

THRIVE ON STRESS

没有压力，就没有动力

颠覆压力



[美] 约翰·罗宾斯 著
白山 译

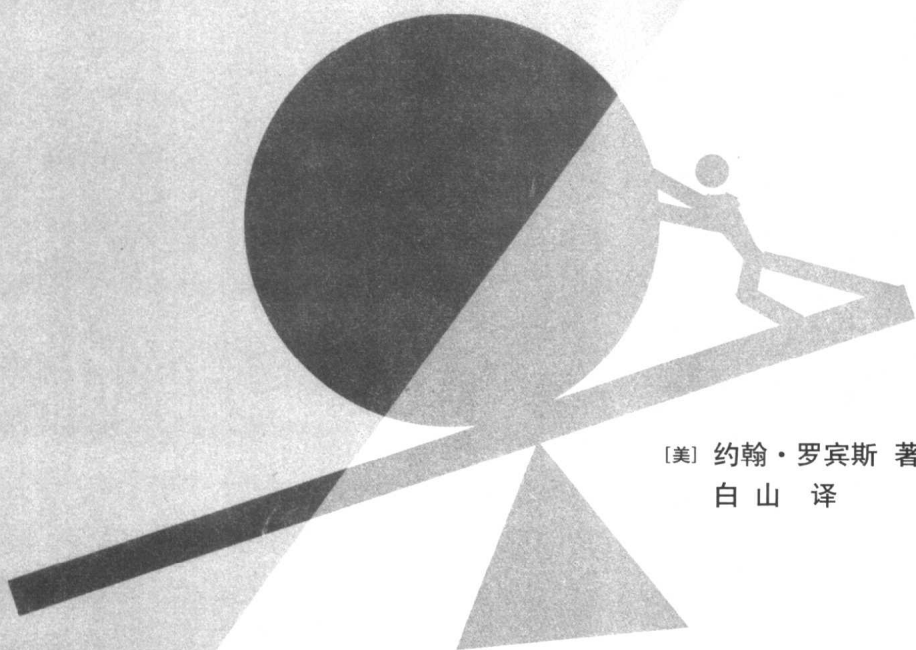
“颠覆压力”的核心就是告诉现代人对抗压力的方法，压力是竞争激烈的现代工作者必须面对和调适的课题。如何在完成工作绩效要求下，以适当态度面对压力、舒缓和卸除压力，本书告诉你最佳妙方。

中国工人出版社

THRIVE ON STRESS

让你的工作没有任何压力

颠'盪'压力



[美] 约翰·罗宾斯 著
白山 译

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颠覆压力 / (美) 罗宾斯著; 白山译. — 北京:

中国工人出版社, 2004.6

ISBN 7-5008-3353-9

I. 颠… II. ①罗… ②白… III. 企业管理—职工
培训 IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 054922 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 82075934 (编辑室) 62005049 (传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 10 千字

印 张: 6

印 数: 1~7069

定 价: 17.80 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

译者序言

善待压力、创造奇迹

生活在忙碌、多变化、高度竞争的现代社会里，压力似乎是无所不在的。工作或学习的进度落后了会有压力，赶上班或约会的时间会有压力，面对新奇的知识技能或新兴的社会问题会有压力，换了个新环境或进入陌生场合会有压力，考试会有压力，缺钱会有压力，就连有了钱，但想到治安不好、偷盗劫抢频传，也会有重重的压力。

常言道：“有刺激，才有反应”。要有适当的压力，工作才能积极达成目标。但在现今分秒必争的社会，面对的人事纷杂多变，而应付繁重工作，人们经常感到心力憔悴、忧心忡忡，手头的工作，一件一件如雪片飞来，一刻不得喘息，日忙夜思，辗转难眠，日积月累的压力使你患上工作的“压力忧郁症”。其实以上种种皆难以避免，但是如何让压力自然缓解，情绪得到缓和，精神找



颠覆压力

Thrive On Stress

到归宿,则成为现代人不可不知的常识了。

说起来,这年头“压力”似乎成为人人形影不离的好友了。

导致压力的原因很多,心理学家们发现,日常生活中非常缜密的人际关系、繁重的工作要求、理想化的社会期望、身体状况的变化等这些外在的因素,到我们对自我的了解,对生命意义的反思等内在因素,都可能是我们的压力源。

因此,难怪“压力大”一词常常成了你我的口头禅。但也正因如此,如何在压力中调适自己,让自己不至于乱了阵脚,以培养出良好的“抗压性”,便成了我们日常生活的重要课题。

《颠覆压力》这本书谈的就是这个问题——如何与压力相处。

其实谈这个主题的书籍不少,相信对这个话题有兴趣的你,一定或多或少接触过一些相关的资讯,而“压力”也是在企业界、教育训练课程中常出现的主题。但在看过这本谈压力的书后,我觉得其中有一些精彩的看法仍然值得大家再三咀嚼。

