

TIGAO TUANDUI CHENGSHOULI

DE 49 TIAO ZHIYE FAZE

承受力让团队更具有战胜力

提高团队承受力的 49条职业法则

刘恒志 马杰◎编著

北京工业大学出版社

提高团队承受力的 49条职业法则

刘恒志 马杰◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

提高团队承受力的 49 条职业法则 / 刘恒志, 马杰编著.
—北京: 北京工业大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5639-4001-1
I. ①提… II. ①刘… ②马… III. ①企业管理—组织管理
学—通俗读物 IV. ①F272.9
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 156342 号

提高团队承受力的 49 条职业法则

编 著: 刘恒志 马 杰

责任编辑: 王 喆

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 294 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4001-1

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

在风云诡谲的现代社会，市场竞争中充满荆棘和坎坷，团队想要在竞争中生存，就需要有承受力，如此才能在市场竞争中找到属于团队的价值和意义。

那么，什么是承受力？

承受力是一种能力，它有其自身的特性，无法急功近利地求取，只能靠不紧不慢的修身养性。它是身体力量与健康度的承受力，是精神的承受力，是压力的承受力，是情感的承受力。承受力的形成离不开理性的思索和现实的丰富经历。它不是与生俱来的，而是后天养成的。

团队在竞争中取胜的条件有很多，其中一个关键就是承受力。承受力强，团队成功的可能性就大，相反，承受力弱，被淘汰的概率也就大。因此，团队如果想要在激烈的市场竞争中占有一席之地，想要在迷雾中冲出重围领取桂冠，就要不断提高团队的承受力。

那么，在现实工作中该怎样提高团队的承受力呢？

要知道，承受是一种体验，承受是一种积累，承受是成熟的



必经之路。承受力除了输出与恢复之间的平衡，还有就是偶尔超越承受力界限进行的“拉伸”。这个“拉伸”是对精神的“拉伸”，是对心理承受力的“拉伸”。简单地讲，就是当面对工作时，从简单到复杂，循序渐进地、一点一点地挑战自己的极限。如此，承受力就会得到较大幅度的提高。

团队工作，充满各种各样的挫折和磨难，有些团队成员不懂得承受，或者承受能力差，以至于自暴自弃。这样的团队成员是不适合在团队生存的，更会影响整个团队承受力的提高。最后的结局只能是被淘汰，想要不被淘汰，唯有修炼自己的承受能力，除此之外，没有捷径可走。

本书共分为七章，主要围绕修炼自己的内心、做好自我调节、改变思维方式等实际问题展开讨论和阐述。其最终的目的只有一个，那就是告诉所有的团队成员，身在团队之中，压力、挫折、困境都是不可避免的，它们无处不在，想要逃避不可能，最好的办法就是提高自身的抗压能力、抗挫折能力，从而提高整个团队的承受力。唯有如此，才能守住自己、守住团队。

目 录

第一章 修炼自己的内心

职业法则 1：不论何时都不要自己吓唬自己 / 003

职业法则 2：有磨炼才会有进步 / 013

职业法则 3：培养良好的心理素质 / 017

职业法则 4：树立正确的工作态度 / 025

职业法则 5：工作之余学会宣泄 / 029

职业法则 6：克服焦虑，释放内心的紧张 / 033

职业法则 7：丰富自身的内心世界 / 038

职业法则 8：学会善待逆境中的自己 / 041

职业法则 9：切勿成为心理上的奴隶 / 046

第二章 不想被淘汰，就要学会适应

职业法则 10：与其让环境适应你，不如你来适应环境 / 055

职业法则 11：巧妙应对工作变动 / 060

职业法则 12：提高工作适应力 / 064



- 职业法则 13: 接受无法改变的事实 / 071
- 职业法则 14: 融入环境, 左右逢源 / 074
- 职业法则 15: 工作有压力是很正常的 / 079
- 职业法则 16: 信任是个好方法 / 082
- 职业法则 17: 遵守团队的“潜规则” / 088

