

外在压力增加时，
就应增强内在的动力。



化解来自 各方的压力

嘟嘟 编著

RELIEVE THE PRESSURES FROM DIFFERENT
ASPECTS

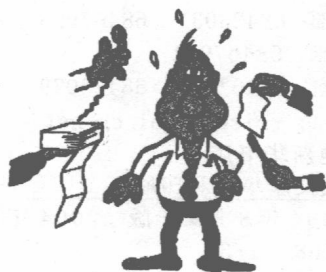
人的天性虽然是隐而不露的，但却很难被压抑，更很少能完全根绝。
即使勉强施压，只会使它在压力消除后更加猛烈。
只有长期养成的习惯才能改变人的天生气质和性格。

—— 培根（英国）

地震出版社

化解来自各方的 压力

嘟嘟▲ 编著



SA983/03

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

化解来自各方的压力 / 嘟嘟编著. —北京: 地震出版社, 2004. 8

ISBN 7-5028-2490-1

I. 化… II. 嘟… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第 030842 号

地震版 XT200400158

化解来自各方的压力

嘟嘟 编著

责任编辑: 马 兰

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2004 年 8 月第一版 2004 年 8 月第一次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 155 千字

印张: 11

印数: 00001~11000

书号: ISBN 7-5028-2490-1/Z · 308 (3098)

定价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

天无绝人之路。生活丢给我们一个问题时，也会让我们找到解决这个问题的方法。

人不总是一帆风顺的，各种各样的挫折都会不期而至。幸运和厄运，各有令人难忘之处，不管我们得到了什么，或失去了什么，都没有必要张狂或沉沦。

生活的压力处处可见，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，比如来自上司、下属、同事、客户、朋友、家庭、亲属、工作、生活琐事，以及学习等等各个方面。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，

我们能够就此沉沦吗？不能，绝对不能！

斯摩尔说：“事实上，打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时所抱的态度。”

而本书就要告诉你的是，如何化解来自各方压力。在阅读本书的过程中你会发现，不管是哪一方面的压力，只要你充满信心，敢于行动，改变本身的心态，你就能成就自由自在潇潇洒洒的人生状态。压力只是无形束缚，适当的压力是产生生命驱动力所必需的燃料，在这种驱动力的强烈作用下走出坚定的自信，你就能用嘹亮的歌声把整个季节唱响，你的生活中就不会再有任何压力。

目 录



第一章 化解来自上司的压力

- 搞清上司使你焦虑的原因 /1
- 微笑——医治愤怒的良药 /5
- 避免正面冲突 /8
- 注意说话的艺术以把握机会 /11
- 沮丧症的自我疗法 /14
- 争取完美地表现自我 /17
- 让不满适当地“流”出一点来 /22
- 用豁达化解忧伤 /27

第二章 化解来自下属的压力

淡化自身的优越感 /33

帮助下属化解烦恼 /37

虚心倾听下属的意见和建议 /44

坚持原则，巧妙回绝下属的无理要求 /52

给自己的心灵放假 /57

不钻牛角尖，多用创造性思维解决矛盾 /64

第三章 化解来自同事的压力

不要对同事有过高的期望值 /72

大度些，允许有不同性格的同事存在 /77

不必充好汉，你毕竟不是救世主 /83

交往过深，有时伤害也最深 /88

不必管得太宽，你和他只是同事关系 /93

用理智驾驭情绪 /96

学会适当地妥协 /101

第四章 化解来自客户的压力

- 自信些，你与他是平等的 /108
- 学会赢得客户的欢心 /113
- 宽容自己，不要对自己要求太严 /119
- 循序渐进，切勿急于求成 /123
- 善于聆听，客户的怨气会自然化解 /131
- 换种方式与他合作 /137
- 用优质的产品解除自己的后顾之忧 /141
- 让他尽快成为你的朋友 /146

第五章 化解来自朋友的压力

- 择善而交能省去许多烦恼 /153
- 巧用幽默能化解尴尬 /159
- 分清场合可减轻难堪 /165
- 扼制欲望会过得更好 /169
- 容忍谦让才可以友谊长久 /174
- 不强人所难才会除去忧虑 /178

第六章 化解来自家庭的压力

- 奉献会让家庭远离贫困 /185
- 相互尊重会让家庭多些和谐 /192
- 理解会增进家庭成员间的情谊 /198
- 相互帮助会增加家庭的凝聚力 /204
- 不要和家人较真儿 /207

第七章 化解来自亲属的压力

- 不盲目攀比会获得宁静 /214
- 能分辨是非会少生事端 /218
- 乐于助人会增加满足感 /222
- 少允诺不可为之事 /226
- 适当走动会去除生疏感 /230
- 少过问亲属的隐秘和私事 /236
- 不要总是高人一头 /240
- 不要让自卑心理作祟 /247

第八章 化解来自工作的压力

- 让理想的火花点燃明天的希望 /254
- 预订长远目标,才不会被急于求成困扰 /258
- 有条不紊地按计划完成工作 /263
- 要有适度的危机意识 /268
- 不要只为钱而工作 /272
- 摆脱压力的自我松弛法 /277
- 在进取中体验快乐 /281
- 培养创新意识 /284
- 学会高效率地工作 /288