首先,是用什么态度来对待“压力”这个问题。一般人在想到压力时,总觉得令人不悦,而想

逃之夭夭。但管理学上的研究告诉我们,适当的压力有助于创造最佳的工作绩效,而压力过小或过大则都会对工作表现产生不好的结果。所以我们正确的做法是,不应“如何才能逃避压力”,而应想“该如何才能将压力转化为动力”。

其次,压力与心理及生理都有密切的关系。压力调适不佳时会产生心身症 (Psychosomatic Symptoms),包括胃痛、头痛、腰酸背痛、高血压、饮食睡眠异常等情况。此外,长期的压力过大,还会出现“工作透支”(Job Burnout)的现象。沮丧甚而忧郁症,也是压力调适不当的严重后果。因此若要避免身心上出现困扰,加强自己的“抗压性”是一重要的目标。

最后,压力与快感其实是息息相关的。(如果你仔细回想一下,当压力越大时,自己完成目标后的快乐也就越大,不是吗?) 其主要的原因就在于快感(pleasure)的产生与负面的能量有关,所以身处的情境不舒服的感觉越强烈,日后压力源消除时能量的抒发就越大,产生的快乐就越强烈。

仔细想来,没有压力就不容易有快感。所以在生活中努力找寻快乐的你,如能好好利用压力,则必然





颠覆压力

Thrive On Stress

能增加生活上的成就感及满意度。

对压力有正面的思考和肯定是十分重要的。把压力视为“成长的动力”，当作是“动力的祝福”，不断欣赏压力，接纳压力，并剖析压力，人生就很亮丽、很美好。

白山
文香书斋

目 录

第一章 直面压力 /1

了解压力 /3

因压力而产生的紧张 /6

产生压力的原因 /11

容易受压力影响的人 /13

第二章 工作压力的来源 /17

个人本身 /19

工作本身 /24

工作环境 /27

同事、上司或下属 /29

公司规模与压力的关系 /33

女性所承受的压力 /36

男性所承受的压力 /37

1





颠覆压力

Thrive On Stress

2

第三章 与压力共舞 /39

缓解压力的方法 /41

应对工作压力的方法 /45

恰到好处的压力 /47

化压力为动力 /51

不妨自我解嘲 /53

克服职业倦怠感 /55

巧妙应对直线性压力 /56

事在人为 /59

屡败屡胜的艾柯卡 /61

第四章 剖析压力 /69

工作压力过大时的一般征兆 /71

身体的三个反应阶段 /72

压力下的各种反应 /74

对机构的影响 /81

对个人的影响 /85

第五章 颠覆压力 /91

松弛精神 /94

人之间的感情支持 /96

宗教信仰 /97

兼职 /98

培养豁达的人生观 /99

认识和接纳自己 /103

良好的生活习惯和态度 /105

增进适应能力 /107

适当的松弛运动 /109

松弛神经的体操 /110

良好人际关系 /112

培养忍耐能力 /115

不断努力行动 /119

正视、处理和解决问题 /121

向别人倾诉 /123

聆听别人的不快 /123

培养阅读的习惯 / 124

3





颠覆压力

Thrive On Stress

4

利用音乐的宏效 /124

享受洗澡的乐趣 /125

减压守则 /126

减压技巧 /130

附录：诊断你的压力 /133

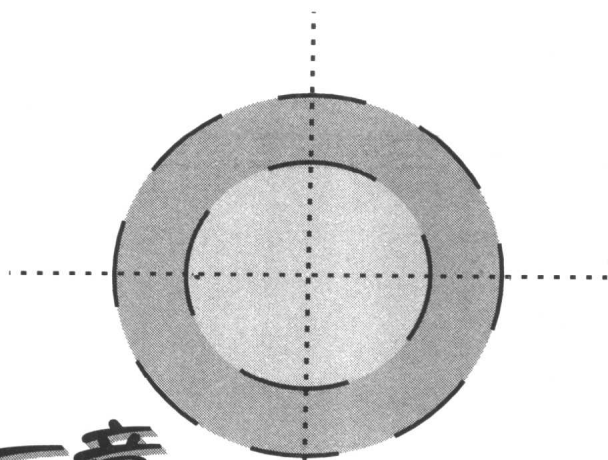
生活压力自我检查 /136

检查你的压力指数 /158

六大类型自我评量 /160

压力诊断书 /176

“能力集” /178



第一章

直面压力



了解压力

压力来自四方八面,不管有形的还是无形的,都需要人类自我判断如何应付。身体为了应付危险状态,而要作出某种反映,就是遭遇压力的时候。

那什么是压力呢?

