

普  
华  
经  
管

**EBOOK**  
超级职场力系列

relaxation

# 超级抗压力

★ 高效能的习惯 图形化，超专业的讲解 不废话 ★

超强的抗压技巧图解，超全的抗压方法和工具

| 干得更轻松，活得更幸福 |

刘俊敏◎编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS






# 超级抗压力



刘俊敏◎编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

超级抗压力 / 刘俊敏编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 6

(超级职场力系列)

ISBN 978-7-115-31664-6

I. ①超… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第076200号

### 内 容 提 要

本书以精炼的文字和大量的图画生动地讲解了抗压应具备的观念, 应调整的心态, 应学习的技巧以及如何保持健康, 如何改变行为, 如何远离误区。读者可以在较短的时间内系统掌握本书的要点, 并在工作中反复运用, 不断提升自己的抗压能力。

本书不仅适合企事业单位的读者阅读, 也适合即将走上工作岗位的准职场人士使用, 还可作为企事业单位的培训用书。

超级职场力系列

超级抗压力

---

◆ 编 著 刘俊敏

责任编辑 姜 珊

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 4

2013年6月第1版

字数: 70千字

2013年6月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-31664-6

---

定 价: 29.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 目录

## 第1章

### 摆正观念，减轻压力 … 11

1.1 | 压力到底从何而起 … 12

1.2 | 抗压始于认识自己 … 14

1.3 | 幸福不靠物质堆砌 … 16

1.4 | 愤世嫉俗切忌偏激 … 18

1.5 | 正确对待面子问题 ... 20

1.6 | 重新审视成功定义 ... 22

1.7 | 活在当下懂得珍惜 ... 24

1.8 | 坦荡人生无愧天地 ... 26

## 第2章

**调整心态，平衡压力** ... 29

2.1 | 创造快乐善待自己 ... 30

2.2 | 提升自信拒绝怀疑 ... 32

2.3 | 别用悔恨惩罚自己 ... 34

2.4 | 不走极端学会舍弃 ... 36

2.5 | 激发热情永葆活力 … 38

2.6 | 不良情绪日清日毕 … 40

2.7 | 完美主义过犹不及 … 42

2.8 | 感恩提升心灵境界 … 44

## 第3章

**保持健康，缓解压力** … 47

3.1 | 关注饮食吃掉压力 … 48

3.2 | 注重养生赶跑病疾 … 50

3.3 | 培养兴趣身心有益 … 52

3.4 | 养成良好生活作息 … 54

3.5 | 个人卫生需要注意 ... 56

3.6 | 抽烟酗酒最好舍弃 ... 58

3.7 | 加强锻炼缓解压力 ... 60

3.8 | 动静结合平衡劳逸 ... 62

## 第4章

**改变行为，抗击压力** ... 65

4.1 | 重整思维直面压力 ... 66

4.2 | 适应环境改变自己 ... 68

4.3 | 寻找办法解决问题 ... 70

4.4 | 遭遇怠倦合理调剂 ... 72

4.5 | 充电学习提升能力 ... 74

4.6 | 开阔眼界拓展交际 ... 76

4.7 | 勇敢说不拒绝客气 ... 78

4.8 | 立即行动不要犹豫 ... 80

## 第5章

**学习技巧，征服压力** ... 83

5.1 | 工作生活平衡关系 ... 84

5.2 | 做人做事留有余地 ... 86

5.3 | 自我解嘲幽默给力 ... 88

5.4 | 变换角度转移注意 ... 90



5.5 | 时间安排弹性管理 ... 92

5.6 | 加压驱动因人制宜 ... 94

5.7 | 学会倾诉宣泄压抑 ... 96

5.8 | 加强沟通借助外力 ... 98

5.9 | 自由呼吸新鲜空气 ... 100

## 第6章

### 远离误区，抵御压力 ... 103

---

6.1 | 过度关注反增压力 ... 104

6.2 | 压力成瘾沉溺恶习 ... 106

6.3 | 乱发脾气害人害己 ... 108

- 6.4 | 隐忍屈从导致抑郁 … 110
- 6.5 | “鸵鸟心态”逃避问题 … 112
- 6.6 | 怨天尤人于事无济 … 114
- 6.7 | 破罐破摔自暴自弃 … 116
- 6.8 | 发泄不是放纵自己 … 118
- 6.9 | 与其生气不如争气 … 120
- 6.10 | 亡羊补牢未为晚矣 … 122

