

美国管理协会·斯米克管理丛书

主编·汪 熙 李慈雄

(第二辑)

如何对付工作和 生活中的压力

上海工商学院主持翻译

[美]约翰·纽曼 著

谢 毅 译 刘永涛 校

a m a c o m



上海人民出版社

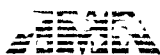
美国管理协会·斯米克管理丛书

(第二辑)

135543

C913.2
9532

amacom

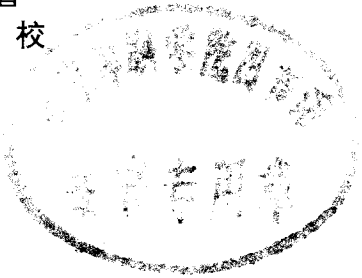


CIMIC

主编·汪 熙 李慈雄

如何对付工作和 生活中的压力

[美]约翰·纽曼 著
谢毅 译 刘永涛 校



丛书策划者
美国管理协会
斯米克集团
上海工商学院
上海人民出版社

上海人民出版社



印院 S098658L

责 任 编 辑 苏 贻 鸣
特 约 编 辑 杨 承 纭
封 面 装 帧 甘 晓 培
编辑、出版总策划 朱金元

美国管理协会·斯米克管理丛书

(第 二 辑)

主 编 汪 熙 李 慈 雄

如何对付工作和生活中的压力

[美]约翰·纽曼 著

谢 毅 译

刘永涛 校

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

该书书店上海发行所经销 上海联合科教文印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 6.875 插页 2 字数 143,000

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 5 月第 2 次印刷

印数 5,001 - 10,000

ISBN7-203-02502-9/F·514

定价 10.50 元

主 编 前 言

本丛书的第一辑十本在出版后不久就再版而三版。这是一个重要信息。它说明这套丛书受到社会的热烈接纳。文化现象往往是经济发展直接或间接的反映,这套丛书的畅销,说明它已被当前经济改革的大潮推上浪尖,适应了那些不愿辜负形势,雄心勃勃,建功创业的读者的需要。这些信息鼓舞了我们,再加上读者殷勤的督促(有的是强烈的要求),我们决定出版第二辑。经过与 AMA 国际部总裁范拉尼(D. A. Fanellie)先生和亚太区总裁埃布斯隆(P. M. Absolom)先生磋商,我们选定了现在的十本,构成本丛书的第二辑,作为向读者的回报。

读者们可能已熟悉,美国管理协会(American Management Association,简称 AMA)是美国也是世界上最大的一个企业管理和教育培训及出版机构,它在全世界已拥有 10 万多个企业和个人会员。总部设在纽约的 AMA,它的活动近年来已扩展到欧、亚、美、非几大洲。哪里有经济发展,哪里就有它的足迹。

在 AMA 的出版物中,来自实践又通过抽象思维上升到

Wang Xi

理论的论述;来自企业或个人成功和失败的经验与教训的分析;经过实践检验,屡奏奇效的解决难题的方法与策略等,都给每一本书注入了强大的生命力。它的出版势头,历久不衰,我们精选的第二辑是 AMA 新近出版物中优中选优的结果。

在本丛书第二辑出版之际,我们要特别感谢 AMA 和它的出版机构 AMACOM 的通力合作。我们还要感谢上海工商学院孙丕晋副院长及复旦大学、上海财经大学、上海大学商学院和上海工商学院的李葆坤、王明初、章汝荣、舒子唐、夏善晨等教授及斯米克集团的吴一鸣先生等,他们的认真工作为这套丛书的出版奠定了基础。感谢上海工商学院蒋珍一女士,她在头绪纷繁的翻译工作中,发挥了有效的组织协调作用。

