

文浩◎编著

放飞心灵



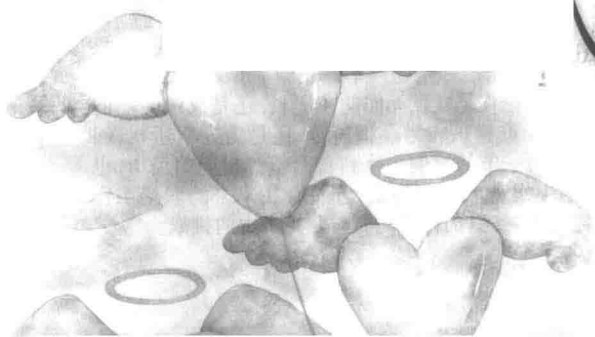
Fly Heart —— 办公室丛林减压法则

穿行于高楼大厦之间，生活在钢筋水泥的丛林中，适时放飞自己的心灵，让她遨游于蓝天白云之间，流连于鲜花绿草之中，因为人生不只是工作。

 中国纺织出版社

放飞心灵

文浩◎编著



*F*ly Heart — 办公室丛林减压法则

 中国纺织出版社

内 容 提 要

每天穿着笔挺的职业装穿梭于高楼大厦间,为什么他神采飞扬、步履轻快,你却满面愁云、精神倦怠,似有无限心事?

一个人要生存,他必须工作,而在每天为工作的匆忙奔波中,你必须学会承受。

本书为那些被工作所累的白领阶层找到了缓解压力、轻松生活和工作的答案。无论你是初涉职场的“门外汉”,还是资深的“办公室明星”;无论你是默默无闻的小职员,还是成绩斐然的部门主管或经理;无论你正在为跳槽所苦,还是为升职所扰,阅读此书后,都会在每一节的案例中找到自己似曾相识的经历,也会找到解决职场中出现问题的答案,你将会在未来的职场工作中变得更从容、更成熟,更加自信地面对职场压力的挑战。

图书在版编目(CIP)数据

放飞心灵——办公室丛林减压法则/文浩编著. —北京:中国纺织出版社, 2004.1

ISBN 7-5064-2801-6/B·0060

I. 放… II. 文… III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110177 号

责任编辑: 詹 珺 特约编辑: 王安平 责任印制: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

北京市新瑞铭印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 9.5

字数: 228 千字 印数: 1—8000 定价: 18.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

引子

办公室丛林中的压力舞蹈

自从亚当、夏娃偷吃禁果，上帝降罪于人类以来，压力就成为人类生命的一部分。但是，不同的人经历同样的事情，有时会有完全不同的压力反应。尤其是在好似战场的职场中，对于高标准的工作要求、工作中的角色冲突、压制个人才能的正常发挥以及职场中的明争暗斗、拉帮结派、勾心斗角等险恶环境所造成的压力，不同的人都会有不同的压力反应。

如此看来，压力与我们之间的关系是极为复杂的，它取决于我们看待事物的观点以及运用哪些自身优势来与压力共舞。

现代文明给穿梭在钢筋水泥丛林中的现代人太多的竞争与压力。职场中的失败、挫折、失落、厄运、危机，直接导致了情绪的紧张及生活的烦恼，甚至会导致忧郁、失眠、焦虑或其他现代文明病。

某种程度的压力是必要的，正常的压力可以让我们保持奋发向上，使我们高效率地工作。但事实上并不那么简单，很多人在面临压力时往往无所适从，不知所措，其本质原因就是心理上和感情上抵触它，不能正视压力的存在，更不

能由衷地接纳它和科学地处理它。其实，大家觉得活得洒脱的人，惟一与我们不同的是，他们就像控制电灯的开关一样能够随心所欲地控制、调剂职场中所遇到的各种压力，人的各种压力其实多是由心理紧张引起的。当我们真正学会了缓解职场压力时，我们会觉得它比吃饭、睡觉难不了多少。

成功地处理压力，可以使你更深入地认识自我，更加自信地面对未来的挑战，并提升心理成熟度。而被压力击垮，则会使你萎靡不振，抑郁难平，生活在悲观失望中难以自拔。从某种意义上说，与压力共舞，这就是生活的艺术。

本书融会了“办公室政治专家”、美国著名心理学家吉尔·弗兰克有关缓解职场压力的精髓论著，从心理层面上探讨、解析了各种情境下压力产生的根源和应对措施，相信对每一位忙忙碌碌的现代人来说都大有裨益。

