79

第四章

做一个笑对职场的女人

我们要认识到危机即是转机,遇到困难,产生压力,一方面可能是自己的能力不足,因此整个问题处理过程,就成为增强自己能力、发展成长重要的机会。

- 快乐不需要理由 / 84
快乐的女白领惹人爱 / 86
快乐胜良医 / 88
想得开就能快乐 / 91
用笑容点缀人生 / 94
做个幽默的女白领 / 97
简单的生活孕育快乐 / 99
放下就能快乐 / 102
快乐的女白领要懂得善待自己 / 105
快乐可以带来好运 / 107



第五章

女白领职场纵横术

现今的职场,崇尚团体协作,靠孤军备战,把自己逼成一个苦行僧,精神倒是可嘉,却失去了女人的可爱和乐趣。

- 职场上,要全方位提升信任度 / 112
- 对自己的定位清楚 / 115
- 职场巾幗不让须眉 / 117
- 女白领要学会欣赏自己 / 120
- 当职场遭遇女人管理女人 / 122
- 事关上司的秘密要三缄其口 / 125
- 优雅谈吐让你在职场左右逢源 / 127
- 学学男人的职场处世规则 / 131
- 赞美别人是女白领的必修课 / 134
- 面对刁难可以迂回包抄 / 137

第六章

做写字楼里的高手

身处日新月异的科技世界,不进则退。现代女性明白这点,所以她们不断自我充实,提升自我的知识和技能。她也许没有天生的优势,但绝对相信后天的创造。

- 勇敢的展示自己 / 142



- 职场美女,靠能力不靠脸蛋 / 145
与异性搭档有玄机 / 148
贵人是你的“乘凉”的大树 / 151
充满理想 成就自我 / 154
这几类女下属最受上司赏识 / 156
职场八卦重在把握 / 160
巧妙应对性骚扰 / 162
在小事中最大限度地表现自己的美德 / 166
工作不要太计较分内分外 / 168

第七章

称职方能升职

所有被升职的人都对自己的工作充满自豪感,为工作而自豪。他们生来就充满激情,即便是做最小的事。他们对自己充满信心,也对部门和公司的目标信心百倍。

- 不要幻想老板主动给你加薪 / 172
爱拼才能赢 / 175
别让升职坏在小事上 / 178
“沉默的羔羊”难升职 / 181
独特是升职的金钥匙 / 183
寻找进入核心圈路线图 / 186
怎样才能成为高薪人才 / 189
称职方能升职 / 192
跳槽有利有弊 / 194
当心功高盖主 / 197

第八章

优雅美丽才是真正的女白领

繁华都市，漂亮的女人就是一道最美的风景。而其中，那些穿梭于各大写字楼的女白领们，无疑就是这道美景最大的亮点。春去秋来，都市的每一条街、每一座桥都成为展示女白领们性感和美丽的大舞台。

- 做快乐美丽的白领女人 / 202
- 气质是女白领的基本素质 / 204
- 美丽是女白领一生的功课 / 207
- 优雅但不刻意 / 209
- 画龙点睛的配饰更显女性魅力 / 212
- 穿出你的迷人风采 / 215
- 女白领不能忘的知性美 / 217
- 化妆与时装的协调关系 / 220
- 女白领的美丽来自个性 / 223
- 女白领性感攻略 / 225

第九章

健康让女白领神采飞扬

女人如花，即使没有“花容月貌”的美艳，女人的生命也该如花般美丽绽放。人们常说健康美，只有健康了，才会显得神采飞扬。

- 健康就在你手中 / 230



- 合理搭配饮食是健康的保证 / 233
女白领该如何赶走“鱼尾纹” / 236
睡掉“黑眼圈” / 239
不做懒女人 / 242
心理的健康比什么都重要 / 245
别让“亚健康”找到你 / 248
女白领的健康离不开水 / 251
女白领如何减肥瘦身 / 254
健康来自五谷杂粮和果蔬 / 257

