

成功人生
核心能力系列

抗压力

STRESS RESISTANCE

脱颖而出的决定力量

王丹◎著



打造抗压力，拒绝“过劳死”！
扛得起责任，耐得住压力，
才能完胜人生！

适时纾解压力，并将压力
转化为迈向成功的动力！

没有抗压力，只能沦为“炮灰”！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

抗压力

脱颖而出的决定力量

- ◎压力既是一股强大的推动力，也是影响工作绩效和身体健康的重要因素。抗压力的大小取决于自我调整和适应的能力，并不是单纯的抗压行为。
- ◎管理好自己的情绪，疏导好压力，不做“业绩”的奴隶，才能轻轻松松纵横职场。
- ◎每个人都可以是人生中的佼佼者，但由于不良的情绪所带来的困扰、沮丧、焦虑、恐惧等，让我们的身心不堪重负。正视自己，“对症下药”，从内心深处根除对压力的恐惧感。
- ◎抗压力的强弱，掌控个人前进的方向。在压力面前，每个人都应该努力改善适合自己的抗压方式。
- ◎整天背着个“高压锅”去上班，工作起来怎么可能得心应手。如果不具备抗压力，再强的专业能力在压力面前也会束手无策。
- ◎零帕职场不是忽视压力，也不是在强大压力下慌忙逃走，而是一种科学的心理调节，让你在高效工作中体会乐趣。

行者天下



扫一扫即可获得
《出国自助游教室》免费电子书
还有更多精彩旅游资讯与你分享



机械工业出版社微信服务号

上架指导 畅销/励志

ISBN 978-7-111-49793-6



ISBN 978-7-111-49793-6

9 787111 497936 >

定价：32.80元

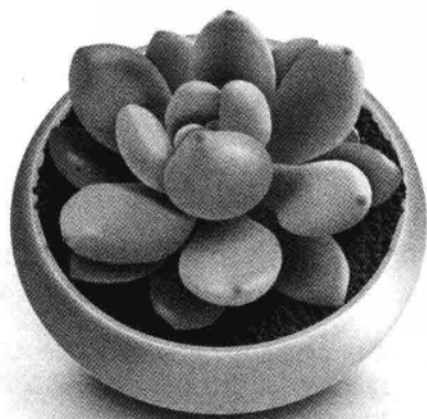
成功人生
核心能力系列

王丹◎著

抗压力

STRESS RESISTANCE

—— 脱穎而出的决定力量 ——



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

职场中压力过大是不争的事实，能够稳步前行实属不易，但是，为什么有的人在职场上遭遇挫折、停滞不前？有的人却能从繁重的工作中脱颖而出，成为职场中的佼佼者？其关键原因就在于“抗压力”。

本书将与您分享上班族在面对压力时的反应，列举出很多抗压的经验、方法和技巧，帮助您认识压力，提高抗压力，突破自我瓶颈，从平凡走向优秀，从优秀走向卓越。

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由台湾意象文化事业有限公司授权出版。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2012-0217号

图书在版编目 (CIP) 数据

抗压力：脱颖而出的决定力量/王丹著. —北京：
机械工业出版社，2015.4
(成功人生核心能力系列)
ISBN 978-7-111-49793-6

I. ①抗… II. ①王… III. ①心理压力-心理调节-
通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 061253 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新

版式设计：张文贵 责任校对：王欣

封面设计：吕凤英 责任印制：李洋

三河市国英印务有限公司印刷

2015 年 5 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11.5 印张·154 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-49793-6

定价：32.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com



前言：提升抗压力，突破自我，迈向卓越

某人力咨询公司针对 14000 多名上班族进行工作压力的调查，结果显示有 42% 的受访者认为目前压力“比较大”，16% 的受访者认为压力“极大”或“很大”。该调查指出，压力来源有三：职业发展、工作负荷和人际关系。由此可见，压力是现在上班族不可避免的精神问题。

职场中压力过大是不争的事实，能够稳步前行实属不易。但是，为什么有的人在职场上遭遇挫折、停滞不前？有的人却能从繁重的工作中脱颖而出，成为职场中的佼佼者？其关键原因就在于“抗压力”！

