

压力是一把双刃剑——那些脆弱的人，会被压力“压”得倒地不起；但是，经过人们长期以来的实践，越来越多的事实证明，越是饱受艰难困苦的人往往越能成就一番大业。

高效化解压力的良方

感谢压力

压力是最好的动力

Ya Li Shi Zui Hao De Dong Li

没有一个人随随便便能成功，成功的原动力也就是巨大的压力。在压力的不断鞭策下，你就有了前进的方向。作为一个聪明的人，总是善于把压力置于自己的背后，让其成为一种推动力，迫使自己不断前进。

剑 琴 编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



感谢压力

压力是最好的动力

Ya Li Shi Zui Hao De Dong Li

剑 琴 编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

感谢压力：压力是最好的动力 / 剑琴编著. —北京：金城出版社，2008.10
ISBN 978-7-80251-103-3

I. 感… II. 剑… III. 压抑(心理学)—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139202 号

感谢压力——压力是最好的动力

作 者 剑 琴
责任编辑 白京兰
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 15
字 数 160 千字
版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-103-3
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编：100013
发行部 (010)84254364
编辑部 (010)64210080
总编室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

在此书的创作过程中，有一个问题始终在我脑海中萦绕：我在此书中的观点是不是有些“离经叛道”？——综观各大书店，许多图书都在鼓吹着“减压”——仿佛人人都是柔弱的蒲公英，微风一吹就无影无踪了；或者人们都变成了温室中的花朵，经不起一点雨打风吹。我一直在想：到底是人变得越来越脆弱，还是人们面临的压力太过沉重？

答案是：压力是一把双刃剑——那些脆弱的人，会被压力“压”得倒地不起；但是，经过人们长期以来的实践，越来越多的事实证明，越是饱受艰难困苦的人往往越能成就一番大业，他们面对的压力可谓沉重到了极致，但是他们取得的成就也远非那些没有压力的人所能企及。

我国有句古话叫做“逆境成才”，为什么这么说呢？因为只有逆境才会给人以巨大的压力，而这种压力，会鼓舞一个人去战胜困难。你也许会觉得自己制造压力，无异于自找苦吃。但是别忘了，中国还有一句古话叫做“吃得苦中苦，方为人上人”。没有一个人随随便便就能成功，成功的原动力也就是巨大的压力。在压力下，你就有了前进的方向。作为一个聪明的人，总是善于把压力置于自己的背后，让其成为一种推动力，迫使自己不断前进。总之，压力对于人生而言，弥足珍贵。同样，主动克服压力并充分利用它，必会使我们获益匪浅。

可以毫不夸张地说，没有压力，我们将一事无成；而有了压力，就会使我们进步。从另一种角度来讲，压力就是一种挑战。人的一生中要面对很多挑战，如果每一次面对挑战，我们都止步不前，那么我们的一生将会碌碌无为地度过。很多杰出人士，他们在取得事业的成功之前总是默默无闻的，在面对压力的时候，他们没有退却，而是勇敢地去面对，并且战胜了它，征服了它。





是的，世界上没有什么压力是不可战胜的。在战胜它们之前，我们必须有面对它们的勇气，因为只有面对它，我们才有可能了解它并最终克服它。如果你把压力当作自己的敌人，对付敌人就必须知己知彼，而且，只要智谋运用得当，还能化敌为友，把压力变成自己事业成功的推动力。所以，在面对压力的时候，千万不可手忙脚乱，更不可悲观失望，一个成功者总是那么从容自如，临危不乱。

相信自己能够克服困难、战胜压力，相信自己绝对不会轻易被压力吓倒；同时还要相信，只要勇敢地面对压力，那就一定能够在压力的推动下不断进步。面对压力体现了一种勇气，要想在工作中获得进步，要想使自己成为职场竞争中的优胜者，就必须具有直面任何压力的勇气。

人们做事情总是希望一帆风顺，然而有经验的水手都知道，在大海中航行，绝不可能有永远的一帆风顺，一个优秀水手的应该懂得如何去逆风行驶。而且世事无常，人生不会永远风平浪静，只有在惊涛骇浪中奋勇搏击，才能最终到达成功的彼岸。

虽然书中的一些观点并不完善，但我还是想开一条先河，大声呐喊——压力是必要的，是催人奋进的！创作此书的初衷，就是为那些渴望着成就一番事业而不断努力的人创造一座精神堡垒，而这个堡垒的一砖一瓦，都是由压力构成的。