第十章

幸福在自己手中

幸福是不能全部描写出来的,它只能体会,体会越深就越难以描写,因为真正的幸福不是一些事实的汇集,而是一种状态的持续。

- 幸福的爱要勇敢说出来 / 262
为幸福嫁个好男人 / 265
掌握好婚姻这块幸福的“跷跷板” / 268
当好幸福家庭的“财务部长” / 271
善于打扮尽显幸福妩媚 / 274
幸福婚姻不可失去自我 / 277
冷静对待“第三者”的入侵 / 280
正确处理家庭与工作的关系 / 282
把握自己,拒绝红杏出墙 / 285

第一章



压力,挺“倔强”



“压力”一词已经屡听不鲜,有人认为,压力是对人的折磨;也有人认为,压力是对人的考验。其实压力是一个人在生活中受到的挫折,但人又必须承担它。

压力需要“牵”着走

压力对于每一个人都有必要的作用。众所周知的大诗人李白,在面对“欲渡黄河冰塞川,将登太行封雪满山”这样大的压力时,发出了“行路难,行路难,多歧路,今安在?”的悲叹,但是他又必须面对压力,承受压力,从而写下了“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的千古名句。这就充分展示了诗人在压力下的自信,壮志凌云的豪情。的确,当我们学会了面对压力,承受压力以后,我们就会感悟到压力的好处。

许多人感觉生活中的压力很大,但是他们却并不知道压力也有它的好处。“今天不流辛勤的汗,明天将流悔恨的泪”,如果我们现在不去面对压力,不去承受压力,在不久的明天,我们将流下悔恨的泪。所以,知道压力的好处,化压力为动力,是我们每一个人必须俱备的素养。

压力能让你更有创造力。当你去问一位作家或艺术家,他们是怎么创作出那么好的作品的?他们一定会告诉你,这些作品都是经过苦思冥想,重重压力才创造出来的。之所以会这样,是有原因的。如果我们的大脑非常平静,非常放松,那它们就不会选择以不同的方式看待事物。

压力能让你更快地解决问题。你的生活是不是正在遭遇坎坷,你是不是在烦恼要不要下某个大决定呢?这种类型的忧虑其实是有益的。压力强调价值观。如果我们对一些事并不关心,也就不会去为它担心了。所以仔细考虑一下,你的压力在传递给你怎样的信息。当我们从“心”出发,我们是最开心的人了,但过度忧虑有时又会适得其反。当自己处在压力与忧虑之中时,是很难倾听自己的心声的。所以小小的休息一下,你可以散个步,晚上睡个好觉或出去吃点东西,都可谓是放松的好方法。

压力会使人进步,会使人变得坚强,那么,没有压力对我们又有什么坏处呢?如果没有压力,我们整天“吃喝享乐”,必然有一天会成为“生于忧

患，死于安乐”的应验者。尤其是作为社会精英的女白领，如果不想去面对压力，努力工作，整天只想着玩乐，就有可能在激烈的竞争中被淘汰。因此，为了将来不流悔恨的泪，现在就应该流下辛勤的汗水。

没有压力，就没有了动力，当然也就失去了向前奋进的欲望。反过来，如果有了压力，我们就应该用坚强的意志、宽广的胸襟去承受、去感悟。正所谓“没有暴风雨时的悲哀，哪有雨过天晴后美丽的彩虹；没有过去的辛酸劳苦，哪得现在幸福生活？”

适当的压力是有好处的，它可以让我们成长，但如果超过了我们承受压力的极限，恐怕亚健康与抑郁症之类的疾病就离我们不远了。

人人身上都有担子，无形的担子比有形的担子更催人。老辈人常说，担担子的比空走的快得多。不错，身上有了压力，有了负荷，就好像警钟随时会敲响并提醒我们，任务很重，我们还有未完成的使命。这样难道还不足以使我们一直不肯放慢前行的脚步吗？

所以说，要以乐观向上、积极健康的态度去面对压力，勇敢地背负它，要在压力面前变得强大起来。你若畏畏缩缩，踟蹰不前，压力就会在你面前无限地膨胀，变得高不可攀。

人在极度压力的情况下，体内的紧急动员系统会启动，从脑深层的下视将指令传给脑下垂体，发出强力讯息再给肾上腺，然后分泌出压力荷尔蒙——肾上腺素。肾上腺素分泌过多，会减弱人体的消化能力，压抑平时极重要的免疫系统运作，所以身体若长期处在高压状态下，全身酸痛、高血脂、癌症和抑郁症之类的疾病就会涌出来了，所以应付压力，与压力和平共处是再重要不过了。

