

UNDER PRESSURE

Understanding and Managing the Pressure and Stress of Work

今天你减压了吗?

9步教你成为减压达人

丹尼斯·萨廷
(Denis Sartain) 著
(英) 玛利亚·凯特赛罗
(Maria Katsarou)

李卫华 译



长春工业大学

B0782139



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

UNDER PRESSURE

Understanding and Managing the Pressure and Stress of Work

今天你减压了吗?

9步教你成为减压达人



丹尼斯·萨廷
(Denis Sartain)

(英) 玛利亚·凯特赛罗 著
(Maria Katsarou)

李卫华 译



长春工业大学

B0782139

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Denis Sartain & Maria Katsarou: Under Pressure: Understanding and Managing the Pressure and Stress of Work

Copyright © 2011 Denis Sartain & Maria Katsarou

Copyright licensed by Marshall Cavendish International arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

本书中文简体字版经由 Marshall Cavendish International 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-2919

图书在版编目(CIP)数据

今天你减压了吗?: 9步教你成为减压达人 / (英) 萨廷 (Sartain,D.), (英) 凯特赛罗 (Katsarou,M.) 著; 李卫华译. —北京: 电子工业出版社, 2013.1

书名原文: Under Pressure: Understanding and Managing the Pressure and Stress of Work
ISBN 978-7-121-18823-7

I. ①今… II. ①萨… ②凯… ③李… III. ①心理压力—调节(心理学)—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 254518 号

责任编辑: 袁桂春

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.5 字数: 118 千字

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

译者序

在苦难面前，中国人坚强、隐忍，善于用各种口号来勉励自己获取能量以对抗压力，如“吃得苦中苦，方为人上人”、“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”、“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”等等。简单来说就是：“要挺住，坚持到最后就是胜利。”说得再简单一点就是“先苦后甜”。

在压力面前，我们习惯采取消耗生命能量的方式与之对抗，“扛”、“顶”、“熬”是我们的口头禅。当然，这样的观念得到了相关研究的支持。20 世纪 30 年代，加拿大生理心理学家汉斯·塞利（Hans Selye）通过动物实验发现，个体在压力情境下会历经警觉、对抗与衰竭三个阶段，如果压力事件在对抗阶段被撤销，那么下次



面临同样的情境时，个体的抗压水平会提升，所经受的主观痛苦自然会相应减少。

但是，塞利的实验还有另一项结果：如果压力事件持续下去，个体会接着进入生理衰竭阶段，从此萎靡不振。20 世纪 60 年代，美国心理学家马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）的一系列研究显示，个体若经反复努力仍不能解除压力事件，就会进入一种无比绝望的状况，塞利格曼把这种状况称为“习得性无助”。在“习得性无助”状态下，人们彻底失去了信心与动力，即便客观条件再有利，也不愿意再付出哪怕一丁点儿努力。“哀莫大于心死”，这是多么可怕的结果！

人们之所以能够坚持，是因为相信苦日子总会到头，驴子之所以愿意承受重压原地打转，是因为前面吊着一根胡萝卜。今天的中国经济高速发展，竞争空前激烈，职场中的中国人面临着前所未有的工作压力，而人们之所以愿意承受其中的痛苦，也是因为大家坚信，将来有一个大的幸福在等着自己。如果吃完苦之后还是苦，一直看不到甜，长期拉着重磨，而得不到胡萝卜的奖励，人们会失去工作动力甚至生命能量。因此，除了简单对抗之外，我们还要想办法减少压力带来的痛苦，使我们免于堕入“衰竭阶段”或“习得性无助”状态。压力应对不只是“扛”、“熬”、“顶”这些手段，那么到底还有哪些方法呢？如果你有幸成为本书的读者，你会从中找到

自己想要的答案。

丹尼斯·萨廷（Denis Sartain）与玛利亚·凯特赛罗（Maria Katsarou）是资深的职业培训师，尤其是在压力管理方面，有着多年的积淀与实践经验。本书分为解读压力与管理压力两大内容模块，从压力源、压力类型、发生机制、人格类型及组织因素对压力的影响等方面诠释了压力的本质，从自我控制、自我觉察、组织帮扶、专业援助等方面提出了管理压力的多种可操作性方法。毫无疑问，本书能够为那些在压力中苦苦挣扎的人提供一盏明灯，对一贯认同简单对抗的中国读者也将有建设性的启示。

