

Manage Your Time To Reduce Your Stress

不让压力 控制生活

〔美国〕丽塔·埃米特 著 冯君雪 译

Rita Emmett



如果你总以“等忙完这阵子”当借口，
那么请你翻开这本书！

Rita Emmett

Manage Your Time
To Reduce Your Stress

不让压力 控制生活

〔美国〕丽塔·埃米特 著 冯君雪 译



图书在版编目(CIP)数据

不让压力控制生活/(美)埃米特(Emmett,R.)著;冯君雪译.
—南京:译林出版社,2013.7

书名原文:Manage your time to reduce your stress
ISBN 978-7-5447-3845-3

I.①不… II.①埃… ②冯… III.①时间—管理—通俗读物
IV.①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第095215号

Manage your time to reduce your stress by Rita Emmett
Copyright © 2009 by Rita Emmett
Simplified Chinese translation copyright © 2013
by Beijing PengFeiYiLi Books Co.,Ltd
This translation published by arrangement with
Walker & Co., a division of Bloomsbury Publishing INC..
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:10-2011-539号

书 名 不让压力控制生活

作 者 [美国] 丽塔·埃米特

译 者 冯君雪

责任编辑 陆元昶

特约编辑 娜 日

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 640×960毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 85千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-3845-3

定 价 26.00 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



致 谢

我一直梦想写一本书并且付梓出版，现在这个愿望终于实现了！感谢上帝，感谢这幸运的机缘，我终于克服种种困难，写出了一本完整的书。

写本书时，有幸得到很多朋友的支持，既有褒奖赞誉，也有批评指正，没有他们的帮助和鼓励，本书就不能上架销售。

在此，我要对三个人深表感谢，他们就是本书的策划者、编辑和出版商，感谢他们帮我将杂乱无章的思绪进行了有效梳理并最终成书，感谢在写作和出版过程中他们对我的悉心指导，使我的前三本书和本书都得以成功出版，真的非常感谢！

感谢本书策划者丹妮尔·伊根－米勒，她耐心地听我对本书的构想，废寝忘食地工作，好像把所有时间都给了我。我的思想荒诞离奇，经她转化就变成了风趣幽默的语言，充满灵感和智慧，最后顺理成章成书出版。



感谢杰基·约翰逊编辑，我必须承认，她不仅是世界上最优秀的编辑之一，还是世界上最富耐心的人。她对我的文章字斟句酌，可谓呕心沥血，她还给予我写作的灵感。我的思路和语言毫无逻辑，可她从不耻笑，而是无比耐心地给予解答、修正和指导……

感谢出版商乔治·吉布森，尽管有很多学者和专家在沃尔克出版社出书，但他还是欢迎、支持，并积极宣传我的书。

再次感谢沃尔克出版公司这三位朋友对我的支持和帮助，感谢他们丰富了我的人生，感谢他们为本书付出的辛劳。

非常感谢那些给予我支持和动力的朋友，其中有我的表弟米基·福斯特，还有我的朋友兼助理韦伯女士，感谢她对我的慷慨指引，没有她乐观、热情的帮助，就没有本书的成功出版。她和我的“梦之队”队友谢里尔·古德里、布赖恩·雷丁和斯托米·威利斯，齐心协力支持和鼓励本书出版，并为埃米特公司（旨在帮助拖延症患者破除陋习）的创立献计献策。

衷心地感谢兰迪·戴维斯，他满腹才华、诙谐幽默又细心体贴，最主要的是，他给予我无私的教诲和指导，引导我用全新的视角来思考问题。

非常感谢一直在背后支持我的家人和朋友，他们给我信心和勇气，尽可能地各方面帮助我。忙于写作时，我经常心不在焉，也无法陪伴他们，但他们一直在默默地忍受着，对此，我特别感动。感谢那些百忙之中愿意抽出时间阅读本书，并提出建议和指导的朋友，尤其是米歇尔·埃米特、鲁斯·科尔曼、杰萨·福斯特、卡洛琳·乔纳

森、托马斯·多尔尼、乔安妮·奈特、琳达·布莱克奥尔和科特·汉森，他们一如既往地支持和鼓励我；还要感谢那些热情为本书提供案例的朋友，他们是玛拉基·麦考特、凯·默克尔、桑德拉·鲍姆加特纳、淮德拉·沃恩和诺玛·玛隆尼。

