

世界五百强企业的“六度”法则系列丛书

世界五百强企业的

压力法则

知道评分标准，才能准确得分，把握自己的职场路线图

学会将部门间的隔阂和同事的利益纷争化繁为简，从有到无

解读领导的用人需求，消除管理与执行的障碍，实现从「执行」到「管理」的转变

The Rule of PRESSURE for Top 500 Enterprises in The World

企业员工「进阶必备」实用手册

传递职场「正能量」



 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

世界五百强企业的

压力法则

刘刚 主编 相荣林 编著

知道评分标准，才能准确得分，把握自己的职场路线图
学会将部门间的隔阂和同事的利益纷争化繁为简，从有到无
解读领导的用人需求，消除管理与执行的障碍，实现从『执行』到『管理』的转变

图书在版编目 (CIP) 数据

世界五百强企业的“压力”法则/刘刚主编;相荣林编著. —北京:企业管理出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5164-0405-8

I. ①世… II. ①刘… ②相… III. ①企业管理—管理心理学 IV. ①F270-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 131607 号

书 名: 世界五百强企业的“压力”法则

作 者: 刘 刚 相荣林

责任编辑: 谢晓绚

书 号: ISBN 978-7-5164-0405-8

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

编辑部 (010) 68701891 (010) 68701661

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 12.5 印张 176 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

工作多年，你是否意识到“职业素养”这个话题？职业素养，是你能够轻松自如地应对和解决工作与生活中的问题能力的综合水平。很多人在工作中面对着以下难题：

为什么总觉得工作压力过大难以摆脱？

为什么已经全力应付工作，却效率低下业绩平平？

为什么办公桌上终日文档堆积如山、凌乱不堪？

为什么与同事和上司之间的关系紧张？

为什么工作和生活为什么不能兼顾？

……

这些问题困扰的话，那么你的职业素养已经到了必须提升的地步了！因为这些东西和您的工作业绩息息相关，与您的生活质量密不可分。

本系列图书作者经过多年的研究和对大量详实的案例总结，针对职场中普遍存在的问题，提出了一系列卓有成效的，使工作更成功、生活协调有序的意见、方案和窍门，这些建议和方法帮助无数职场人士摆脱工作困境，走向了成功。不论你是普通员工，还是总裁、执行官、经理人，也不管你是否有经验，还是没有经验，都可以从本系列图书作品中获得有益的启示，运用这些知识方法指导自己的工作，摆脱工作压力，解决工作中的问题和冲突，井然有序、

富有成效地掌控自己的工作，轻松自由地实现目标，取得事业和生活的成功。

本书主要讲述压力存在的必要性、压力的来源、如何减压、如何增压、如何调节压力等为主要内容，以“压力”为关键词，详尽讲述了我们如何能够一张一弛的利用压力，让身边的压力有益于我们的工作业绩提升，有利于我们轻松快乐的生活。如果你现在仍然被压力问题奴役，每天生活很沉重的话，本书或许可以给你一个柳暗花明般的科学建议。

在本书撰写过程中，我们曾数次召开同行讨论会，希望本书能够精益求精，避免一家之言，使我们提供的方案更客观、更翔实、更贴近实际。这些同行朋友大都曾经在一线管理岗位工作，且工作业绩突出，其中有些朋友是来自世界五百强企业的管理骨干，能够得到他们的大力支持，是我最大的荣幸。在此对戴玄、张伟、庞海波、王美玉、季福林、舒朝普、李中凯、郭汉尧、范敦海等，一并表示感谢。

目 录

CONTENTS

Chapter 01

压力如“洪水猛兽”

压力在我们周围被无限地放大，似乎只有现代人才有压力。压力是抽象的心里感受，还是我们真的被重压了？压力真的如同洪水猛兽般让我们躲闪不及吗？我们真的需要一点时间去了解一下压力问题了！

- No. 1 人生无处不压力 / 3
- No. 2 征服还是被征服 / 5
- No. 3 你怎么看待压力 / 7
- No. 4 适当的压力很必要 / 9
- No. 5 人无压则不“利” / 11
- No. 6 压力带来的快乐 / 13
- No. 7 生活因压力而美丽 / 15
- No. 8 失败是不是财富取决于你 / 18