无论身处何种职业、何种职位，无论是基层员工还是企业高层主管，都会有自己的压力，同时也有自己潜意识的抗压力在协助你，只是你还没有意识到抗压力对你的影响，同时也忽略了压力累积会产生的作用和伤害。

究竟，什么是“抗压力”呢？

“抗压力”就是上班族在工作中面对压力时，所展现出来的抵抗压力的综合能力。抗压力取决于自我调整和适应的能力，而不是单纯地只是抗压。如果你乐观、开朗、豁达、头脑灵活，那么无论什么压力都压不倒你。

如何提高抗压力，如何解决抗压力不足的问题？在压力面前学会提高自我认知，是走出职场压力困境的第一步。

轻微的压力可以轻松消除，随时间淡化或因个人感受不同而逐渐转化为一种推动力。不过，从反面看，压力也会引起不安、暴躁等情绪变

化，对身体造成不良的影响。因此，面对压力不能忽视它，不能放任压力不断累积，须适时以适当的方式纾解，在我们的工作中或生活中提高抗压能力。

面对职场压力，积极调整心态，控制情绪，勇于沟通，就能有效提高自信心与抗压力；如果再养成保持快乐和适度休闲的习惯，即使面对再大的压力，也不会陷入郁闷之中。

本书将与您分享上班族在面对压力时的反应，列举出很多抗压的经验、方法和技巧，帮助您认知压力，提高抗压力，突破自我瓶颈，从平凡走向优秀，从优秀走向卓越。

测试：你的抗压指数有多高？

你有心理压力吗？你想知道你在职场中的抗压力够不够强吗？从下面的测验中，找出最接近你实际生活的情况，测试你的抗压力。

1. 你喜欢哪一种脚踏车？
 - A. 轻便型脚踏车
 - B. 电动脚踏车
 - C. 变速越野脚踏车
2. 当你的车与别人的车相撞，不得不与对方约个时间解决这个问题时：
 - A. 这件事会使你失眠
 - B. 当问题解决后，你会做点自己喜欢的事，以便尽快忘掉此事
 - C. 等着那一天到来时，再想办法应付它
3. 你家的电器由于水管破裂而损坏了，又得不到保险公司的赔偿时：
 - A. 很失望，痛苦地抱怨保险公司
 - B. 开始自己修复电器
 - C. 考虑撤销保险
4. 你和人发生了争执，却不能解决问题时：

- A. 回到家，你拼命喝酒
 - B. 准备到对方的公司告他
 - C. 通过散步或看一场电影来平息怒气
5. 你和妻子（或丈夫）经常发生口角，你会如何做？
- A. 保持沉默，不去争执
 - B. 和朋友谈论此事
 - C. 寻找机会，心平气和地与妻子（或丈夫）谈心
6. 你的亲密朋友准备和别人结婚了，你却认为这是个巨大的不幸时：
- A. 你会逃避现实，自认为这不可能发生
 - B. 不去担忧，因为还有时间改变这个“事实”
 - C. 找你的朋友提出你的观点
7. 你担心食品价格会上涨，于是你：
- A. 仍拒绝改变饮食习惯
 - B. 不管怎么样还是要买，甚至拼命抢购
 - C. 设法少花钱
8. 你公司主管生病了，你却囊中羞涩。你会：
- A. 借钱买礼物去探望他
 - B. 买一点便宜的礼物带去，礼轻情义重嘛
 - C. 不买礼物，但亲自去探望他
9. 一位其他部门的主管过来拿一份不太重要的文件，但依照规定，他不能翻阅时：
- A. 既然不太重要，就可以拿给他看
 - B. 请该主管去办理相关手续，否则不能翻阅
 - C. 主动打电话问上级主管，请示此事如何处理
10. 你会选择把什么灯放在床边？
- A. 有手抄纸的灯罩的灯