最后我们要特别感谢上海人民出版社的朱金元先生、曹培雷女士。他们下决心编辑出版这套丛书的卓识远见和高效率的编辑组织能力,保证了这套丛书能及时问世。

和以往一样,我们希望这套丛书对读者接触新事物和事业开拓有帮助。我们期待着读者的赞赏和批评。

汪 熙

复旦大学教授,博士生导师

上海工商学院院长

李慈雄

斯坦福大学管理学博士

斯米克集团总裁

1996年12月.上海

致 谢

我想对下列给我带来启迪的人士表示衷心感谢,他们投入时间和精力,以他们的才学和用各种方式,探索着个人效率、健康和幸福的奥秘:卡尔·阿尔布雷克特博士、罗伯特·安东尼博士、阿尔弗雷德·巴里奥斯博士、赫伯特·本森博士、肯尼思·布兰查德博士、理查德·博尔斯、克劳德·布里斯托尔、利奥·巴斯长格利亚、戴尔·卡内基、黛安娜·西宁西昂、斯蒂芬·科维博士、托马斯·克拉姆、彼得·德鲁克、韦恩·戴尔博士、亚历山大·埃弗里特、罗伯特·弗里茨、罗伯特·富尔格汉姆、查尔斯·加菲尔德博士、沙德·赫尔姆斯泰德博士、拿破仑·希尔、汤姆·霍普金斯、杰拉尔德·扬波尔斯基博士、约翰·罗杰·斯宾塞·约翰逊博士、哈罗德·库什纳、埃德·福尔曼、乔纳森·弗里德曼博士、大卫·哈普、劳伦斯·莱山博士、詹姆斯·洛尔博士、奥格·曼迪罗、马克·麦科马克、彼得·麦克劳克林、埃米特·米勒博士、弗兰克·尼德、厄尔·奈廷格尔、诺曼·文森特·皮尔博士、M·司各特·佩克博士、肯尼思·佩尔蒂埃博士、汤姆·彼得斯、安东尼·罗宾斯、罗伯特·舒勒博士、吉尼·格拉厄姆·司各特博士、乔斯·席尔瓦、W·克莱门特·斯通、白里安·特蕾西、唐纳德

·塔布辛、丹尼斯·韦特利博士、小罗伯特·沃特曼以及齐格·齐格拉。他们对于我个人及专业上的进步、对于我全部生活的质量、对于我有幸接触到的生活给予了莫大的帮助。

我要感谢美国管理协会的安德烈亚·佩多尔斯基和理查德·格特吉恩斯在编辑方面提出了非常有益的建议，感谢我的书刊代理人吉夫·赫尔曼为该书的出版所发挥的重要作用。我想感谢里贾纳·埃利尼奇对尤其粗糙难辨的初稿所作的出色打印工作。

我想感谢我的客户们，他们教导我关于生活的意义，使我有机会为他们的事业献力，他们告诉我他们所采取的明智选择和行动，以及他们的高效率、健康及幸福所带来的积极影响。这一切使我深感欢喜！

How to Stay Cool, Calm & Collected When
the Pressure's On

by John Newman

Copyright(c) 1992 John Newman.

Published by AMACOM, a division of
American Management Association,
New York. All rights reserved.

本书由美国管理协会出版部授权翻译出版。未经授权，
不得翻印、转载。

目 录

主编前言

致谢

引言:为何你需要一个终身计划来对付困难和压力 1

第一篇 你目前的方法:缺乏什么?

- 1 你的成功、健康和幸福正在如何受到压力的影响? ... 11
- 2 你目前的方法是什么? 缺乏什么? 20
- 3 控制自己的关键..... 26

第二篇 你的自我支配与控制中心

- 4 你要谁来把握你的生活? 41
- 5 你所想望的生活与你的指导准则..... 48

第三篇 肯定能帮助你的选择——助你 以冷静、沉着、泰然自若的 方式创造你所想望的生活

- 6 选择用冷静、沉着、泰然自若的方式去处理问题..... 72

7	选择休息,放松,让你的身体恢复活力·····	81
8	选择使头脑冷静下来,注意力集中,在有压力的 情况下清晰地思考·····	90
9	选择拥有强健的体魄和充足的精力·····	103
10	选择意志坚强,能够控制情绪并注重行动·····	133
11	选择以一种积极、富有成果、轻松缓和的方式 进行交流·····	154
12	选择每天都精神强健、心情开朗,愉快·····	164
13	为平衡和享受你的生活作出有趣选择·····	178

第四篇 采取行动

14	你的全部个人高效率计划·····	192
15	使你的个人高效率技巧成为终身习惯·····	202

引言 为何你需要一个 终身计划来对付 困难和压力

这本书可以对你现在以及今后的生活具有极大的价值！让我们面对它罢！倘若你是一名勤奋而且尽职的总裁、经理或专业人员，倘若你不知道如何解决困难并有效地对付压力，那么，很有可能你正在严重地破坏你的效率、损害你的健康、毁坏你的人际关系。

