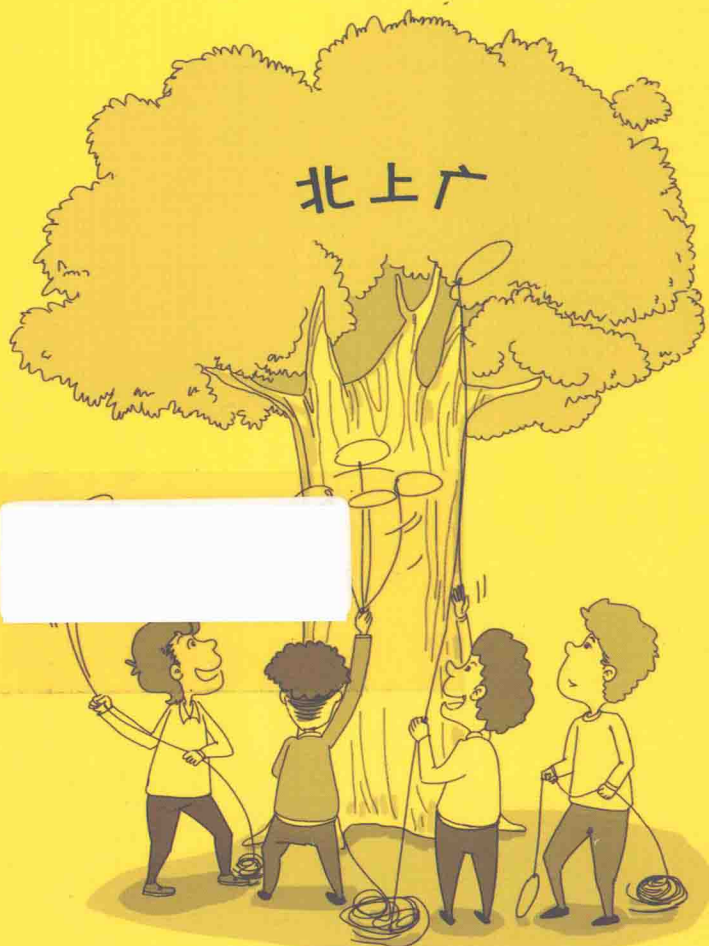


压力缓解

课思课程中心 编著

快乐在阅读中孕育
减压在技巧中完成
幸福从心灵中生长



中国劳动社会保障出版社

压力缓解

课思课程中心 编著



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

压力缓解 / 课思课程中心编著. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2014
(职业能力提升系列)

ISBN 978-7-5167-1394-5

I. ①压… II. ①课… III. ①心理压力-调节(心理学) IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第235003号

内 容 提 要

本书打破了传统图书的写作风格和阅读模式, 采用漫画+要点+图解的形式, 内容深入浅出, 既可直接拿来使用, 又引人轻松阅读。

本书从职场压力、就业压力、竞争压力、交际压力、家庭压力、经济压力、情感压力、自身压力八个层面入手, 全方位、多角度地展示和阐述了缓解压力的方法和技巧。

本系列图书适合所有职场人士阅读和使用, 也可作为公司培训、激励员工的指导用书。

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

*

保定市中华美凯印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 12.25印张 187千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定价: 29.00元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652



前言

员工的职业能力对于企业的发展、腾飞具有至关重要的影响。一个企业，若是不具备一支职业能力过硬的员工队伍，就很难在激烈的市场竞争中占有一席之地。

因此，提升员工职业能力、构建员工职业能力提升体系已然成为企业拥有持续竞争优势、长期稳定发展的一项必备措施。

“职业能力提升系列”针对职场中广泛应用并受到普遍重视的七种员工职业能力，进行全方位地图解展示，教方法、讲步骤、传技巧、给工具、拓思路、举案例，让读者可以拿来即用，一点就通，一学就会。

本系列丛书打破了传统图书的写作风格和阅读模式，采用漫画+要点+图解的形式，内容深入浅出，既可直接拿来使用，又引人轻松阅读。

另外，本系列书中的七册图书能分能合，既可以有针对性地进行指导，又可以形成一个体系，进行全方位地系统指导。既适合个人根据实际需求单册购买，也适合企业作为培训教材成套购买。