- B. 卡通造型的灯
- C. 英国乡村蕾丝风格的灯

11. 你的朋友在一场事故中受了重伤，你会如何做？
- A. 把这个消息告诉其他朋友和亲戚
 - B. 不顾一切地哭出来
 - C. 向医生要一些镇静剂，帮助你度过之后的几个小时
12. 逢年过节，家里常为了去探望双方的父母而发生争吵：
- A. 你要求在节日轮流探望双方父母
 - B. 决定在重要的假期和自己最喜欢的家庭成员一起度过
 - C. 根本不与家里老人、亲戚一起度假
13. 有一天你突然感觉不舒服，你会怎样做？
- A. 读一些医学书籍进行自我诊断
 - B. 去医院看病，希望得到医生帮助
 - C. 拖着不去看病，认为自己最终会好起来
14. 你最小的孩子离开家走入社会，这意味着家里只剩下你们夫妻两人：
- A. 和朋友谈论家中的变化，看他们是怎么应付这个变化所带来的各种不适应状况的
 - B. 尽可能帮助别人，并寻找自己新的兴趣与爱好
 - C. 想告诉孩子们，希望他们多在家里待一段时间陪陪自己
15. 你正在接一个非常紧急的工作电话，主管却要你过去报告某个工作进度。
- A. 挂断电话先去汇报
 - B. 请主管先等一下，接完电话再过去
 - C. 将尴尬情况转达给主管，请主管决定

【评分标准】

1—4 题：选 A 得 2 分，选 B 得 1 分，选 C 得 3 分

5—10 题：选 A 得 1 分，选 B 得 3 分，选 C 得 2 分

11—15 题：选 A 得 2 分，选 B 得 3 分，选 C 得 1 分

【测试结果分析】

◎ 得分 15 ~ 23 分

压力承受能力 20%。抗压力较弱，你是个比较不容易让自己跟现实妥协的人，无论在什么状况下，你都会产生懒散的想法，你希望自己当下可以省点力气，但却从不考虑万一没做好，以后必须回到原点重来所需要付出的力气。别太松懈，还是要努力才是。

◎ 得分 24 ~ 35 分

压力承受能力 50%。你现在很可能对现状感到满意，喜欢平平淡淡的生活。越是简单的东西越喜欢，希望自己喜欢的永远维持现状，就算不前进也无所谓。需要注意的是：你不觉得生活太单调了吗？

◎ 得分 36 ~ 45 分

压力承受能力 80%。你进取心很强，希望能够维持自己的标准，并且极力和环境对抗，所以有时你会觉得累。你对于压力有很好的调节能力，你会非常理智地判断出何种程度的压力对于自己是有利的。

当压力过大时，你便会展现出过人的适应能力和调整能力，你会调整自己的心态或做其他事情使外来的压力减轻。有时，压力对你来说，反倒是一种表现自我的方式。需要注意的是：不要给自己太大的压力。



目 录

前言：提升抗压力，突破自我，迈向卓越

第1章 没有抗压力，你只能沦为职场“炮灰”

- 1 揭开抗压力的神秘面纱 2
- 2 抗压能力，职场新人必修课 7
- 3 重视专业能力，更重视抗压力 12

第2章 抗压力，叱咤职场的宝典

- 1 抗压力是高效率工作的关键 18
- 2 增强抗压力，不做脆弱“草莓族” 23
- 3 职场自救是必备的基本功 29
- 4 赢在超强的“抗压力” 35
- 5 用暂时的失意创造永恒的成功 40

第3章 借势提抗术，打造超级抗压力

- 1 “瓷娃娃”员工，主管不喜欢 46
- 2 踏出人际交往的“门槛” 50
- 3 打造健康护照，拒绝职场“过劳死” 55
- 4 有勇敢说“NO”的勇气 61
- 5 打造办公室轻松氛围 66
- 6 开启冥想的暗箱 71
- 7 以微笑面对悲伤 76

第4章 职场老鸟，拼命隐瞒的心理抗压术

- 1 职场抗压，适者生存 82
- 2 以“阿Q精神”提升AQ（逆境商数） 87
- 3 做自己的心灵捕手 92
- 4 允许自己犯点错 98
- 5 寻找自己的工作节奏 104
- 6 真挚宽恕，再予以忘记 109
- 7 敞开封闭的内心世界 114
- 8 未雨绸缪的心态 120