长时间工作和繁重的工作负担；兼并活动、企业临时关闭、改组；激烈的全球竞争、角色的模糊或缺乏工作保障；以及效果不佳的交流和时间压力等可以把你弄得精疲力竭；且不提你家庭中以及个人生活中的困难。

你必须照顾你自己——你的身体、大脑和精神——做到每天有效率、健康和幸福。这是本书的基本前提。你越是忽视自己，你越是缺乏能力去对付困难和压力，你就越缺乏能力去创造生活中你所最渴望的结果。

获得控制你处理困难和压力的方法

你能想象出倘若你可以用一种使你更有效、更健康及更

幸福的方法处理所有的压力问题,你的生活会是什么样呢?你会在工作中成为一颗真正的明星?你会成为更好的父母?你会更多地享受你的个人及社交生活?还有什么其他可能性会降临到你身上?增加薪水?与家人及朋友一起共享欢乐的时光?在你的发展和进步过程中出现新的最佳点?相当令人兴奋,对吗?

控制你对紧迫形势作出反应的能力是你所能掌握的最有力的技巧之一。倘若你能学会如何更有效地处理困难和压力,许多益处和惊人的机会均会落入你手中。

- ▲ 设想你在生活中无论经历什么痛苦,你都能情绪开朗并迅速恢复过来。把重大挫折想象为个人的胜利。
- ▲ 设想你身体强壮,充满活力,享受健康生活,不再因压力和紧张对身体造成的损害而显得脆弱。
- ▲ 设想你意志坚强而且能够集中精力,能用清醒的头脑和全部的精力来实现你最重要的目标,从而更快地创造出你期待的结果。
- ▲ 设想你能以一种冷静、沉着、泰然自若的方式解决所有的棘手问题,不让任何困难使你沮丧,包括“难对付的人”。
- ▲ 设想你是个幸福的人,格外喜爱你的工作、家庭、你自己及周围的世界。设想你欣赏自己在生活旅途中及到达目的地的每一时刻。

我的一些客户所渴望和获得的宝贵益处

渴望更有效地对付紧迫形势压力的人不止你一个。下面

是我的客户确立的个人高效率目标并已经实现的一些实例：

▲ 计算机操作经理：“由于兼并，我一直设法确信我能保住我的工作。职员被裁减，我承担着更重的责任，在更少资源的情况下完成这份工作。我一直长时间地工作，只是勉强对付。我想学会如何应付这种非常压力的局面。”

▲ 一位有竞争力、拚命工作的营销主任：“我想以一种更为尊敬、更为体贴、更得人心的方式对待我的同事和下属，而不是在压力下武断地下结论和怒气冲冲地把我的意见强加在他们头上。”

▲ 内科医生：“我想学会如何放松。我投入的时间非常多。当我下班后，我总是被人叫去出诊。所有的额外工作要避免潜在的误诊，要合法有效地开药方，所有这些令我过度紧张。我还得应付保险推销员、我的伙伴和同事，以及家庭对我提出的全部要求，这几乎没有可能。倘若我能从医学中解脱出来，我会这样做的。我想学会如何对付这一切。”

▲ 财务副经理：“我想学会如何过一种更为平衡、健康的生活。我想花更多的时间与我妻子在一起，享受社交生活，但同时仍然在工作中作出重要贡献。我的婚姻每况愈下。我长时间地工作，我妻子和我日益疏远。我俩在一起时，总是有许多争吵。我想把工作做好，同时挽救我的婚姻。”

▲ 一名专业销售员对高层执行委员会和企业集团说：“我想能够在没有焦虑的情况下准备我的发言，并能发挥最佳水平。我希望自己在发言时没有这么紧张。”

▲ 工程部门经理：“我想学会如何有效地对付我的上司，他是一个真正的畜生。他要把我逼疯了。”

▲ 研究和开发人员：“我是一个完美主义者。我办事出

色,但是,人们说我办完一件事情花费的时间太长。每个人身上的压力是多于成果。我想知道如何对付所有的压力,更有成果,但同时满足于我工作的质量。”