《压力缓解》是“职业能力提升系列”中的一本。

身处现代社会，人们不得不承担来自四面八方的压力，如果一直在高压的状态中运行又得不到有效的缓解，就可能会严重影响正常的工作和生活。

本书从职场压力、就业压力、竞争压力、交际压力、家庭压力、经济压力、情感压力、自身压力八个层面入手，全方位、多角度地展示和阐述了缓解压力的方法和技巧。

在本书的创作过程中，王淑燕、刘伟、程富建、姜娣、蔚星星、毕春月、程淑丽、姚小风、薛显东对本书的设计思路和体系给出了具体的修改意见，王胜会、徐滕、韩建国、金成哲、黄成日审阅了部分内容，设计中心的贾月、孙立宏、罗章秀、刘井学、任玉珍、魏俊芳负责插图的设计和排版，在此一并表示感谢。

编者

2015年1月

第1章 职场压力缓解 / 1

- 1.1 思维重整法 / 3
- 1.2 量力而为法 / 7
- 1.3 善用时间法 / 11
- 1.4 消除倦怠法 / 15
- 1.5 劳逸结合法 / 19
- 1.6 分散压力法 / 22

第2章 就业压力缓解 / 25

- 2.1 端正认识法 / 27
- 2.2 自我认知法 / 30
- 2.3 全面提升法 / 35
- 2.4 改变自我法 / 38
- 2.5 自主创业法 / 42
- 2.6 基层锻炼法 / 47

第3章 竞争压力缓解 / 51

- 3.1 客观评估法 / 53
- 3.2 未雨绸缪法 / 56
- 3.3 自我暗示法 / 59
- 3.4 谦虚学习法 / 62
- 3.5 积极创新法 / 65
- 3.6 代偿迁移法 / 68

第4章 交际压力缓解 / 71

- 4.1 远离冲突法 / 73
- 4.2 换位思考法 / 78

- 4.3 幽默自嘲法 / 81
- 4.4 宽以待人法 / 86
- 4.5 真诚交友法 / 90
- 4.6 远离小人法 / 94

第5章 家庭压力缓解 / 99

- 5.1 和平相处法 / 101
- 5.2 获得支持法 / 104
- 5.3 减少唠叨法 / 107
- 5.4 正视冲突法 / 110
- 5.5 时常聚餐法 / 113
- 5.6 彼此宽容法 / 116

第6章 经济压力缓解 / 119

- 6.1 调节心态法 / 121
- 6.2 全面分析法 / 124
- 6.3 增加收入法 / 127
- 6.4 适度消费法 / 131
- 6.5 科学理财法 / 135
- 6.6 寻求帮助法 / 139

第7章 情感压力缓解 / 143

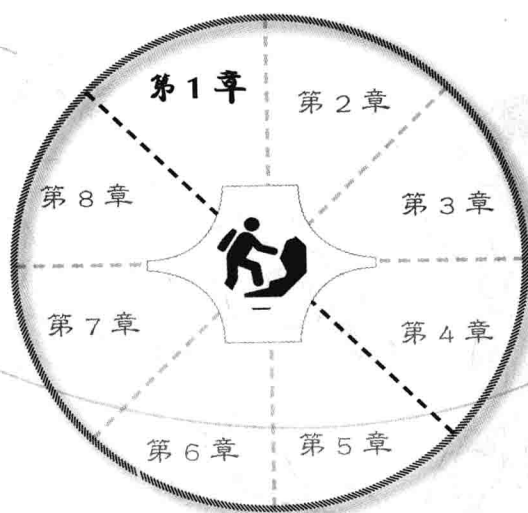
- 7.1 消除猜忌法 / 145
- 7.2 及时沟通法 / 149
- 7.3 将心比心法 / 152
- 7.4 尽情宣泄法 / 155
- 7.5 自我检讨法 / 159
- 7.6 笑对离别法 / 162