第三章 做好自我调节

- 职业法则 18: 增强身体素质, 提高承受能力 / 095
- 职业法则 19: 控制压力, 培养健康平衡的心理 / 099
- 职业法则 20: 激发潜能, 提高承受能力 / 106
- 职业法则 21: 学会自我放松 / 111
- 职业法则 22: 改变不良工作习惯, 合理安排工作时间 / 117
- 职业法则 23: 以良好的心态适应和接纳不公平 / 122
- 职业法则 24: 不要为别人的批评而烦恼 / 125
- 职业法则 25: 管好自己的嘴 / 130

第四章 工作中没有不可承受之重

- 职业法则 26: 与其抱怨, 不如反求诸己 / 139
- 职业法则 27: 唯有携手, 才能共进 / 144
- 职业法则 28: 要有面对困境的勇气 / 149
- 职业法则 29: 在工作中提升自我 / 154
- 职业法则 30: 不要怕错、怕失败 / 158
- 职业法则 31: 别让想象的困难吓倒 / 162
- 职业法则 32: 适当拉近与管理者的距离 / 167

第五章 改变思维方式，灵活应变

- 职业法则 33：工作要学会变通 / 175
- 职业法则 34：别让经验蒙蔽了双眼 / 184
- 职业法则 35：改变团队成员的思维方式 / 186
- 职业法则 36：培养和激发思维能力 / 189
- 职业法则 37：敢于冒险，打破常规 / 196

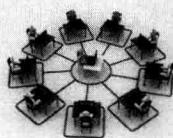
第六章 信念是承受力的精神支柱

- 职业法则 38：认识信念 / 203
- 职业法则 39：运用信念的力量 / 206
- 职业法则 40：做一个有信念的人 / 211
- 职业法则 41：坚定信念，迎接所有挑战 / 218
- 职业法则 42：信念是执着的过程 / 222
- 职业法则 43：精神是团队的动力 / 226

第七章 做好承受一切的准备

- 职业法则 44：创造一个良好的心境 / 233
- 职业法则 45：培养积极乐观的心态 / 237
- 职业法则 46：提高抗挫折能力 / 242
- 职业法则 47：学会给自己减压 / 247
- 职业法则 48：建立和谐的人际关系 / 251
- 职业法则 49：培养解决问题的能力 / 257

第一章 修炼自己的内心



在越来越复杂的社会中，每天每个人都在面临何去何从的选择。在团队中，这种现象同样存在。原因很多，内心没有承受力就是其中一个最明显的原因。因此，我们要修炼自己的内心，激发自身潜能，能够灵活掌控自身，让内心更有承受力。如此，不管境遇如何变幻，都能够做到充满力量地去迎接每一个挑战。

职业法则 1：不论何时都不要自己吓唬自己

不论何时都不要自己吓唬自己，在工作中，要找到自己的快乐方式。快乐可以让你减轻压力，可以让你轻松地、积极地面对工作，迎接每一个挑战。

团队工作中，经常会发现有的团队成员会自己吓唬自己，认为工作有多么辛苦，多么困难。事实是这样吗？其实并不是想象中的那样，很多时候都是在自己吓唬自己。只要我们静下心来理清思路一步一步付诸行动，就会发现其实也不难，只要行动了就有收获。不要将时间浪费在缥缈的空想中。

“如果你能跟得上时间的步伐，你就不会默默无闻”，这句刻在钟表王国瑞士的一些古钟上的话充满哲理。工作确实是具备挑战性和不确定性的，但是不论何时我们都不要自己吓唬自己，首先应该做的就是摆正心态，这样才能快乐工作；其次是不能逃避压力，但是也不要放大压力；最后一定要正确地认识自己所处的环境，准确地找到自己的定位。唯有如此，才能快速地厘清自己的思绪，以更完满的态度去工作，这样做起事情来也会达到事半