第5章 流行时尚，职场另类解压法

- 1 自然香气渗透灵魂 126
- 2 摇动灵魂，舞蹈抗压也疯狂 131
- 3 “死海”漂浮 136
- 4 音乐——倾听自己的心声 140
- 5 抗压伴侣，让人安心的宠物疗法 143
- 6 时尚无畏“零帕族” 147

第6章 “零帕”职场，工作更有效率

- 1 抗压力开启职场晋升阀 152
- 2 暂停一下，让紧张的神经喘口气 157
- 3 不比不跟，做最好的自己 162
- 4 “想开点”，让你从优秀到卓越 168

第 1 章

没有抗压力，你只能沦为职场“炮灰”

压力既是一股强大的推动力，也是一个影响工作绩效和身体健康的重要因素。抗压力的大小取决于自我调整和适应的能力，并不是单纯的抗压行为。

本章将借由一个一个小故事来揭开压力的神秘面纱。同时，也介绍抗压力在职场中的重要影响及作用，增强你在职场的信心和魄力。



揭开抗压力的神秘面纱

人的意志，不能受社会的压力而软弱，也不能受自然的压力而萎缩，应当天天站得笔直的、轩昂的，但不是骄傲的。

——彭相山

随着生活节奏不断地加快，人们面临的压力也愈来愈多、愈来愈大。在职场，金融海啸的风起云涌，市场经济的愁云惨淡；在公司，减薪裁员危机四伏。这一切，让职场生活变得更加变幻莫测。

根据调查，中国台湾每年的非正常死伤人数约两千多人，其中自杀人群中，15~34岁的人占相当大部分。细究这些人的死因，大都跟压力有关。

我们拼命工作，是为了提高生活质量，而到头来，我们在巨大的工作压力下不堪重负，健康出了问题，生活也变得没有乐趣，生活质量不但没有提高，反而下降了。问题的症结究竟在哪里呢？答案很简单：是因为我们没有足够强的抗压力。

那么，什么是抗压力？

◎ 什么是抗压力

在职场中，你可能对“压力”这个词再熟悉不过了。每天都有填不

完的报表，每个阶段似乎总有做不完的工作，明明已经很努力了，但是主管还是不满意，绞尽脑汁想出来的创意，上呈到老总那里还是说没新意，无法通过。“最后期限”“至少”这些字眼老是缠着我们，让我们感觉几乎喘不过气来。

但是，什么是“抗压力”？也许，职场中的你会很陌生，或许你能从字面中猜得到它的意思，但不知道它对上班族所具有的影响。无论你从事何种职业，无论你处于何种职位，抗压力是你必须具备的一种能力。抗压力不但是你找到好工作的敲门砖，更是你在今后的工作中迅速升迁的必备武器。

在职场中，人与人的职位有高低，晋升的速度有快慢。有的人一天到晚总是笑嘻嘻的，下班后还依然有精力参加各种时尚派对；而有的人，却一天到晚表情凝重，不停地东奔西忙，下班后，人像虚脱了一样。这些区别，归根到底，都与抗压力有关。

谢伟东大学时学的是市场营销。毕业后，他别的都没考虑，就到一家公司应聘推销员，不是他喜欢做这个职业，只是听说业务人员做熟了，赚钱比较快。

其实谢伟东是个很听话的男孩，个子不高，有时说话还很腼腆，这样的性格让他初当推销员时处处碰壁。虽然他早已预料到会有这样的情形，但是真的去上班了，他还真有点适应不了。

他进公司都已经快三个月了，一个案子也没谈成。在星期三的会议上，他的主管已经开始指桑骂槐。这让他又急又气，但也没办法，只能怪自己不争气。

谢伟东的公司实行淘汰制，到了年底，计算机上会自动淘汰业绩排在最后的员工，如果在计算机上除名，失去工作便是难免的了。公司要的就是业绩，他感觉自己压力好大，头整天像快要爆炸似的。

所以，他想换个工作试试看，只要压力没这么大就好，薪水少也没关系。

如果没有很强的抗压力，别说升迁，就连最起码的工作都保不住。调整不好自己的情绪，只能沦为压力的奴隶，烦恼接二连三地来，想甩都甩不掉，别说激发什么潜能，连发挥正常水平都很难做到。