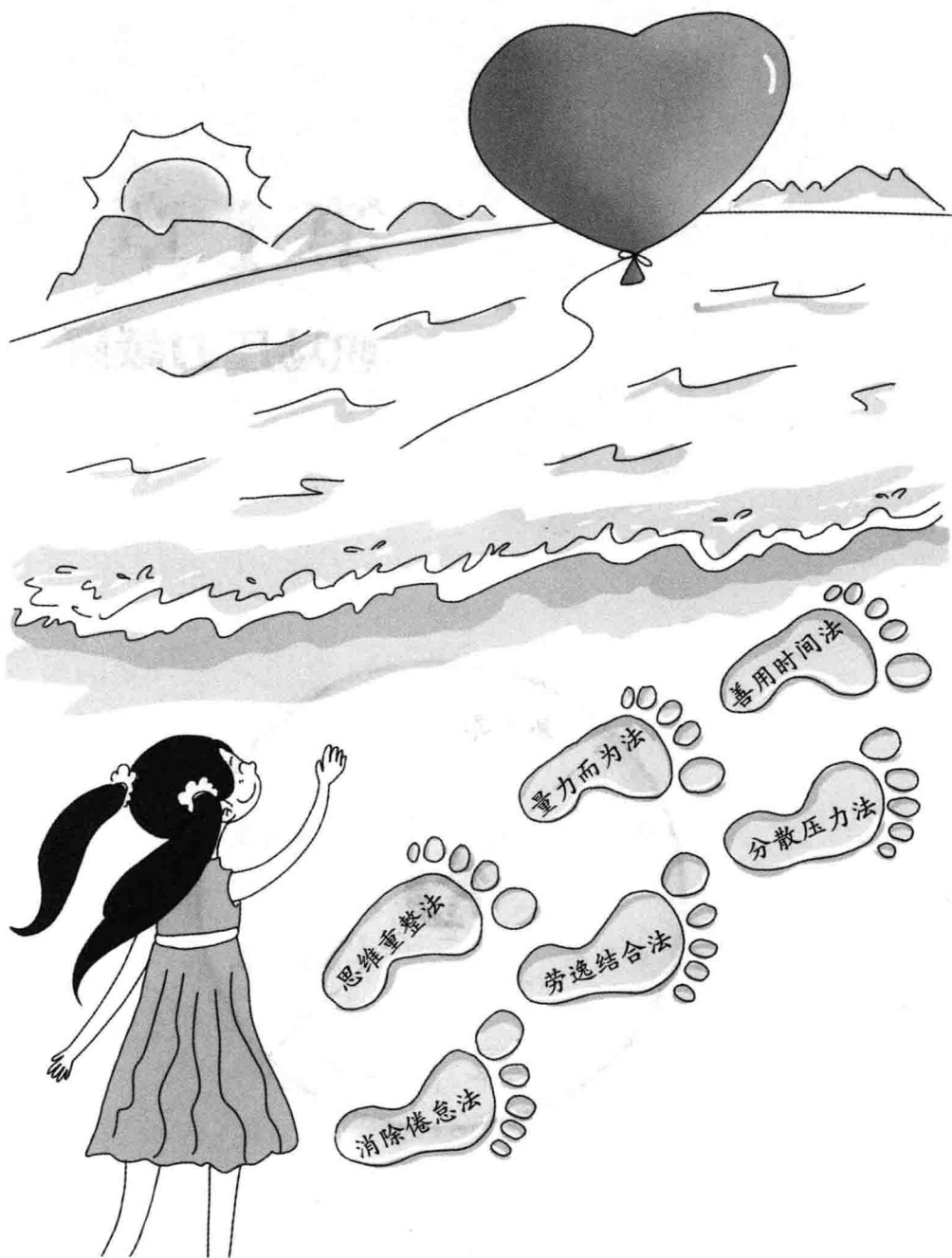
第8章 自身压力缓解 / 165

- 8.1 生理调节法 / 167
- 8.2 平衡膳食法 / 170
- 8.3 适时运动法 / 174
- 8.4 自我反思法 / 178
- 8.5 认知调整法 / 182
- 8.6 情绪管理法 / 185