功倍的效果。具体方法如下。

1. 摆正心态，快乐工作

工作的成败，其根本取决于心态。只有摆正心态，快乐工作，才不会在工作中自己吓唬自己。那么，在工作中如何摆正心态呢？

有一个古老的故事：

在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴，当然，这种美味也逃不过在附近安营扎寨的狐狸们，它们早就想享受一下了。

第一只狐狸来到了葡萄架下，它发现葡萄架要远远高出它的身高。它站在下面想了想，不愿就此放弃，机会难得啊！想了一会儿，它发现了葡萄架旁边的梯子，回想到农夫曾经用过它。因此，它也学着农夫的样子爬上去，顺利地摘到了葡萄。

这只狐狸采用的就是问题解决方式，它直接面对问题，没有逃避，最后解决了问题。

第二只狐狸来到了葡萄架下，它也发现以它的个头，这一辈子是无法吃到葡萄了。因此，它心里想，这个葡萄肯定是酸的，吃到了也很难受，还不如不吃。于是，它心情愉快地离开了。

这只狐狸运用的是心理学当中经常提到的“酸葡萄效应”，也可以称为文饰作用或合理解释，即以能够满足个人需要的理由来解释不能实现自我目标的现象。

第三只狐狸来到了葡萄架下，它刚刚读过《钢铁是怎样炼成的》一书，深深地被主人公的精神打动。它看到高高的葡萄架并没有气馁，它想：我可以向上跳，只要我努力，我就一定能够得到。“有志者事竟成”的信念支撑着它，可是事与愿违，它跳得越来越低，最后累死在了葡萄架下，献身做了肥料。

这只狐狸的行为，在心理学上我们称为“固执”，即反复重复某种无效的行为，有时我们也称它为强迫症。它说明，不是某一事情的最佳解决方案都能解决其他所有问题，要看自己的能力、当时的环境等多种因素。

第四只狐狸来到了葡萄架下，一看到葡萄架比自己高，愿望落空了，便破口大骂，撕咬自己能够接触得到的葡萄藤，正巧被农夫发现，一铁锹把它拍死了。

这只狐狸的行为我们称它为“攻击”，这是一种不可取的应对方式，于人于己都是有害无利的。

第五只狐狸来到了葡萄架下，它一看自己在葡萄架下显得如此的渺小，便伤心地哭起来了。它伤心为什么自己如此矮小，如果像大象那样，不是想吃什么就吃什么吗？它伤心为什么葡萄架如此高，自己辛辛苦苦等了一年，本以为能吃到，没想到是这种结果。

这只狐狸的表现我们在心理学上称之为“倒退”，即个体在遇到挫折时，从人格发展的较高阶段退到人格发展的较低阶段。



第六只狐狸来到了葡萄架下，它仰望着葡萄架，心想，既然我吃不到葡萄，别的狐狸肯定也吃不到，如果这样的话，我也没什么好遗憾的了，反正大家都一样。

这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”，即把自己的愿望与动机归于他人，断言他人有此动机和愿望，这些东西往往都是超越自己能力范围的。

第七只狐狸来到了葡萄架下，它站在高高的葡萄架下，心情非常不好，它在想为什么我吃不到呢，我的命运怎么这么悲惨啊，想吃个葡萄的愿望都满足不了，我的运气怎么这么差啊？越想它越郁闷，最后郁郁而终。

这只狐狸的情况是“抑郁症”的表现，即以持久的心境低落状态为特征的神经性障碍。

第八只狐狸来到了葡萄架下，它尝试着跳起来去够葡萄，但没有成功，它试图让自己不再去想葡萄，可是它抵抗不了，它还试了一些其他的办法也没有见效。它听说有别的狐狸吃到了葡萄，心情更加不好，最后它一头撞死在葡萄架下。