Chapter 02

你的压力从哪里来

压力是一个复杂的东西，有外在的真实压力，有内在的无形的压力；有好的压力，也有坏的压力，看清它，利用它，让你的工作轻松起来，让自己成为一个快乐的人。

- No. 1 你的压力从哪里来 / 23
- No. 2 给压力做个盘点 / 26
- No. 3 压力的三个阶段 / 29
- No. 4 压力的两面性 / 30
- No. 5 换个角度你会看到不同的风景 / 32
- No. 6 自己憋出来的压力 / 35
- No. 7 什么是必要的压力 / 37
- No. 8 职场压力的主要表现 / 40
- No. 9 难以完成的事怎样完成 / 43
- No. 10 热情不是毫无进展的重复 / 45
- No. 11 做好眼前的事 / 48
- No. 12 眼光放远些 / 50
- No. 13 利益的大与小 / 52
- No. 14 每一次挑战都是跃升的积淀 / 53
- No. 15 压力：向前与退后 / 57
- No. 16 把自己的优势发挥到极致 / 60
- No. 17 有点冒险精神 / 62
- No. 18 告诉自己：我是最专业的 / 65

Chapter 03

怎样调节压力

压力无处不在，你可以用太极收推式掌法去与压力打交道。压力太大时，用推式，不要与它硬碰硬；需要压力时，用收式获取有益压力。让自己焕发激情和动力，在这一张一弛中调节压力。

- No. 1 与压力和平共处 / 71
- No. 2 心境改变环境 / 73
- No. 3 从应付压力到掌控生活 / 75
- No. 4 疏导“压力源” / 78
- No. 5 解开心中“千千结” / 79
- No. 6 把压力分解开来 / 81
- No. 7 学会在逆境中微笑 / 82
- No. 8 建立起良好的职场关系 / 84
- No. 9 控制你的心理压力阀 / 87
- No. 10 改变坚持的态度 / 89
- No. 11 多点“阿Q”精神 / 91
- No. 12 拿得起，放得下 / 93
- No. 13 找回快乐的钥匙 / 95
- No. 14 让自己有一个积极的情绪 / 97
- No. 15 坚忍的内心 / 99
- No. 16 学会释放压力 / 102

Chapter 04

自减压力：让你倍感轻松

有些压力，是因为我们把事情看得太重，或者自己的目标定得过高，过于苛求自己而产生的。此时，我们应该给自己一个减压的窗口，凡事不要对自己要求过高，不要为难自己，采取有益的方法，科学安排自己的工作和生活。

- No. 1 你不需要太多的行李 / 109
- No. 2 莫要自寻烦恼 / 110
- No. 3 融入团队 / 112
- No. 4 提高能力，缓解压力 / 113
- No. 5 心灵也要“卸卸妆” / 115
- No. 6 “没有机会”不是压力 / 117
- No. 7 重拾信心，摆脱压力 / 119
- No. 8 万事不必求完美 / 121
- No. 9 从兴趣出发来减压 / 124
- No. 10 放松自己，减少压力 / 127
- No. 11 开朗的人能够减少压力 / 128
- No. 12 放弃就是以退为进 / 130
- No. 13 男性如何减轻压力 / 133
- No. 14 女性如何减轻压力 / 135

Chapter 05

自加压力：激发无限潜能

那些有益的、必要的压力是我们获得动力的源泉，我们应该适时给自己一些压力，让自己更加有激情地投入到自己的工作和生活之中。

- No. 1 人无压力轻飘飘 / 141
- No. 2 压力是潜能之母 / 142
- No. 3 生于忧患，死于安乐 / 145
- No. 4 劣势不是坏事 / 148
- No. 5 逼迫自己跳跃前进 / 149
- No. 6 压力唤醒沉睡的心灵 / 150
- No. 7 加压锤炼赢者心态 / 152
- No. 8 压力赶走懒惰 / 154
- No. 9 把目标定得再高些 / 156
- No. 10 多干工作，自加压力 / 159
- No. 11 竞争对手是最好的老师 / 163

Chapter 06

压力就是动力

如果你想翻过墙，就先把帽子扔过去。你的帽子已在墙那边了，你就别无选择，你就得面对成功路上的种种挫折与压力，下定破釜沉舟的决心，义无反顾地去争取成功的机会。

- No. 1 压力可以转化为动力 / 169
- No. 2 没有压力就没有动力 / 172

- No. 3 竞争带来压力 / 174
- No. 4 寻找压力的积极力量 / 176
- No. 5 千锤万凿出深山 / 178
- No. 6 失败是成功之母 / 179
- No. 7 戒急用忍才能成大器 / 180
- No. 8 压力就是一种责任感 / 182
- No. 9 从压力中磨练意志 / 183
- No. 10 静止的弹簧没有力量 / 185

Chapter 01

压力如“洪水猛兽”

压力在我们周围被无限地放大,似乎只有现代人才有压力。压力是抽象的心里感受,还是我们真的被重压了?压力真的如同洪水猛兽般让我们躲闪不及吗?我们真的需要一点时间去了解一下压力问题了!