压力(Stress)可以是泛指任何造成生理或心理不正常的干扰。但通常是指精神压力。以下讨论的也是精神压力。

总之,“要求”实际上或感觉上高于自己的能力时,生理和心理便会有不同程度的反应。初期会疲倦、暴躁,后来会神经紧张、焦虑。自己未必察觉,反而身旁的亲友会容易察觉到(如果他们不是太忙)。

人类面对不同的压力,身体会作出不同的反应:一般而言,血压会上升、呼吸不正常、肾上腺素大量分泌、肌肉紧绷、消化系统失调,有些人会产生荷尔蒙分泌失常。

每人对压力的感受不同,例如同一样工作,分配给两个人同时进行。可能他们中的一个觉得轻而易举,而另一个则感到艰巨。其实,每个人不同的生活背景、教育程度、性格及一切外在因素,使每个人对压力有不同的感受。

没有人可以逃避压力,包括无可避免的事实和自我制





颠覆压力

Thrive On Stress

造的压力。婴儿感到饥饿,却无力为自己准备食物,一切要靠别人支持;求学时期,希望成绩是全班之冠,或能够担任班长之职,那份渴望,等于给自己压力。

在工作上,种种压力源自人际关系、学识修养、金钱得失、地位升降。事实上,世上没有一位受薪阶层是不被压力包围的。身居要职者情况更严重,他除了本身拥有的压力之外,还要承受下属赋予的压力。

谁也不能逃避被人批评的情况,你可以抚心自问:自己从未谈论过别人的是非吗?事实上,你的亲人、好友,或者平日对你卑躬屈膝的人,都曾经背地里谈论你。你可以逃往杳无人迹的地方隐居,却不能禁止别人谈论你。被人批评、赞美,或一切有关于你的言论,也谓之为“压力”。

能力范围以外的事物,给予人类更重的压力,例如至亲、伴侣、好友的重病或亡故,是一项沉重的打击,也是一种压力。

离婚、子女离去或犯法、财政失去预算、被调职,不论是升职或降职,都令人情绪受到刺激,都是压力。

社会性或世界性的变动,例如治安不良、通货膨胀、战争等,令人惶恐不安,是最大的压力。

无论是喜事、憾事、令人愤怒的事,都予人不同程度的压力。例如某君准备结婚,本属喜事,但在筹备婚礼和置业的过程中他得承受各方面的压力。亲友的反应、将来的生活,都是考虑之列,我们可称之为“连串压力”。意即从一

件事中,不同的压力源源而至。

因此,压力因人而异,你毋须被别人叙述的事所吓怕,也不能轻视每一个变化。决定是否面对,如何面对、如何逃避,则属另一个问题。

人类发明许多东西,代替人手操作。洗衣机、电锅、微波炉,都省下人类不少时间和体力,省掉了一些东西,另一些问题亦接踵而来:害怕衣服被洗衣机洗坏、怕漏电、怕孩子乱触危险品、怕幅射等等,给自己加重了精神压力。

我们每天承受外界的刺激,无论那些事情是令我们产生快乐的感觉,抑或是痛苦的感受,都使身体和精神作出反应,以调节和配合外来的刺激。

一般而言,影响人类身体和精神的事物多不胜数,大致可归纳为以下三种:

一、精神上的刺激

人际关系,环境变迁及习惯性的事情遭受破坏或变动等。

二、生理的刺激

饥饱、过度兴奋、悲伤或疲倦等。

三、环境上的刺激

寒冷和酷热、身体受伤、噪音、空气污染、放射线等刺激。

尤以噪音及空气污染为最严重,长期被噪音困扰,容易令人神经衰弱。





颠覆压力

Thrive On Stress

举一个简单的例子，约翰居所周围环境尚算幽静，但每天早上七时，他就被楼上住客的敲击地板声吵醒。原来对方有一部健身器，女儿每天必练习半小时左右才上学。杠杆与地板接触，发出咯咯之声，吵醒约翰。他是夜间工作者，每天要到凌晨三时方能入睡，午间才起床。由于楼上住客不接受约翰的劝告，坚持我行我素的发生噪音，以致约翰每早差不多七时左右，就自动醒过来。待噪音过后才再入睡。

等待与忍耐，也是造成压力的原因。社会繁荣，办许多事情需轮流等候。因此，人人都不能避免社会赋予的压力。

因压力而产生的紧张

活得很累是我们的通病。这就是生活、工作中的压力造成的。在我们的生活和工作中很多事情都不是随心所欲的。我们要知道压力是无处不在，如影相随的。只要你对生活有要求，你就有压力，除非你无欲无求，那么你的一生也就是平淡如水的一生，所以，压力就如我们做菜的调料，是我们在生活中不可缺少的！

当你在跟朋友发牢骚的时候，一定少不了这一句：“唉，我们都是生活在压力之中，身不由己。”

幸运的是，我们有可能解决这个混乱的问题。现在，当科学家提到压力时，是指包括外部干扰，及个体对那些干扰