这只狐狸的下场是由于它心理不平衡造成的，在现实生活中我们经常会遇到类似的“不患无，患不均”的现象。很多人在与别人比较的时候，因为心理不平衡选择了不适当的应对方式。

第九只狐狸来到了葡萄架下，同样是够不到葡萄。它心想，听别的狐狸说，柠檬的味道似乎和葡萄差不多，既然我吃不到葡萄，何不尝一尝柠檬呢，总不能在一棵树上吊死吧！因此，它心满意足地离开去寻找柠檬了。

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“替代”，即以一種自己可以达到的方式来代替自己不能满足的愿望。

第十只狐狸来到了葡萄架下，它看到自己与高高的葡萄架之间的差距，认识到以现在的水平和能力想到葡萄是不可能的了，因此它决定利用时间给自己充下电，报了一个研究生课程进修班，学习采摘葡萄的技术，最后当然是如愿以偿了。

这只狐狸采用的是问题指向应对策略，它能够正确分析自己和问题的关系及性质，找到最佳的解决方案，是一种比较好的应对方式。

第十一只狐狸来到了葡萄架下，它同样也面临着相同的问题。它转了一下眼睛，把几个同伴骗了来，然后趁它们不注意，用铁锹将它们拍昏，将同伴摆起来，踩着同伴的身体，如愿以偿地吃到了葡萄。

这只狐狸虽然最后也解决了问题，但它是在损害他人利益的基础上来解决的，这种应对方式不可取。

第十二只狐狸来到了葡萄架下，这是一只漂亮的狐狸小姐。



它想我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了，我何不利用别人的力量呢？因此，它找了一个身材高大的男朋友，然后爬在它的肩膀上摘到了葡萄。

这在心理学上称为“补偿原则”，即利用自己另一方面的优势或是别人的优势来弥补自己的不足，这种方式在一些情境下也不失为一种好方法。

第十三只狐狸来到了葡萄架下，它对葡萄架的高度非常不满，这个高度导致了它不能尝到甜美的葡萄，于是它就怪罪起葡萄藤来。说因为葡萄藤太好高骛远，爬那么高，说完后，它平静地离开了。

这只狐狸的行为在心理学上我们可以称之为“抵消作用”，即以从事某种象征性的活动来抵消、抵制自己的真实感情。

第十四只狐狸来到了葡萄架下，发现自己无法吃到向往已久的葡萄，看到地上落下来已经腐烂的葡萄和其他狐狸吃剩下的葡萄皮，它轻蔑地做出呕吐状，嘴上说：“真让人恶心，谁能吃这些东西啊！”

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”，即行为与动机完全相反的一种心理防御机制。

第十五只狐狸来到了葡萄架下，它既没有破口大骂，也没有坚持不懈地往上跳，而是发出了感叹：美好的事物有时候总是离

我们那么远，这样有一段距离，让自己留有一点幻想又有什么不好的呢？于是它诗性大发，一本诗集从此诞生了。

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“置换作用”，即用一种精神宣泄去代替另一种精神宣泄。

第十六只狐狸来到了葡萄架下，它发现想吃葡萄的愿望不能实现后，不久便产生了胃痛、消化不良的情况。这只狐狸一直不明白一向很注意饮食的它，怎么会在消化系统方面出现问题。

这只狐狸发生的情况在心理学中我们可以称之为“转化”，即个体将心理上的痛苦转换成躯体上的疾病。

第十七只狐狸来到了葡萄架下，它发现了同样的问题。它嘴一撇，说：“这有什么了不起的，我们狐狸中已经有人吃过了，谁说只有猴子攀爬这样的高度才能吃到果子，狐狸也一样行！”

这只狐狸所表现的言行是一种情绪取向的应对方式，在心理学中我们可以称之为“傍同作用”，即当自我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。

第十八只狐狸来到了葡萄架下，它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢？前有猴子捞月，现有狐狸摘葡萄，说不定也会传为千古佳话呢！于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。