No.1 人生无处不压力

2003年4月1日，香港著名艺人张国荣先生从20多层的高楼纵身跃下，当场殒命。死者已矣，惊叹之余，人们皆呼：张先生功成名就，亿万身家，过着锦衣玉食的日子，还有什么想不开的呢？其实，大多数的人只知其一，不知其二。张国荣的去世早有征兆，由于工作与情感上的原因，导致其长期失眠及情绪不稳，最后患上严重的忧郁症，不堪重负才采取自杀的方式来寻求生命的解脱。其实，像这样的故事并不新鲜，我们也无需惊叹，一个人如果无法承受超强的压力，必然会被击倒，关键是看你有多大的承受能力，或者说解脱的能力。

说到压力，几乎所有的人都会大吐苦水：学生要面临升学压力，毕业要面临就业压力，就业要面对工作压力，工作了又要面临失业的压力。有人说还是当老板好，挥挥手问题就解决了。其实老板也未必轻松，他们要面对竞争压力、发展压力、破产压力。至于人们普遍关注的压力就更多了，住房压力、医疗压力、教育压力、家庭压力等，哪个滋味都不好受。

人，从呱呱坠地的那一刻起，压力就在身边如影相随，密切相连。这主要原因是压力因人类的存在而存在，从史前人被猛虎追赶到现代人的紧张工作生活节奏，处处都显示出种种或大或小的压力。

从我们进入学校开始，压力接踵而来。在家长望子成龙的期待下，在同学之间激烈的竞争下，为了考上大学，不分白天黑夜，埋设在无边无际的题海里。学习已经不是一种快乐的事情，而是一个沉重的包袱。根据国内一家机构的一项调查表明，近70%的青少年觉得工作和学习上的压力很大。与此同时，社会的发展日新月异，信息更新加速，使得终身学习成为必然，因此成年人同样承受着学习的压力。

毕业后终于摆脱学习之苦，即将走上工作岗位。可由于各行各业竞争的加剧，求职难已成了不争的事实。即使有了工作，在这个飞速发展的社会里，

人们又时时面临“下岗”的威胁。有人指出，整个就业人群有将近一半在工作中是不愉快的，90%的人在消耗大量的时间和精力从事与他们生活目标关系不大的工作。巨大的无形压力正“追杀”着都市的白领一族。据调查，85%的白领认为自己缺乏职业安全感，担心职业不稳定，缺少归属感，对可能出现的失败表示忧虑。

至于生活压力，琐碎的事情一个接着一个，人们不得不面对住房紧张、环境污染、交通拥挤、抚养孩子、照顾父母、支付医疗保险这些难题。生活的快节奏、多变性，给人们的恋爱、婚姻、家庭带来了许多不确定的因素，情感受挫机会增加。由于种种利益冲突，人际关系变得越来越复杂，情感交流日益减少。即使遭遇了困难和挫折，也找不到地方宣泄。

社会生活节奏的加快、日趋激烈的竞争和永无止境的欲望，使人们承受着越来越重的压力，被迫加入到亚健康的行列中。日本厚生省对国民健康意识进行调查，发现80%的人对于健康相当关心，其中1/3的人感到压力的可怕。我国社会生活的状态正在接近日本，许多人感到现代社会是一个“压力的年代”，我们几乎每天都生活在各种压力的刺激中。有人说，白领的生活压力很大，每个人体内都隐藏着一个炸弹，一触即“爆”。

人活一辈子，似乎都在与压力进行着不屈的抗争。我们一生都试图摆脱压力，但终归是徒劳的。压力会给人带来烦恼与痛苦，但人生在世，岂能没有压力！科学家认为，人生情感的体验需要三种境界：激情、紧张和压力。生活在玻璃缸内的金鱼，每天享受着主人投来的饵料，清闲而安逸，所以用不着为生存的压力而紧张。但人毕竟不是金鱼，在纷繁的世事中要生存、要奋斗、要发展，压力必然会很大。

英国心理学家戴维·丰塔纳曾给“压力”下了一个定义：压力是对精神和肉体承受力的一种要求。一个人的惰性与生存所形成的矛盾会是压力，一个人的欲望与来自社会各方面的冲突会是压力。说通俗一些，就是人生的各个阶段都有压力：读书有压力，上班有压力，做老百姓有压力，做领导干部也有压力。总之，人生无处不压力！处在当今的时代，压力更是谁都无法摆脱的，所以我们一定要有从容面对压力的心态。珍珠的来历大家都知道，它