我高兴地向大家汇报,通过使用本书所陈述的原理及个人高效率技巧,这些人成功地实现了他们的目标。

使用这一份有价值的利益表,以确保取得你所期望的更有效地对付困难和压力而带来的具体益处。

有价值的利益表

- ▲ 在工作上 and 家里有更高的个人效率
- ▲ 更健康、更多的精力及耐力、更多的对付压力的体力
- ▲ 感到能控制和把握自己的生活
- ▲ 自我感觉良好,自信心更强,自尊心更高
- ▲ 生活质量有长足进步——更多的娱乐、欢乐和幸福
- ▲ 对自己工作有更多的享受
- ▲ 不断保持积极的思考和乐观主义;排除恐惧、焦虑及其他形式的软弱消极的想法
- ▲ 有能力在任何时候保持极其清醒的头脑、思维及行动
- ▲ 提高将精力运用于有成效的行动中的能力,减少对时间和精力浪费
- ▲ 更多的耐心,更能从感情上理解他人,更多的同情心,以及在工作、家庭和其他任何地方有更好的人际关系
- ▲ 一种“我能解决任何困难”的新态度,我不再被难题所击倒或打垮,我期待对付各种困难,我将以决定和行动取代拖延

- ▲ 有能力集中精力创造我在工作、家庭及个人生活中最想获得的结果
 - ▲ 以一种积极、健康的方式对付变化的能力
 - ▲ 有能力在压力下仍保持创造力和生产力,而不是在愤怒和敌意中耗费精力
 - ▲ 有能力对事态的发展看得更清楚、领悟得更快
 - ▲ 在成功的事业和健康、幸福的个人生活之间保持平衡
 - ▲ 做一个更好的配偶和家長
 - ▲ 其他:_____
-

生活的事实

困难和压力是生活中的现实。你在一生中总会遇到困难、失望和斗争。生活就是这样。

“长期以来,我以为生活——真正的生活——就要开始。但是,总有一些障碍挡道,有些事得先处理掉,某项业务尚未完成,时间仍需付出,帐单尚未付清。然后生活才会开始。最后,我意识到这些障碍就是我的生活。”

——阿尔弗雷德·德苏萨

我们都有困难

倘若你认为只有你才有困难和压力的话,请你再想想。

我们全都有这样或那样的困难。我不知道有谁在他或她一生中不是在与某些困难作斗争。你呢？

这里包括大部分成功者：公司领导、高级职员、政治领袖、体育健将、娱乐明星和宗教领袖。他也包括母亲和父亲，经理和工人、兄弟姐妹及儿女们。他自然也包括所有你为之工作的人、与你共同工作以及为你工作的人。

我们将总会有困难

你是否经常听到这么一句话：“每天都会有些事情。”

有些困难伴随我们一生，其中有些被解决，有些自然消失。但每天都会有新困难出现，这就是生活的事实。

我们在推进文明的过程中作出不朽功绩。几乎在人类努力的每个领域，我们解决了无数的难题。但是，随着这些进步，生活就不再那么有压力了吗？与一百年前相比，当今世界的难题是否更少些？不。随着难题的被解决，我们不断发现新问题，产生更多的压力。

由生到死，在人生的每个岁月和阶段，我们将**总会**面对带有压力的困难。

因此，你有困难和压力需要对付，这不是真正的问题。真正的问题在于你没有花时间去学会如何应付困难和**有效地**对付压力。换言之，你还未学会如何照顾自己。

为何不从**现在**开始学习如何应付困难和有效地对付压力呢？相信我吧，亡羊补牢，为时未晚。这的确是一件该做的大好事。

倘若你有计划,你可以处理 任何你遇到的困难

本书为你提供—个绝佳机会去形成—项计划,以处理困难和压力,即对你现在及将来都有好处的个人高效率计划。它通过告诉你如何照顾自己而给你的生活带来欢乐。你将学会如何用—种更有效、更有利于健康、更幸福的方法去处理困难并应付压力。它将增强你应付困境的能力,告诉你如何保持冷静、沉着、泰然自若、积极、有成效以及健康,尤其在事态变得棘手时。

我写此书,因为我关心你,关心那些你与之接触并对其有影响的人们(譬如你的配偶、子女、父母、兄弟姐妹、上司、下属、同事、顾客等)。

我非常赞赏你能拥有美好的生活。我知道你想尽可能地成功、有效率、健康和幸福。我也希望你如此。我保证帮助你努力达到目标。这是我生活中的使命。

这本书关于什么?

在第一篇里,你意识到你现在处理困难和压力的方法影响着你的成功、健康和幸福。你明白你的方法里缺少什么,然后掌握在处理困难和压力时具有控制力的奥秘。

在第二篇里,你通过阐明你真正想要的那种生活和你想用来指导你生活的种种准则,形成你的个人高效率计划。这将导致形成你的**支配与控制中心**———种帮助你每天作出明