第 1 章

职场压力缓解





1.1 思维重整法



——正是由于我们常有的一些不合理的信念, 才使我们产生压力和情绪困扰。

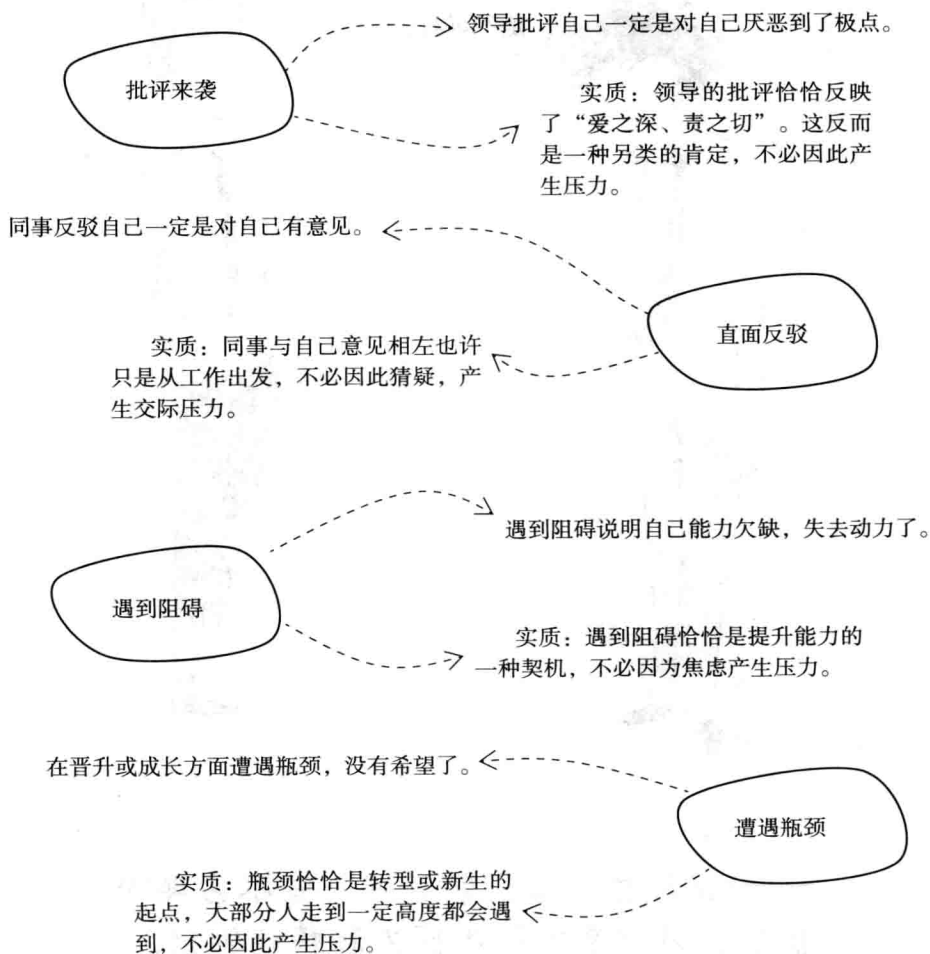


有些固定的思维模式和惯有的观念会在无形间给人们带去压力。想要轻松缓解职场压力，就需要准确查找哪些思维干扰了自己的心绪，并进一步对其调整。

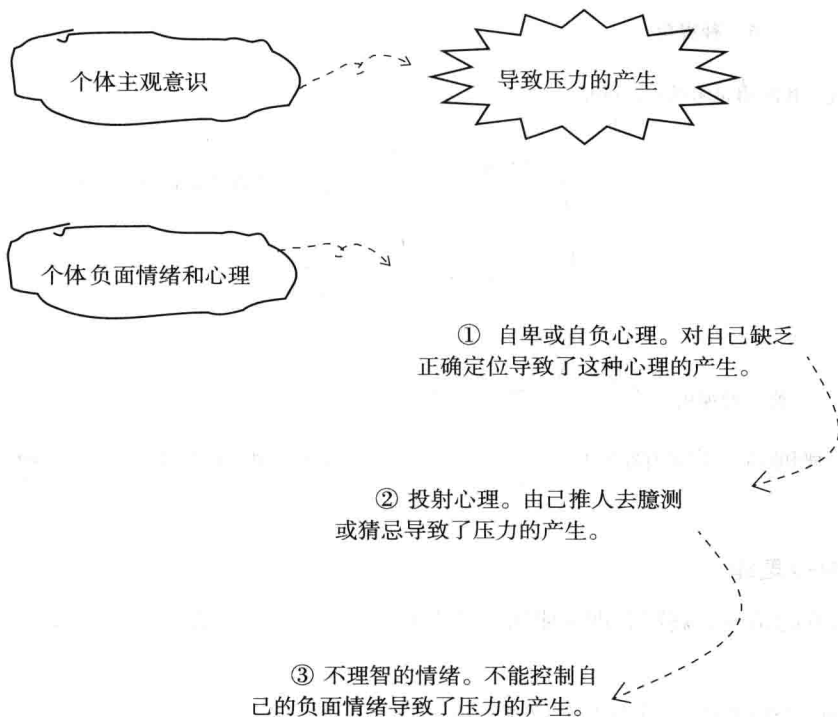


“你以为的”一定正确吗

你以为你以为的就一定是正确的吗？



除了上图实例外，在职场中还有许多类似的固定思维模式和惯有观念会干扰辛苦打拼的人们。这些思维和观念的产生基于以下两种原因。