作 者

2003年11月

目 录

第一章 配好装备 迎接挑战

——找到压力的来源	(1)
态度决定一切	(5)
工作不是人生的全部	(13)
不妨与压力握手	(21)
电脑也来施压	(28)

第二章 迅速定位 胸有成竹

——新人职场成功术	(34)
已经是职员	(37)
打好第一枪	(45)
每天都是新的	(51)
试用期尽展才华	(59)
突破孤立无援	(67)

第三章 养精蓄锐 突出重围

——压力底下求生存	(73)
明天还要继续	(76)



将忧虑打折	(82)
避免疾病的缠绕	(87)
受责难并不是世界末日	(95)
把辞职变成艺术	(101)
跳槽不必如此为难	(108)
“工作狂”也可以轻松做	(116)

第四章 消除嫌隙 共同合作

——和同事一起成功	(122)
创造自己的工作空间	(125)
与同事的最美距离	(133)
办公室友谊第二	(142)
欣赏你的同事	(148)
和“菲佣”说再见	(153)

第五章 不卑不亢 宠辱不惊

——没有什么可以打击你	(162)
错把上司当成猫	(164)
遭遇不良上司	(168)
敢对上司提要求	(174)
升职没烦恼	(179)
为什么晋升的不是我	(184)

第六章 修身养性 怡然自乐

——别让工作主宰一切	(191)
在运动中享受	(193)



休闲让你更轻松·····	(197)
虚无飘渺的力量·····	(202)
去发泄一下·····	(206)
把部分工作给别人·····	(210)

第七章 披荆斩棘 百炼成钢

——胜利穿越职场丛林·····	(216)
将睡眠进行到底·····	(219)
“吃”掉压力·····	(226)
发火解决不了问题·····	(232)
甩掉自卑的包袱·····	(239)
填平焦虑的陷阱·····	(247)
狙击不良情绪·····	(252)
走出抑郁的沼泽·····	(260)

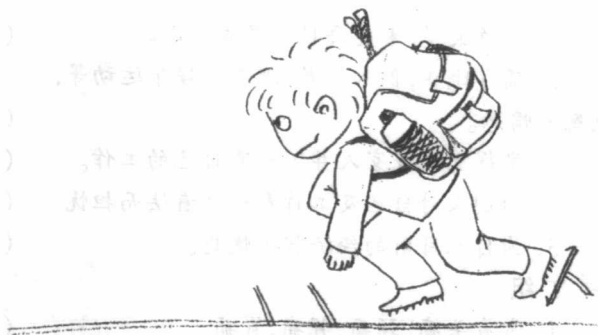
第八章 互敬互爱 自强不息

——守卫职场男女的生存空间·····	(268)
职场男性的烦恼·····	(270)
做女同事的最佳男同事·····	(274)
职场女性还好吗·····	(279)
做男同事的最佳女同事·····	(284)
职场女性的自我保护·····	(289)
参考文献·····	(293)

第一章

配好装备 迎接挑战

——找到压力的来源



PEIHAOZHUANGBEIYINGJIETIAOZHAN



放飞心灵



自我测试

以下问题可以帮助你认识自己工作压力的来源。

选择适用的分数:经常(2分);有时(1分);不曾(0分)。

A组

1. 发觉手上工作太多,应付不过来。 ()
2. 觉得没有时间消遣,老是记挂工作。 ()
3. 时常分秒必争,例如恨不得要闯红灯。 ()

B组

1. 工作太多,未能每件事尽善尽美。 ()
2. 输了比赛,例如棋局、牌局或娱乐运动等,
就感到愤懑。 ()
3. 觉得上司或家人并不欣赏自己的工作。 ()
4. 为别人对自己及工作表现的看法而担忧。 ()
5. 为自己目前的经济状况忧虑。 ()

C组

1. 常有头痛、颈痛、背痛、胃痛。 ()
2. 借助吸烟、饮酒、吃零食来抑制不安的情绪。 ()
3. 要服用安眠药才能入睡。 ()

D组

1. 家人或朋友、同事时常能令你乱发脾气。 ()



2. 谈话时,常常打断别人的话。 ()

3. 临睡前思绪起伏,被诸多忧虑缠绕,周末也是这样。 ()