满怀感激之情，我要拥抱和亲吻丈夫布鲁斯，在书房“闭关”写这本书时，他独自一人默默地、长久地忍受着孤独，非但没有丝毫抱怨，还将我们的生活打理得井井有条。

再次感谢所有的人，如因疏忽而遗漏某些人的姓名，请见谅。最后，把我最诚挚的谢意送给公司网站电子信息的代理商和订阅者，还有本书的所有读者。

感谢您阅读本书，愿上帝保佑您能有一次愉快的阅读体验！



内容简介

二十年前，我第一次组织“战胜拖延”研讨会。那时，我发现人们对自己不喜欢做的事情总是一拖再拖。表面上似乎是这样，但事实上，我发现，即便是对非常喜欢做的事情，人们也会拖拖拉拉。

不止一次地听人说，以前，大家一个星期就能和朋友见一次面，但现在生活节奏太快，朋友们一年也就见几次面；以前，人是多么爱读小说，可现在却从没时间“读一本自己喜欢的书”；以前，全家人每到周末就聚到一起吃晚饭，但现在只有节假日才能这样；现在人们多想去看场电影或看场戏、到大自然中走走、参观博物馆、看个喜剧片、做个车模或船模、织件毛衣，做很多类似的能陶冶情操、愉悦心情的活动，却总没时间做……你知道为什么会这样吗？大家的答案是：有太多工作要完成，总没时间做那些“琐事”。

人总是忙于追求心目中的理想生活，如此忙碌不堪的日子让人感到窒息，甚至会这样的生活中迷失自我。



对所追求的目标生活你是否也拖延？不管你多么勤奋高效，如果以下问题中有一个回答“是”，那你就是一名拖延症患者。

你是否拖延学习压力管理的时间，总想先忙过这段时间再说？

你是否拖延和心爱的人在一起的时间，总想等到不忙时再说？

在采取措施改变目前的生活状态之前，你是否总要等过了某段忙碌的时间之后？本书将解决一个很多人都面临的问题：你越觉得自己能干，要做的事情就越多，那么你就越没时间去做了那些你真正想做、真正感兴趣的事情。

那你又要从哪里找时间来做想做的事呢？

没有人能真正看到时间、找到时间，试想你散步时突然捡到一箩筐时间，可能吗？绝对不可能！时间要靠自己创造。本书会帮助你创造没有负罪感的时间，自己支配这些时间，去做你生活中真正感兴趣和真正喜欢做的事情。

有些朋友可能读过我以前的书，或者参加过研讨会。他们这样对我说：尽管成功地改掉了拖延和拖沓的恶习，但现在仍感到不堪重压，明知道要为身体健康充电，但总有更重要的工作要做，所以健身计划一拖再拖。他们劳累不堪，工作生活超负荷。更糟糕的是，他们担心一旦开始运用压力管理的一些策略，时间管理策略就会受到冲击，因为那样就意味着人要悠闲地坐在树底下，不再喝咖啡提神，而是欣赏着玫瑰花的芬芳，就这样无所事事……

本书将时间管理定性在如何分配自己的人生时间以及如何更加高效地工作上，而不是单纯地讲解如何高效率地统筹时间。

人生不只要管理时间，而是要管理所有事项——要做的事情，要见的人，要承担的责任和义务。管理不善就会导致压力重重，感到失落迷茫、打击受挫。

本书对压力的阐释，不是从健康营养或运动健身的角度出发，不是关注你是否抽烟喝酒，而是强调，面对压力，如何有效管理和分配时间。你能控制哪方面，不能控制哪方面；如何改变惯有的时间管理方式以便有效缓解压力等。除此之外，还会在以下几个方面为您提供建议：

- ◎ 明白学会有效管理压力是送给自己的最好礼物之一
- ◎ 承认人不可能消除所有压力
- ◎ 找到某些能为自己的生活增添乐趣的途径
- ◎ 重新审视追求生活乐趣时的负罪感
- ◎ 明白应该放弃对完美的追求
- ◎ 找到简化生活的方式
- ◎ 逐渐从疲惫不堪过渡到精力充沛

每章结尾都有附加的“思考题目”，目的是鼓励你记忆并运用某些观点或方法，也可以记录自己的某些决定。读书时，你完全可以跳过去不看，但做一做这些思考题目，能加深对本书内容和主旨的理解。读完这本书，你会更清晰地认识自己的缺点和优势。

如果相信某些方法策略对自己管用，就在上面做个标记吧，然后



采纳并付诸实践！如果一种方式不管用，就接着寻找另外一种，直到找到适用的，并建立起自己的个人行动计划。如果你觉得自己消极被动，日感倦怠，就浏览所有章节吧，里面总会有适合你的案例。用本书做参考，反复研读，相信它会改变你的人生！