丹尼斯·萨廷与玛利亚·凯特赛罗虽然不是专业的心理学研究人员，但本书仍然保持了较高的理论水准，书中引用了丰富的心理学研究成果，并附有大量的注释和文献，有兴趣的读者可以按图索骥，进行扩展阅读。正因为如此，译者在翻译本书时，要时不时地兼顾内容的专业性与一般读者的接受能力。如“stress”，在国内的心理学教材中一般会译为“应激”，这种译法可能令一般读者感到晦涩，所以译者根据内容需要，将其译为“心理压力”。又如“logical level”，一般译为“逻辑层次”，但实际意义是“自我认同水平”，因为“逻辑层次”尚属常见词汇，故译者保留了其一贯的译法。诸如此类的例子还有很多，在此不一一列举。感谢北航心理与行为研究所吴瑞林老师、北航心理咨询中心主任马喜亭副教授的支持与帮



Under Pressure

助，感谢家人一如既往的关爱与照顾。由于水平有限，误漏在所难免，欢迎同行及广大读者批评斧正。

李卫华

北京航空航天大学

送给我的孩子路易斯（Louis）和凯拉（Kiera），他们即将踏入
需要洞察力、责任感、勤勉心及人际相处能力的职场。

——丹尼斯（Denis）

送给我的兄弟艾利克斯（Alex），父亲佩特罗斯（Petros），以
及母亲露西亚（Lucia）。

——玛利亚（Maria）

前言

我们在工作中目睹了许多压力重重的人。无论在研讨会上、课堂上、门诊中，还是通过人力资源部，都会碰到许多来自世界各地的人向我们倾诉职场中所面临的外部压力和心理压力，这些人既勤勉又上进。压力的来源是多方面的，如自我认知、与老板或同事的关系、裁员之后的内疚感，它并不只来源于人们自身，而且涉及人们所在的社会群体。

在过去的十年里，战争、自然灾害及经济危机变得越来越频繁。2009年，我们目睹了英国三十年来最严酷的寒冬、造成了大量人死亡的美国暴风雪、菲律宾的洪灾、巴西的泥石流，以及发生在希腊、澳大利亚和加利福尼亚的火灾。2010年，我们见证了海地的地震及巴基斯坦的特大洪灾。金融危机造成了严重的失业，令许多人生活

艰辛。看起来，这种状况似乎并未结束，因为全世界的政府都仍在实施紧缩政策以减轻财政赤字。

这些事件影响了我们对“现实”的感受和情绪反应。虽然我们不一定直接或马上被它们影响，但最终我们还是很有可能被影响到。我们知道有些事情是我们力所能及的，如人道主义援助、环境保护等。但同时，我们也意识到，有些事情是超出我们能力范围的。

我们的日常生活与职场生活也一样，有些事情是我们能够掌控的，但也有些事情是我们无能为力的。然而，我们无法用一种笼统的态度来看待这些事情，因为它们的表现各不相同。

就拿我们的日常生活来说，既有美好时光，也有糟糕的日子。有些时候，我们能够成功地度过那些艰难的时光；有些人在压力对抗上表现非凡，而另一些人却几乎束手无策，导致了严重的后果。

对于接受我们压力管理项目训练的成员来说，他们在职场中是非常忠诚的员工，工作非常勤奋。他们参与我们的项目是想知道如何既管理好压力，又设法保持自己在工作中的高标准，使得他们在团队中更有影响力，做一个能为公司的成功做出巨大贡献的员工。这种责任心的代价就是：一家公司最大的财富——最有责任心那些人，也最有可能是那些饱受压力痛苦与满腹诉求的人。

这是怎么回事呢？责任心常被定义为具备吃苦耐劳、细致谨慎的品质。如果你符合以下这些概念的描述，那么你可以被称为有高



度责任心的人：自律、本分、周全、有条理、反复权衡、成就动机高、勤奋、可靠。

鉴于此，可以用 1~10 分来评估自己的责任心（1 分为最低分，10 分为最高分）。那些得分较低的人，如 5 分以下的人，他们承受的心理压力相对更少。在我们的压力管理项目中，学员们自我评估的得分几乎没有低于 6 分的，不管他们的责任心是自愿的还是被迫的。