E 组

1. 为自己随意做事而内疚。 ()

2. 在闲暇时轻松一下也会有内疚感。 ()

3. 常觉得自己不应该享乐。 ()

满分:34 分

你的总分:()



28~34 分:压力值很高;

16~27 分:压力值较高;

11~15 分:压力值平均;

6~10 分:压力值较低;

0~5 分:压力值很低。

现在请分析一下你的答案,每一组问题代表不同的精神压力来源,如果其中一组或一组以上的分数较高,请参考其应对方法。



A 组:你对时间观念过分重视。

应对方法:后退一步,看清问题。计划较长远目标,避免在一段时间内做太多事情。尽量分配充足的时间给一件事情,专心致志并从中获得乐趣。

B 组:你过分忧虑成败得失,忽略了调节自己生活的节奏和享受生活。

应对方法:不要将别人对你的看法及期望看得过重,应发展自己的潜能,培养自信心,并且多注意闲暇时的人生享受。

C 组和 D 组:说明了你在压力中的身体及精神状态。

应对方法:坐在直背椅上,做深呼吸。精神集中,慢慢吸气与呼气,让自己松弛——由四肢开始,渐渐伸展至身躯、颈部及脑部——闭上眼睛,幻想恬静和美丽的景物或地方,开始时每天做 5 分钟,以后渐渐延长时间,而且可以在任何地方做。要多听别人的意见,不要打断对方的话,让别人有更多的表现机会。

E 组:你已经成为工作或家庭的奴隶,因而丧失了生活的乐趣。

应对方法:增加与亲朋好友的接触,检视自己对他人的要求是否过高,让别人分担一些你的工作,合力解决问题。



态度决定一切

人只要决定快乐,那么大多数人都能如愿以偿。对于如何应对工作中的各种压力,同样如此。压力的破坏力通常与人的个性特征紧密联系。积极的人迎难而上,消极的人束手无策。压力其实不一定就是有害无益的,如果在“过”与“不及”间取得一个平衡,那么适当的压力就能成为一个很好的动力。

工作中的内在压力类型

不能自我肯定

不能自我肯定的人就是自我价值感较低的人。这种人非常在意别人的看法,对于别人的评论很敏感,常因为别人的批评就觉得自己一无是处,因此常常不喜欢自己,认为自己被伤害、怨天尤人。不能自我肯定的人,完成了十件事,即使有八件事被别人肯定,只有两件事不被赞许,也会被未完成的两件事所带来的不适情绪所笼罩,完全忽略那八件事所带来的兴奋。此外,这种人也因害怕得不到肯定而经常患得患失,容易



处于忧郁、焦虑不安及自责中，处于巨大的压力之下。

追求完美

追求完美的人把每件事的标准都定得很高，原本只需一两个小时就可以完成的工作，往往为求尽善尽美，而多花几倍的时间。追求完美者常觉得时间不够用，为了解决时间不足的问题，只得被迫牺牲睡眠，牺牲与家人相处、运动、休闲的时间，从而导致长期失眠、缺乏与家人沟通、终年处于紧张状态。对自己期望过多或过高，就会对自己提出过分的要求，其结果往往令人失望。这种由于不现实而导致的结果就是对自己的表现永远不满意，永远不会从已经完成的工作中获得轻松之感。因为追求完美，对任何人也无法信任：“我还是亲自来做吧！”

缺乏冒险精神

它的程度因人而异，因压力种类而异。那些被心理学家称为敢于冒险和追求轰动效应的人需要大量的挑战和冒险，以加速脉搏跳动而进入高度兴奋状态。然而对于那些缺乏冒险精神、不敢追求轰动效应的人而言，一个具有挑战性的职业就是致命的压力。他们会发现自己几乎不可能长期承受各种挑战和冒险所带来的精神上的巨大压力。如果这种压力持续过久，他们便会感到自己的处境岌岌可危，时时觉得紧张、受压抑，对一切都诚惶诚恐。