心灵驿站

当我们用一种新的方式来对待问题的时候，大脑会自动加载压力，因为改变与压力是相伴而行的。所以一旦改变创作方式，你的创意作品会让你感到有些小小的担心，因为对你来说，它是一样新事物，你不知道大众对它会有怎样的反应。



别让压力绊了脚

对女白领而言,工作也许不像制造业者那样,无法免于工厂伤害的威胁,也不像服务业者那样须借助别人的合作来完成自己的工作,但是,在办公室里工作的你,同样也遭遇着各种各样诸多不同性质的压力:

(1) **工作时间不定**。在办公室内,无酬超时工作经常上演着。这一方面来自上司的不合理要求,另一方面也是因员工为争取上司的嘉奖而形成的。然而,员工接受了上述不合理的工作状况,实际上是压抑了隐忍的疲惫负担。值得上司注意的是:适当的工作时间,才能保持员工工作的最佳效率。

(2) **交通时间过长**。近年来因车辆快速增加,致使交通拥塞的情况日渐加剧,尤以一些大都市更为严重。这些难以预估的拖延,往往令上班族耗损大量时间与精力。每天如此,对于员工上班的精神状态有不少影响。

(3) **工作量不平均**。不少办公室内的工作常会有一会儿空闲、一会儿却忙得不可开交的情况,工作量不平均,有时空闲,有时忙碌,往往会打乱办事者的情绪,造成压力。尤其在空闲时不能做其他私人的事情打发时间,但忙碌时却又忙得“天下大乱”,这种情况是员工最感困扰的。

(4) **呆滞的工作**。变化不大的工作,使员工如机器般,不断重复该项工作,又不能允许任何差错,花费的精神因此更多,因长时间的工作形态固定,致使患有肩胛、手腕病变等职业病的几率增加,但这些却与升职机会不成正比。长期从事某项工作,容易产生郁闷呆滞的倦怠感,反之,成就感及满足感日减。



各种各样的工作经历和工作状态使我们必须面对许多情景，结识很多人。为了求职成功，为了得到提升，为了在职场上表现得游刃有余，我们需要和领导、同事及客户做好沟通与交流，而当我们在为这些事而奔波忙碌的时候，心理也在不断地发生着变化。

在这种变化中，大多数人都会感到自己的心理或多或少受到了一些创伤，但是却不清楚为何会这样。也许你不知道，职场中的任何一个人都有可能出现心理问题的。

在北京、上海等大城市，有这么一个群体，他们一般具有本科以上学历、5年以上工作经验、年薪一般在10万元以上，但他们不是资本所有者，而只是在某个盈利性机构中担任一定职务的高级管理者，这类人就是人们常说的“高级打工者”。

这是一个享受着社会羡慕眼光的优势群体。因为在普通人眼里他们衣食无忧。他们通过按揭的方式能拥有自己的住房和私家车。只要足够小心，不出什么意外的话，他们的生活还是很滋润的。

然而，这也是一个在心理上备受煎熬的特殊群体。他们所承受的压力使得他们中很多人的人性多少都有些被扭曲。他们所做的，很多并不是自己想做的。他们所说的，很多也是连自己都认为是不该说的。这种身心与言行的分离，使得很多本来很优秀的人才也只能碌碌无为，在灰暗中苦苦等待自己职业生涯的结束。

职业对身体健康或心理状况的影响已被发现、被注重；反之，个人的心理健康对工作可能造成的影响，也在日渐受到重视。例如，美国曾有一个针对航空领航员的报告指出，情绪的因素已从工作表现中受到要求。该份报告中说明，航空领航员的工作是具有高压力的职业，这也就是为什么领航者必须定期做血压、心跳等检查，因为情绪上的健康与身体的状况良好一样重要，而情绪可以在数分钟内立刻变坏。在美国、荷兰以及其他一些国家，在每一次空难事件过后，对领航者身体的剖析，已经延伸至精神及心理的剖析，常常发现领航导致意外是因为他在当时有情绪上的问题，比方说当他与妻子刚吵过一架之后的数小时，虽已通过医学上的重量性检查，可是，他可能并不适合在此时段内做飞行工作。