思维重整——pk 自己

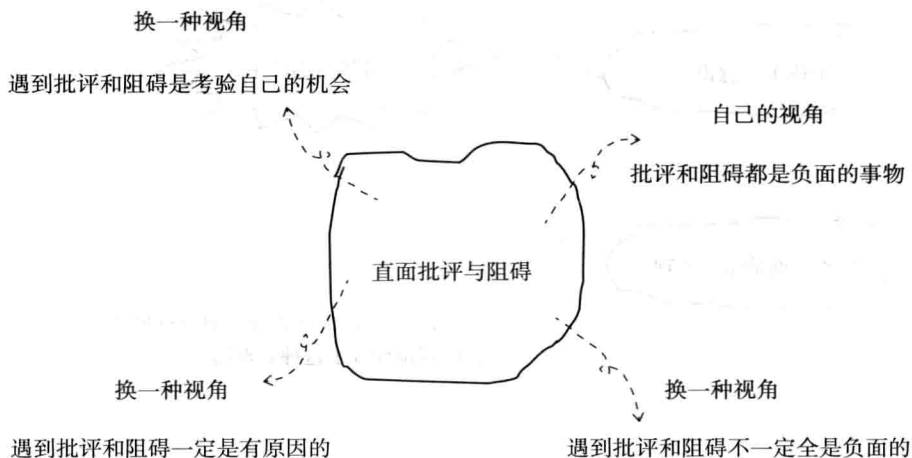
基于上述原因，这些固定思维模式和惯性认识很难被人们察觉，在潜移默化中便会对人们产生极大的影响。

所以要将这些固定思维模式和惯性认识进行全新整合，与过去的自己PK，才能迎来职场的新生。思维重整可以遵循以下两种方法。



1. 转换思维

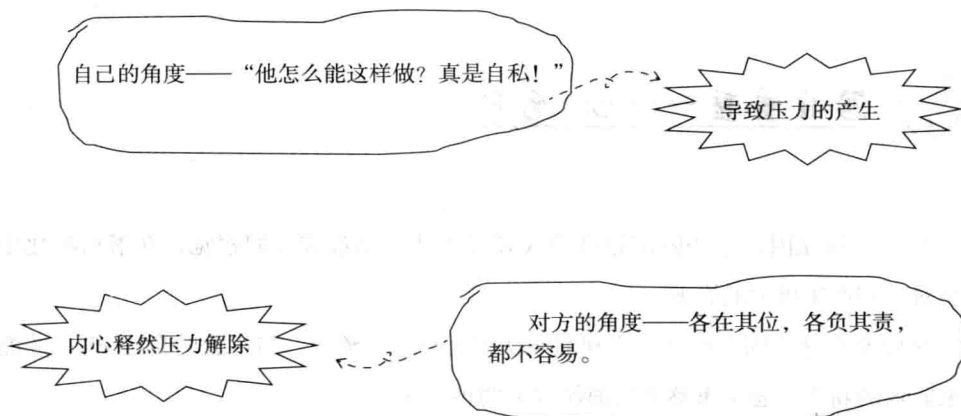
尽量不要只从自己的视角出发去观察和理解职场中的人和事，可以转换不同的角度去重新思考和定义。