所以，在一个组织中，最有责任心的那些员工常常是承受外部压力最大、消极情绪最多的人。值得庆幸的是，我们所接触到的这些人已经开始对自己负责并积极主动地应对和管理压力——那么，你也一样，选择了本书，就意味着你已经开始采取措施了。

这是一本关于学会如何在压力下生活和工作的书。或者更确切地说，本书的内容是关于如何管理压力所带来的消极因素，因为并不是所有的压力事件都是消极的。有些压力事件令人愉快，非常有价值，如婚姻大事、乔迁新居、杰出成就等。如果任何外部压力都没有，我们也将一无所获。但是，即便最积极的压力事件，如果堆积太多，也会在不知不觉中带来不良后果。

在本书中，我们持这样一种观点：个体（一旦理解了他们自身与压力的关系，并认识到他们掌控压力的能力）必须自己承担起应对挑战的责任，鼓起勇气在需要的时候去寻求建议与指导。同时，

我们也认为，当某位员工感到疲惫不堪、心力交瘁时，所有领导们都必须有责任心地做出判断，认识到这只是员工的压力反应，并不意味着失败或软弱。我们需要推广这样一种理念：管理压力事件跟保养一辆好车同样重要，关键在于使之平稳运行。

压力管理的关键是关注自身。在接下来的篇章里，我们将会呈现一些与之相关的观点与实例，让你更容易做到这点。

目 录

第 1 部分 解读压力

第 1 章 职场到底怎么了	2
为什么有这么多压力？为什么压力会与日俱增	
第 2 章 心理压力与生理压力	11
压力是怎样产生的？压力让我们的身体出现了怎样的症状？	
为了驱散压力的阴云我们需要付出怎样的代价	
第 3 章 人格类型与心理压力	36
不同的外在刺激如何给不同的人格类型带来心理压力？	
自我意识是怎样产生的？为什么会产生	
第 4 章 造成心理压力的组织因素	64
现实：竭力营造积极、高效的职场	

第2部分 管理压力

第5章 实施控制.....	94
控制内在条件及应对压力情境的技巧	
第6章 采取行动.....	117
让你的压力一天天减少的行动指南	
第7章 组织与个人之间的平衡.....	125
如何应对组织中存在的压力？当压力增加时该怎么办	
第8章 寻求支持.....	147
寻求支持——从财务顾问到 HR 到 医生——他们都能为你做些什么	
第9章 总结：长效压力管理.....	155
如何把握和维护你的终身幸福	
注释.....	162
参考文献.....	164
致谢.....	168
作者简介.....	169

The background of the page features a decorative pattern of wavy, horizontal lines. These lines are composed of a series of vertical bars of varying heights and widths, creating a rhythmic, architectural feel. The pattern is light gray and spans the entire width of the page, framing the central text.

第1部分 解读压力

第 1 章

职场到底怎么了

为什么有这么多压力？为什么压力会
与日俱增



2009年，法国电信公司有24位员工在两年之内相继自杀，在他们中间，有很多人是因为工作而产生轻生想法的。2009年9月9日，在巴黎东南部的特鲁瓦，一位技术员工在得知自己被解雇后，在同事面前结束了自己的生命。8月，另一位53岁的员工，三个孩子的父亲，在布列塔尼自杀，“弱智”的管理及其在公司中的地位被认为是他自杀的原因。同一个月，在法国一个东部小镇，一位28岁的职工被发现死在自家的车库里，并留下了遗言，遗言中除了谈及他的女朋友之外，还提到他对工作上的问题感到“无助”和“愤怒”。2009年7月14日，在马赛，一位52岁的员工自杀身亡，在遗言中他控诉了“超负荷的加班”和“黑暗的管理”，并写道：“我之所以自杀只有一个原因，那就是我在法国电信工作”。诸如此类的例子，还有很多。¹

一起自杀事件几乎不大可能仅仅是由某一种原因造成的，而是由很多因素交织造成的，但是，在以上案例中，人们将绝望轻生的原因主要归结于工作。

信息：一把双刃剑

为什么对有些人来说，工作会变得压力重重？为什么现在的工作压力比以前更大？