无论哪种性质的职业,都会为其工作者带来压力,但是,相关研究指出,失业的压力可能比具有重大责任的工作者所受的压力还要大,因为,根据资料显示,上升的患病及早死率,与失业率的升高有着显著的正比关系。

心灵驿站

俗话说职场如战场,任何一个周旋于职场之中的上班族,都不得不面对求职、提升、辞职或转行等工作问题。

压力出“笼”就伤人

当代科学技术飞速发展,信息量快速增加,女白领的工作节奏相应加快,市场竞争机制的建立亦使人们的心理压力加重,随之而来的时间观念、工作效率和生活内容也在发生变化。这些都容易使人产生紧迫感、压力感和焦虑感,引起一系列心理应激反应,这一系列应激反应如不及时处理,将会身体造成不必要的伤害。

压力就好比被关在笼子里的老虎,出笼就会伤人。

对动物、人等个体来说,当觉察到有外在威胁出现时,如果它要生存下去,则必须做出立即的行动,并需要额外的力量,身体的自主系统会根据需要,产生出一连串的自动化反应。这是由脑部所控制的生理性压力反应,主要功能是调节身体器官活动的自律神经系统,在个体认为自己正面临压力时,会使呼吸加快加深、心跳加速、血管收缩和血压升高。除了这些内部的变

化外,喉咙和鼻子的肌肉也会放松,以便更多的空气得以进入肺部。

另外,脸部也会产生强烈情绪化的表情,这个信息还会传到平滑肌,以中止某些身体功能,诸如消化作用。自律神经系统在压力时期的另一个功能,是促使肾上腺分泌两种激素——肾上腺素和副肾上腺素。在压力时期,自律神经系统也会促使一种脑部麻醉物质分泌,这些物质和吗啡一样,都有减轻痛苦的功效。

很多研究表明,心理、社会因素的刺激,总是伴随着相应的情绪变化而引起或影响疾病的发生与发展。医学心理学研究证实当人体处于应激状态时,血压升高,血液中的游离脂肪酸含量增加,可通过肝脏转化为甘油三酯,沉积在动脉壁上,形成动脉粥样硬化斑;

另外,由于交感神经兴奋性增强,使血糖也升高,会加速动脉硬化和诱发心血管疾病。长期处于心理应激状态还会使人体引发多种疾患,诸如紧张性头痛、多汗症、脱发症、神经性呕吐、神经性厌食、过敏性结肠炎、消化性溃疡、糖尿病、女性月经失调、男性阳痿早泄等等。同时,对免疫性疾病、恶性肿瘤的发生发展也起着推波助澜的作用。

身体长期处于抗拒外来压力或威胁的阶段,是一种紧张和消耗体能的情况,时间久了,就会导致身体构造和功能的损害,若发展成为病态情况的话,则可能导致极端衰竭,甚至死亡。

当暴露长期性压力的实验室动物终于死亡后,雪莱解剖它们的身体,他发现它们肾上腺肿大,淋巴结和胸腺(参与了免疫作用的器官)萎缩,胃部布满充血的溃疡。可见,长期持续的压力已造成它们身体组织的大量破坏。

压力过大会引发免疫力下降等很多问题。研究发现,无论是长期的心理压力,还是短期心理压力,都会影响免疫系统的活力。心理压力大会以下负面效应:

首先,让人产生不快乐、抑郁、焦虑、痛苦、不满、悲观以及闷闷不乐的感觉,觉得生活毫无情趣,自制力下降,突然发怒、流泪或是大笑,独立工作能力下降,平时好动的人变得懒惰,平时好静的人变得情绪激动,原本随和的性格突然暴躁易怒,对感官刺激无法容忍和回避,对音乐、电光、家庭成员或部下的交谈声等突然无法容忍。