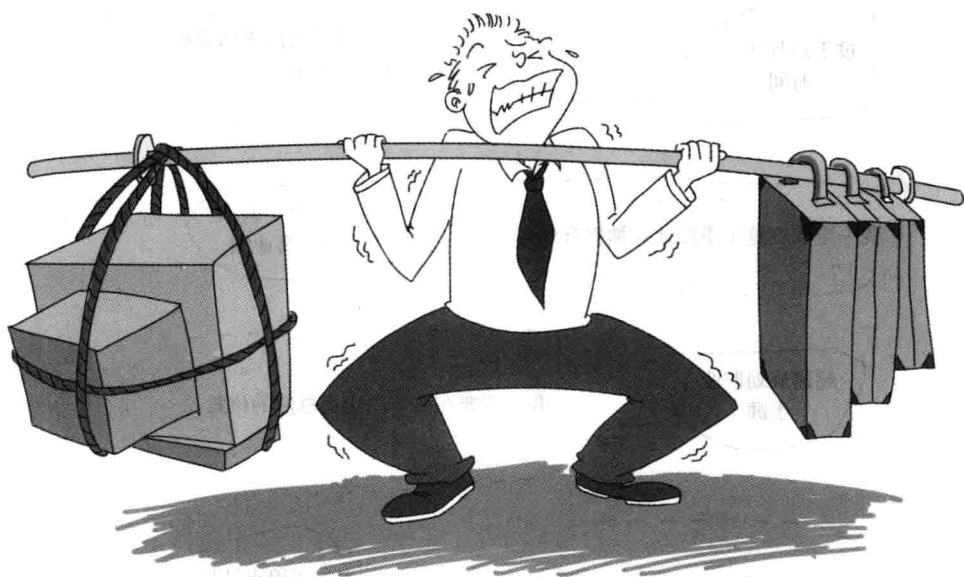
2. 倒转思维

从对方的角度去观察和理解职场中的人和事，再回到自身的角度来评判和思考。

场景：与同事因为工作中的事情发生争执，该怎么思考？



1.2 量力而为法



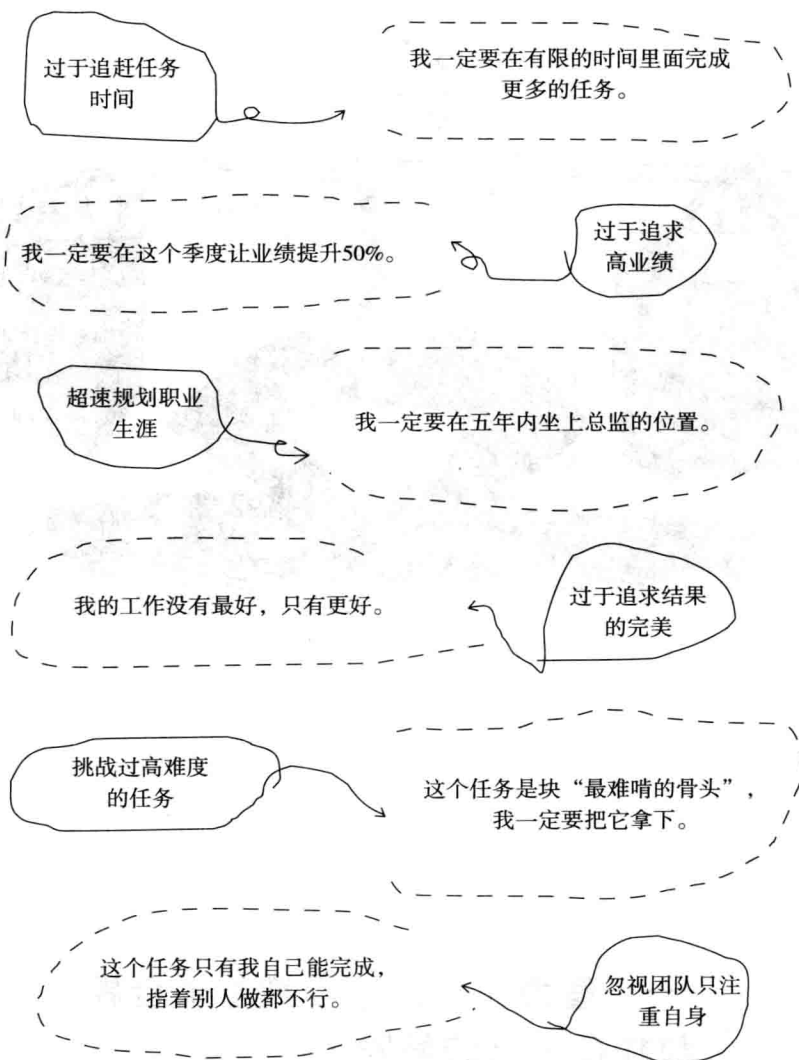