这是一本总结书。全书集精华与经典于一体，取众方法技巧之长，在求证的过程中纠正，在提炼的基础上提升。

这是一本创新书。本书打破了传统图书的写作风格和阅读模式，深入浅出，图文并茂；条分缕析，逐级增效。

这是一本图解书。全书采用“文字+图示”的模式，文字讲述直截了当，图解图示生动形象。理解更容易，阅读更轻松。

这是一本工具书。全书有原理，有技巧，有方法，有引导。既有高度，又立足实务。读者可读、可学、可用。

**这是一本您可以随时随地、随心所欲阅读的书。**

您可以用6分钟浏览全书，也可以用60分钟细细品读；您可以用600分钟消化重点，还可以用6 000分钟举一反三。

**我们尊重知识，也尊重您的时间。**

我们能做的是：简单，经典，有效。

您需要做的是：对比，使用，提高。

**这不是一本好书，您读过就会知道。**

衷心希望您与我们分享您的宝贵意见和切身体验，我们将及时进行修订和完善。

在本书编写的过程中，毕春月、姜娣、聂俊珍、蔚星星、王涛、王海燕、肖杨等人给予了大力支持和帮助，王玉凤、王建霞、廖应涵、董芳芳、李苏洋、任玉珍负责各种图形的绘制，作者在此深表感谢。

relaxation  
超级抗压力

# 目录

## 第1章

### 摆正观念，减轻压力 … 11

1.1 | 压力到底从何而起 … 12

1.2 | 抗压始于认识自己 … 14

1.3 | 幸福不靠物质堆砌 … 16

1.4 | 愤世嫉俗切忌偏激 … 18

1.5 | 正确对待面子问题 ... 20

1.6 | 重新审视成功定义 ... 22

1.7 | 活在当下懂得珍惜 ... 24

1.8 | 坦荡人生无愧天地 ... 26

## 第2章

**调整心态，平衡压力** ... 29

2.1 | 创造快乐善待自己 ... 30

2.2 | 提升自信拒绝怀疑 ... 32

2.3 | 别用悔恨惩罚自己 ... 34

2.4 | 不走极端学会舍弃 ... 36

2.5 | 激发热情永葆活力 … 38

2.6 | 不良情绪日清日毕 … 40

2.7 | 完美主义过犹不及 … 42

2.8 | 感恩提升心灵境界 … 44

## 第3章

**保持健康，缓解压力** … 47

3.1 | 关注饮食吃掉压力 … 48

3.2 | 注重养生赶跑病疾 … 50

3.3 | 培养兴趣身心有益 … 52

3.4 | 养成良好生活作息 … 54

3.5 | 个人卫生需要注意 ... 56

3.6 | 抽烟酗酒最好舍弃 ... 58

3.7 | 加强锻炼缓解压力 ... 60

3.8 | 动静结合平衡劳逸 ... 62

## 第4章

**改变行为，抗击压力** ... 65

4.1 | 重整思维直面压力 ... 66

4.2 | 适应环境改变自己 ... 68

4.3 | 寻找办法解决问题 ... 70

4.4 | 遭遇怠倦合理调剂 ... 72



4.5 | 充电学习提升能力 ... 74

4.6 | 开阔眼界拓展交际 ... 76

4.7 | 勇敢说不拒绝客气 ... 78

4.8 | 立即行动不要犹豫 ... 80

## 第5章

**学习技巧，征服压力** ... 83

5.1 | 工作生活平衡关系 ... 84

5.2 | 做人做事留有余地 ... 86

5.3 | 自我解嘲幽默给力 ... 88

5.4 | 变换角度转移注意 ... 90