目 录

致 谢 / 1

内容简介 / 1

Chapter 1 控制压力 / 1

不让压力统治生活 / 3

别人生气我不气 / 7

积极管理压力 / 14

生活中你是否有快乐的源泉 / 16

自己回报自己 / 18

Q&A 压力 / 24

Chapter 2 时间留给在乎的事 / 27

时间管理的真正意义 / 29

我的时间你别偷 / 34

寻找惯性与意义的平衡点 / 40

减压，不能有心无行 / 43

Q&A 价值 / 47

Chapter 3 抛弃完美主义 / 51

完美有压 / 53

成功 ≠ 完美 / 55

授权也美妙 / 59

冷静了再说 / 63

童话里都是骗人的 / 65

Q&A 完美 / 70

Chapter 4 向目标直线进发 / 73

目标积极又实际 / 75

制伏半路杀出的“程咬金” / 81

停，是为了更好地走 / 87

让心充满阳光 / 91

把目标写下来 / 93

Q&A 目标 / 98

Chapter 5 让生活简单、有序 / 101

带着必需品上路 / 103

梳理生活，简化生活 / 107

“卖”掉压力 / 113

把事情安放在固定的时间格 / 115

有创意才有享受 / 117

三心二意行不行 / 120

Q&A 梳理 / 124

Chapter 6 我的生活，我的底线 / 127

尊重自己的底线 / 129

设定底线的十一条建议 / 131

Q&A 限制 / 146

Chapter 7 为自己充电 / 149

放松才能更好地工作 / 151

调整身心的十个小策略 / 153

Q&A 意义 / 168

Chapter 8 一步一个脚印 / 171

行动减压五法 / 173

珍惜现在 / 183

Q&A 个性减压单 / 187

Chapter One



控制压力

压力可以让我们脆弱不堪，也可以使我们无比强大，它本身并无好坏之分，关键在于我们对压力的反应。

不让压力统治生活

朱莉是一名在垃圾处理行业颇为成功的专业人士，自己也对此感到无比自豪。她喜欢这种成就感，可内心也有某种莫名的空虚感，她有很多事情要做却总没时间做，比如没时间陪爱人。当有人问及是否有时间消遣娱乐时，她耸耸肩膀，笑着回答说：“我哪有时间玩儿呀？”朱莉给每个人的印象都是对工作充满热情。但是，尽管工作中整天和人打交道，她还是觉得很孤独，总感觉疲惫不堪，经常靠药物来缓解抑郁和焦虑。

丹尼斯是一名投资顾问，经常奔波于各种会议之间，即便正在开车也会不停地接打客户电话，他表示喜欢这种快节奏的生活。然而除了工作，他根本就没有自己的生活，家人逐渐疏远，朋友也没有一个。他平易近人，很多人都愿意和他交往，可他总是很忙，没时间交朋友。但他非常喜欢自己目前的工作。

家人都很关心他的健康，可他总说这点压力不算什么。丹尼斯已届中年，也确实制订过一个减肥和锻炼计划，他也知道，如果饮食再健康些，身体状况会更好，但一直没有时间实施。他睡眠不好，经常在凌晨两点钟左右醒来就再也无法入睡；血压也不正常，靠药物维持胆固醇的正常



水平并控制其他各种慢性病。所以，大部分时间，他总是处于亢奋和疲惫状态。他总认为自己还用不着什么自我保健。丹尼斯没有意识到的是，有些人越说自己不需要保养、不需要独处静思，其实越是需要个人空间。

谢伊和玛茜合伙经营一个网络销售公司，在家办公。她们非常喜欢自己的工作，而且工作起来没有时间限度，即使下了班也会丢下孩子不管而接听工作电话。很快她们就意识到，这样连做家务的时间都没有了，所以晚上就拼命干活儿到很晚，想借此来弥补。如果周末出现某些生意上的差错，或来了期限定单，她们也会抛开孩子而投入工作。这样就总不能兑现和家人在一起的承诺，对子女感到愧疚，于是就给孩子买最时髦的玩具，最新潮的电子拼装，来弥补内心的愧疚感。

由此，她们背负了沉重的包袱，于是决定投入更多工作时间赚更多钱，对疏于管教子女更加惭愧，就给孩子买更多物质的东西。这种恶性循环导致谢伊和玛茜极易与人发生争吵，并出现失眠、体重超标以及脾气暴躁等各种亚健康症状。

一些人在追求“多产、高效、耐压”时深陷其中而不能自拔，对这种亚健康状态也习以为常，并将其视为一种正常的生活方式，而对享受生活的理解就是新时代的童话故事——空想而遥不可及。

在一次研讨会上，斯坦说他过够了这种忙碌不堪的日子，他觉得自己压力太大，事必躬亲的工作和生活态度使得压力管理对他根本不奏效。

而让他颇感不解的是，几个熟悉的朋友包括自己的老板，每天也承担很多工作，却总能很冷静、很出色地完成目标任务，还能腾出时间陪家人和朋友。于是他决定也报一个压力管理培训班，通过学习，他相信