——量力而行，不要把整个世界都扛在自己的肩膀上。



现代职场许多人都自觉“压力山大”，但是这些所谓的压力不一定是客观存在的，而是强加于自己的。



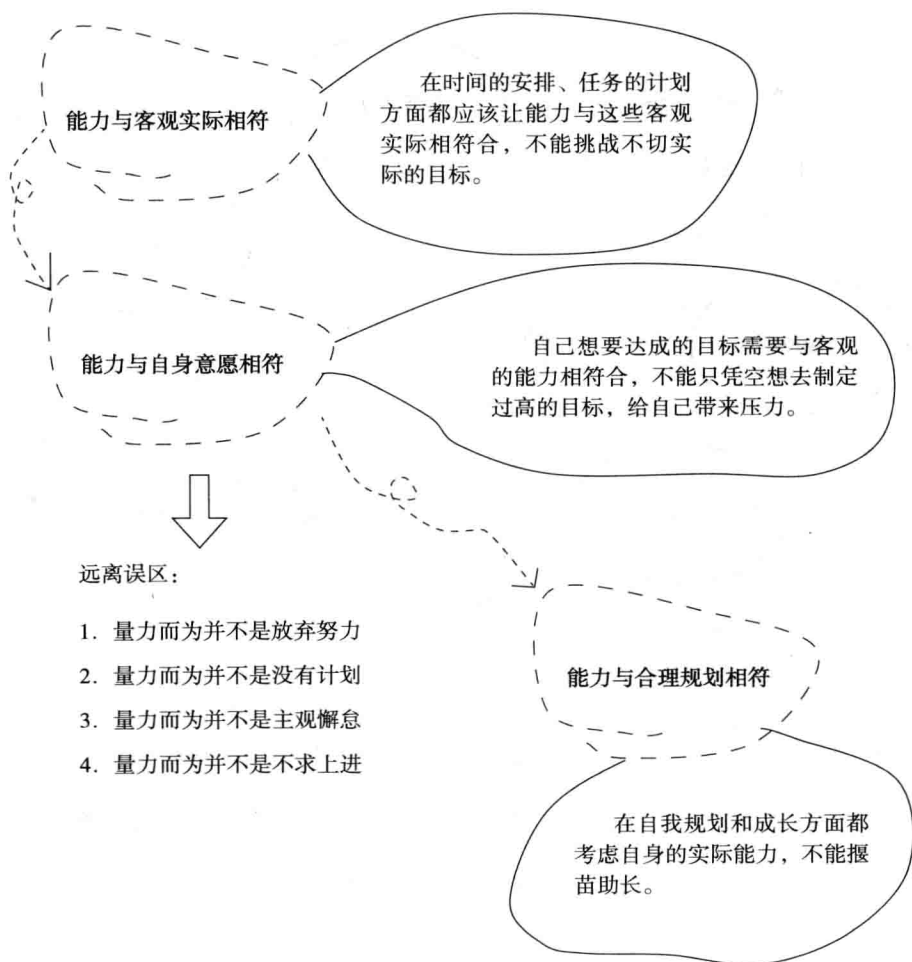
“压力山大”是怎样炼成的





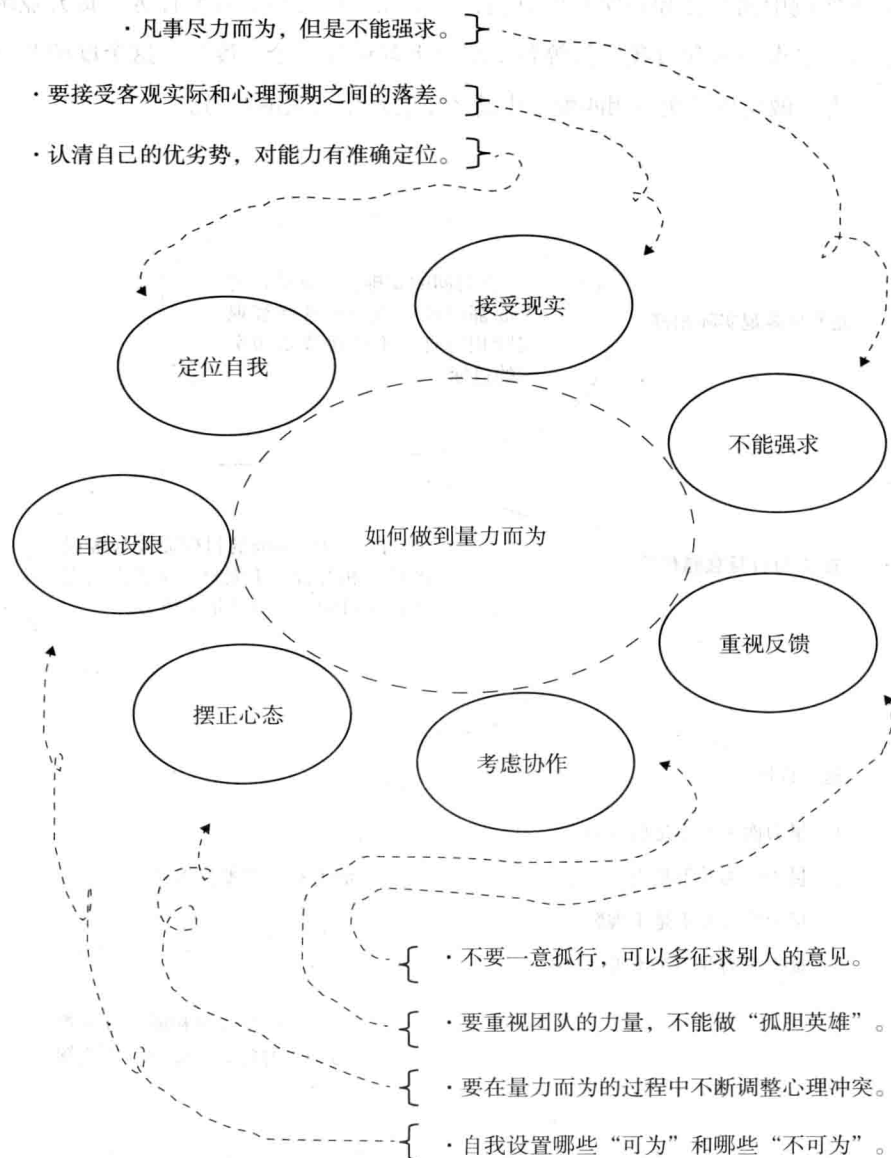
正确认识量力而为

上述实例中的想法和意愿并没有错，可是在安排时间、分配任务、提升业绩、挑战难度、追求结果和自我成长等各个层面上都讲究一个“度”。这个度的基点便是量力而为，做与自身能力相匹配的事情才不会产生过大的压力。





如何做到量力而为



1.3 善用时间法



我唯一的压力是时间。

——米歇尔·诺尔萨