是石子放进贝壳，经过不分昼夜的磨砺而成。也让我们学习贝壳吧，把压力变成珍珠！把石子变成珍珠！

No.2 征服还是被征服

莎士比亚曾经有一句非常经典的台词：“生存还是毁灭，这是一个问题。”

这段独白是哈姆雷特王子发现母亲和叔叔害死了自己的父亲，并且两人早有奸情之后的心境。此时的他痛苦、疑惑，对人生充满怀疑，觉得人活着没有意义，自杀更好，可又对死亡很恐惧，不知人死后会不会下地狱。所以在这段独白里，他非常犹豫，思考着“生存还是毁灭”。

哈姆雷特王子面对压力的时候也处于两难的境地，这和我们大多数人的思维习惯一样，踌躇不前，优柔寡断，犹豫不决，害怕挑战压力，又无处可逃。生活中几乎所有的人都面临过在压力面前的抉择。

一般来说，在困难与厄运面前，无外乎两种选择：一种是拒绝压力，一种是接纳压力。在压力面前，浅薄、懦弱的人一般会拒绝压力，他们追求平静，拒绝挑战，压力相对较小，但往往与壮烈和辉煌无缘；而勇敢的人接纳压力，当他们意识到压力不可避免时，便坦然地接纳了压力的磨砺，在舒适的享受与艰辛的奋斗之间，他们本可以名正言顺地选择享受，却出人意料地选择了压力。

小张和小崔是一对非常要好的朋友，同样选择到离家千里的北京闯天下。刚到北京的时候，两人都是雄心万丈，发誓要做出一番事业。两人进入同一家快递公司做业务员，收入很少，解决温饱都十分困难。一年下来，攒下来的钱不过千元，这下小张有点儿泄气了，抱怨说：“整天风吹日晒，没日没夜地工作，苦没少吃，罪没少遭，钱倒没攒下几个，早知道这样，我还不如留在乡下种田呢！春耕秋收，我能休息好几个月呢！”

最终，小张打了退堂鼓，回到乡下种田。而小崔依然没有退缩的意思，

他更加努力，风里来雨里去，拼命工作，半年后，兢兢业业的小崔被提升为业务主管，工资也翻了一倍。由于自己认真负责的工作态度和执著的精神，小崔结识了很多客户，有的还成为了他的朋友。这样又过去了几年，小崔感觉到时机的成熟，从原来的公司退出来，自立门户成立了属于自己的快递公司，凭借多年积攒下来的人脉关系，小崔的快递公司业绩一直非常好。而此时的小张呢？却正因为农田的收成不好而愁苦不已。

在我们的身边，这样的故事太多了，不同的选择得出的结果显然是不同的。戴尔·卡耐基有一句关于压力的名言：正确的选择加上不懈的努力，就会创造出奇迹。每个人成长的道路都不可能是一帆风顺的，但为什么有的人在不平坦的人生道路上，摘取了迷人的桂冠，而有的人却碌碌无为呢？翻开那些成功人士的历史，你就会发现这样一个道理：他们之所以取得了成功，就在于他们在人生的旅程中，选择了努力作为人生和生命的支点，才使他们登上了理想的高峰。

压力来了，逃是逃不掉的。你必须做出抉择，要么征服它，要么放弃抵抗。

海伦·凯勒，这个响当当的名字你一定听说过，虽然她集盲、聋、哑三残于一身，但却成为了一个伟大的人物。海伦刚出生的时候，因为一场疾病使她变成既盲又聋的小残疾人，那一年，小海伦刚刚一岁半。

这样的打击，对于小海伦来说无疑是巨大的。每当遇到稍不顺心的事，她便会乱敲乱打，甚至在地上打滚乱嚷乱叫，简直是个十恶不赦的“小暴君”。后来，在父母及老师的教导和关怀下，小海伦渐渐地变得坚强起来，在学习上十分努力。

一次，老师对她说：“希腊诗人荷马也是一个盲人，但他没有对自己丧失信心，而是以刻苦努力的精神战胜了厄运，成为世界上最伟大的诗人。如果你想实现自己的追求，就要在你的心中牢牢地记住‘努力’这个可以改变你一生的词，因为只要你选对了方向，而且努力地去拼搏，那么在这个世界上就没有比脚更高的山。”