想找一份没有压力的工作是不可能的事，无论哪一行都有一本难念的经。面对这些强大的压力，我们不应只想办法逃避，而是要逐步提升自己的抗压能力，做自己情绪的主人，把巨大的压力暂时打包起来。

◎ 抗压力对工作的影响

压力是把双刃剑。它既可为我们所用，使我们发挥水平，在最短时间内看到工作上的成效，也可以让我们的生活一团糟，做任何事情都不能顺心如意。如何使压力成为有用的助力，这有赖我们自己拿捏。

丽达是个独生女，从小父母对她疼爱有加。她生长在优渥的富裕家庭中，聪明、灵巧，一直被当做“好孩子”来栽培。

当然，她也没有辜负父母对她的期望，在学校成绩总是名列前茅，而且唱歌、主持、跳舞、弹琴、画画，样样都会，可以说是才艺出众。

但进入职场后，公司以业绩为考虑依据，刚开始她努力工作，皆能按时完成，但渐渐的，她感到愈来愈力不从心，毕竟还是职场新人，难免会遭遇一些挫折和茫然。

原本活泼开朗的她，开始变得郁郁寡欢。整天面对计算机，一大堆处理不完的事情，由于工作紧张，话也懒得说，人际关系渐渐变得越来越淡漠。

后来，她渐渐找回原来的自己，整天笑嘻嘻的，见人就打招呼。原

来，她一有烦心的事就约朋友去唱KTV，把所有坏心情都吼出来后，心情果然变好了，工作效率也明显提高。

抗压力，就是把压力控制在自己能掌控的范围内。发现问题后，迅速找出解决办法。有的事情现在处理不了，不如索性放下；暂时理不出头绪的事情，不如就别想了。

压力有时就像拦路虎，阻挡你前进的脚步，有时又像是垫脚石，可以帮你轻松踏上成功的跳板。

江伟，是某传媒董事会主席。2003年将自己十年的积蓄全部拿出来，投资楼宇广告屏。结果这个广告屏并没有像他设想的那样，一天到晚播放着广告。广告客户也没有像他原来设想的那样，源源不断地来找他。

他看着这个整天烧钱的广告屏真是万般无奈，面对这巨大的压力，他不敢有丝毫的懈怠。这个年轻的广告公司老总没有星期六，没有星期天，常常从早上8点一直工作到晚上12点才下班，而在电梯里看到他时，他也总是手拿笔记本和企划书。

就在他对广告屏一筹莫展时，一次偶然的机，他邂逅了自己的贵人。余鸿是某软件银行的首席代表，和他在同一层楼办公。他们在电梯里相遇，交谈之后，江伟得到了50万美元的投资。这确实解决了他的燃眉之急。

若不是他在压力之下继续前行，仍然对自己抱有信心，若不是他依然勤奋工作，可能就等不到贵人来相助了。

在压力之下，他挺过来了，这50万美元虽然与日后数千万美元相比，显得微不足道，但却帮自己踏上了成功的跳板。

抗压是一个过程，需要寻求各种方法，而抗压力则是一种结果。职场如战场，不见硝烟，却也是腥风血雨。抗压力强的人能果断排解压力，

将所有影响生活和工作的不良情绪快速斩于马下。而抗压力弱的人，面对压力却毫无办法，任凭压力摆布，无奈之际干脆逃离。

抗压力的强弱直接影响职场的竞争力，如果没有够强的抗压力，就没有纵横职场的优势条件。抗压力不强，不但会影响你的工作效率，更会影响你的生活。

前些时候，某集团的连续跳楼事件，不断引起争议与讨论，有网友戏称：不要让压力成为你跳楼的动力。虽是一句戏言，却也不无道理。在职场中，如果抗压力不强，压力不但会成为你成功的阻力，而且还有可能成为你逃避现实的动力。

抗压力工具箱

遇到压力时，不妨认真想想，我是怎样处理的呢？有没有被自己的情绪所左右？在接受任务前，不妨先问问自己：1. 我准备好了吗？2. 对可能遇到的困难都事先想到了吗？3. 如果处理不好，自己会很沮丧吗？