过分关注自我形象及自我身份

多数人是以前职业来识别身份的，当回答自己是谁时，许多人会在说出自己名字之后，随即说出他们的社会地位及令人羡慕的职业。不过，这很容易使人对你的职业能力产生怀疑，



进而引起对自身价值的怀疑,并因此感到威胁和压力。

过分关注自我形象及自我身份的人常常感到孤独寂寞,缺少安全感,对自己缺乏信心,于是他们拼命地工作,以此来提高自己在别人眼里的地位。其后果是,如果这种职业自豪感受到挑战,他们就会变得极具侵略性或防范性,常常被围困在过多的毫无必要的争论中。他们的态度常常招致别人的攻击,例如一些教师,如果他们过分强调职业尊严和地位,反而会在孩子们面前降低威望,教师越是怒气冲天,学生越是不以为然。

自我谴责

有时,我们会为职场生活中的错误而自责或受到责备,一个成熟的人应当能客观地说出谁该受谴责,否则,由此而产生的不公正感会无形中增加压力。尤其是有些人会为一些实际上超出了控制范围的事而坚持自我谴责,包揽一切责任;应该对紧急情况有先见之明,应该事先采取措施防患于未然,应该更多地承担义务,应该工作得再勤奋一些……自我谴责的理由是无穷无尽的。与此相反的则是因不能承认自己的错误而承受压力。

性别差异

男性与女性谁的压力承受能力更强?这一点尚不明确。由于个人差异和潜在压力本身巨大,所以单纯从性别上划清界线是没有意义的。统计数字表明,感情错误的发生率在女性中较高,而与压力相关的疾病(如心脏病、中风等)则多见于男性。

一般而言,女性的压力多表现在缺乏地位、缺乏明确性、



缺乏权力(包括性骚扰)、缺少多样化(如在家庭和职业责任之间的时间冲突)等方面。不同年龄的女性所承受的压力是不同的。年龄在21~28岁之间的人,其压力主要来源于不能达到期望的目标以及急于求成的心理。处于28~35岁年龄段的人则对成就感要求强烈,60%以上的人都希望自己有所成就。这个年龄段的女性产生压力的原因主要有:所从事的工作不是自己感兴趣的,期望与现状差距太大,工作迟迟没有新的起色,职业发展空间不大,生活负担较重等等。而对于年龄在35~45岁之间的女性,压力的主要来源是组织管理和家庭,比如工作报酬少、得到的鼓励少、工作时间长、自主性差、家庭生活不和谐、休闲娱乐时间太少等等。就对压力的反应而言,女性通常表现为流眼泪、退缩和软弱。

而男性所要背负的社会压力要比女性大,根据统计,男性抽烟、酗酒和因车祸死亡的比例都要高于女性。男性在失业或工作不安定的情况下,压力更大。他们的压力主要表现在:与上司的矛盾、与同事的冲突以及在职业责任方面承受更大压力。男性对压力的反应常常是愤怒、反击和自我保护。为了对抗压力,男性的身体会分泌出肾上腺素,使自己振作,并以行动进行对抗。

培养健康的个性

健康的个性指的是具有宽广的襟怀,对未来充满信心,同时又实事求是地着眼于现实,分清主次,做好每项工作。

有些人比较积极乐观,所以当他承受压力的时候,还是会去寻找周围的资源帮助自己,通过积极的行动来减轻烦恼;而



有些人的想法就比较消极,不仅对自己的能力评估过低,而且还不愿寻求帮助,所以一旦事情发生,往往束手无策。可见,拥有一个健康的个性是多么重要。

为人坦荡,宽宏大量,待人接物就必然随和,不会生闷气,不会无端发怒,平时就不可能为一些琐事而耿耿于怀,也不可能为一时的紧张忙碌而心事重重。

具有坚强意志的人,在不幸与挫折面前,不怨天尤人,也不悲观失望,而是从中学习经验,从逆境中看到希望,坚定自己战胜挫折的信心,把要克服的每一个困难都当做前进道路上即将被搬走的一块石头。只有这样才能适应生活,跟上社会和时代的步伐。

在进入“快节奏”的生活、工作、学习时代,具有健康个性的人能够消除紧张情绪,保持放松的状态,从心理上得到自我解脱。



有一天,张霞对心理医生说:“我准备在我出生的地方开创自己一生中最大的事业,如果创业成功,对我的一生将产生无比重大的意义。但若失败,我将会失去一切,甚至死亡。”

听了张霞的这番话,医生感到十分吃惊。他先安抚她,帮助她放松心情,接着委婉地对她说:“并非每件事都能达到自己预期的理想结果。成功和失败各占50%。成功固然美好,但即使失败了,明天的风仍然继续地吹着,希望依然存在,奋斗岂能