第九章 化解来自生活琐事的压力

- 不要让琐事耽误大事 /291
- 万事想开点儿 /297
- 将不必要的压力化解掉 /302
- 将可以忽略不计的事抛开 /308

第十章 化解来自学习的压力

掌握正确的学习方法 /315

营造适宜的学习氛围 /321

保持积极的学习心态 /325

不只是为成绩而学习 /330

没必要总是争第一 /333

不要紧的，你总会赶上 /337

第一章 化解来自上司的压力

每个人在生活中都面临着各种各样的压力，只不过由于每个人的社会背景、家庭状况、人生经历的不同而感受压力的大小不同罢了。

就职场而言，据调查研究表明，作为下属，至少有30%的压力来自上司。因此，如何化解这一压力，就显得格外重要了。

理清上司使你焦虑的原因

面对上司，假如你总感觉到不知所措，这其中最主要的原因是你对自己的思想和行为作了过多的

束缚。通常情况下，下属产生精神压力的根源不外乎以下几点：

①缺乏个性：缺乏果断的决心，没有个性的风格和发表意见的胆识或魄力，对别人的意见全盘接受而不详细加以分析研究。

②缺乏主动：由于对自身的能力缺乏信心，因此就对问题采取逃避、不敢正视困难，怕发表意见，态度与谈吐总是显出犹豫，从而把握不住赢得上司赏识的机会。

③缺乏抱负：缺乏自己的主张，易受别人的影响，不能果断行事，怕承担责任。

④难为情：对自己缺乏是否能应对外界压力的信心，面对事情时表现为神经紧张，举止谈吐生硬、尴尬、手足无措。

⑤自卑心理：习惯于在语言和行动上进行夸张，外表看似优越，内心却脆弱得不堪一击，极度自卑，无法应对现实里的麻烦事件。

上述几点就是你为人处世中所表现出来的致命弱点，而你不敢面对上司的本质原因就在于怕上司批评而导致的恐惧和胆怯。

可以这么说，在多数情况下，上司给你的压力几乎就等同于你工作能力上的压力。对于你而言，在工作上遇到困难时，需要对付的不仅是上司本人，还有工作本身。但任何人的工作能力都不是与生俱来的，需要在实践中不断磨练。工作中遇到困难，勇于和上司沟通，并掌握好交流的分寸，相信困难会在上司的理解和指导下得以解决，但是，由于你怕受到上司的批评，对自己无法把握的事情也不能做出承诺，结果是你焦虑万分而一事无成。据心理学家研究表明，怕批评的恐惧感剥夺了一个人的创造性思维，摧毁了他大胆而丰富的想像力，限制了他的人格个性，夺走了他的处世自信，并使他在许多不足的方面得不到“升级”。比如，孩子害怕父母批评，往往学会说谎或推卸责任，这反而不利于孩子的健康成长，而工作中害怕批评，便是斩断了自己事业航船的桅杆。

其实，批评对任何人来说都是很正常的，只要你能坦然面对来自各方面的批评，并积极地做出回应，你就能将别人对你的批评化为你前进的巨大动力，而你自然也就化解了各种压力。

理解了这一点，你就不怕直面上司对你进行的批评和指责了。因此，为了全面提升自己，你甚至可以诚心请上司指出你的缺点，并诚心听取上司的批评，然后再做出一个改进计划或方案。上司看到你有这么大的决心，一定会很高兴的。而你也不必再过度焦虑了，只要你能做好工作，你就能有效化解上司对你造成的大部压力。

上司为何对你产生压力及化解的方法：

- ①你的业务能力总是跟不上；
- ②每天的工作量难以在8小时内完成，所以你得得不经常加班；
- ③上司交给你工作后，你甚至不知从何下手，只得请同事帮忙；
- ④单位裁员，你担心自己被开掉；
- ⑤你有时很难做到完全遵守单位的制度；
- ⑥你和同事经常发生小摩擦，而上司却不站在你这边；
- ⑦你觉得上司业务水平太差；

⑧你认为上司为人处世不行，不配管你；

⑨你认为你是对的，只是上司太吹毛求疵；

⑩有同事在上司面前打你的小报告，你怕上司误会你。

如果你有前面5条中的毛病，那么，建议你迅速恶补业务知识；如果是后面5条的原因，那么，你得反思你为人处世的方式方法了。

微笑——医治愤怒的良药

尽管我们对自己、对别人都常用万事如意来表示祝福，但世上真正总能遂人意的事却很少，尤其是在职场上，你不知道什么时候上司的一把怒火就会烧到你自己的身上。那么，此时的你又如何面对如此大的压力呢？

任何人都不是完美的，因而存在各种缺陷是在情理之中的。所以，你不必对上司求全责备，也不必对自己求全责备。当你面对大发雷霆的上司时，你何不试着对他微笑呢？

对上司微笑是调理你们上下级关系的润滑剂。没有什么比微笑更能传达一个人对周围事物的反应。也许微笑并不是解决问题的根本，但有可能上司受到了你的感染也会心神愉悦，对于你来说，也就打开了一扇大门，或许就只是因为这个最简单的微笑，而使事情变得简单化，同时幸运之神也悄然地来到了你的面前。

微笑在工作中必不可少。每天对自己微笑是对自己最高的奖励，生活不但因为有了真诚而变得美好，更因为微笑而灿烂，尤其是发自内心的微笑更有着无穷的魅力。因此，当你面对不满和愤怒的时候，不妨露出你真诚的微笑，去倾听对方的苦恼和愤怒，这如同用和风细雨去面对干枯的土地一样，不仅可以化解危机，而且还可为自己赢得机会，获得他人发自内心的尊重。

面对上司的愤怒，你不妨站到他的角度去思考去分析，首先想到也许真的是我错了，我应该向上司道歉，应该真诚地接受批评和指导。当你用豁达、谦诚和歉意的微笑着面对他时，相信他，也有着和你一样的情感，也会如你理解他一样。他自