目录

第一章 没有压力，一事无成

在工作当中，你或许会觉得压力太大，或者认为正是这些压力阻止了自己的成功。但是你有没有想过，压力其实是一种动力，只不过你一直都以一种极其消极悲观的态度来看待压力，所以压力也就变成前进道路上的阻力。事实上，悲观对你来说于事无补，怨天尤人或者害怕压力，对事业发展和人生幸福来说没有一丝用处，唯有改变这种消极悲观的人生态度，以积极乐观的思维来看待压力，并且把压力当作一种动力，那么压力就真的能成为推动你事业发展的重要因素之一。

| | |
|----------------------|----|
| 解读压力 | 1 |
| 成功源于压力的推动 | 4 |
| 压力考验自己的承受能力 | 6 |
| 别被压趴下 | 8 |
| 适度施压，动力十足 | 12 |
| 压力是激发潜能的钥匙 | 15 |
| 厄运为命运的起点 | 17 |
| 在挫折中提炼成功之道 | 19 |
| 压力是成功的隐形推动力 | 21 |
| 以最佳状态来应对压力 | 24 |
| 压力成就辉煌 | 27 |
| 拒绝压力，难以生存 | 29 |
| 没有绝望的处境，只有绝望的人 | 32 |





第二章 化压力为动力

压力无处不在，无时不有，每个人都必须学会面对。对于压力，我们大可以不必像见到老虎豺狼一样紧张害怕。因为，压力本身并不存在问题，它对人有利还是有弊，关键在于压力的大小。适当的压力不仅没有坏处，反而有利于激发人们的积极性，集中精力办事，使人机警敏锐，增强斗志，迎难而上，取得成功。

| | |
|---------------------|----|
| 确定明确的人生目标 | 35 |
| 以激情灌注目标 | 39 |
| 用积极的心态指引目标 | 42 |
| 在逆境中创造机会 | 45 |
| 用“幽默”驱逐压力 | 47 |
| 学会放弃，放松压力 | 49 |
| 让快乐与压力并存 | 51 |
| 正确把握自己的“欲望” | 53 |
| “高效”是化解压力的良方 | 55 |
| 别让“贫穷”成为心理负担 | 57 |
| 坚定“反败为胜”的信念 | 60 |
| 警惕压力带来的“心力交瘁” | 63 |
| 提高睡眠质量 | 66 |
| 丢弃思想包袱，以退为进 | 68 |
| 你还能做得更好 | 71 |

第三章 拥有责任意识

有了尽职尽责的工作态度，你才能感觉得到来自工作的压力。因为压力的本质就是责任感。为了获得预期的成功，你就必须承担相应的责任；为了把工作做得足够好，你就首先要把足够的压力转化成必需的动力。没有责任就没有压力，没有压力就无法产生动力，没有动力，那一

切成功与进步都无异于空中楼阁、海市蜃楼。

| | |
|-------------------|-----|
| 永远不要推卸责任 | 75 |
| 完成任务是职场的硬道理 | 77 |
| 具备高度责任心 | 80 |
| 尽心尽责对待每一件事 | 82 |
| 别让借口成为压力 | 84 |
| 同事的失误你也有责任 | 88 |
| 敬业——责任的延伸 | 91 |
| 敢于承担风险带来的压力 | 93 |
| 勇于挑战新任务 | 95 |
| 别让细节积累成压力 | 97 |
| 对自己的健康负责 | 100 |

第四章 积极应对竞争

甘于平庸者在艳羡他人取得巨大成就的时候，从来就没有想到过别人在取得这些成就之前承受了多大的压力，付出过多少努力，而是一味地抱怨上帝的不公。其实上帝是最公平不过的，只有你承受过不甘平庸的压力、并且为了追求卓越而付出过切实的努力，你才最终会获得成功。

| | |
|---------------------|-----|
| 职场上的达尔文进化论 | 104 |
| 展示更高的自我价值 | 108 |
| 人生如逆水行舟，不进则退 | 110 |
| 摆脱平庸，追求卓越 | 113 |
| 敢于竞争，敢于胜利 | 117 |
| 打造核心竞争力 | 120 |
| 合作和竞争并存 | 122 |
| 提高竞争力、缓解压力的技巧 | 125 |
| 树立正确的竞争意识 | 127 |





第五章 不断增强自身知识储备

学不可三日为终。学既是一种精神压力，又是一种动力。在广阔的学海中，没有尽头，没有边界，如果没有学下去的恒心，必将沉没于学海之中。所以，在学海之中要坚持不懈的学到底，学的越多，在学海之中就游的越远，离梦想也就越近了。

| | |
|------------------|-----|
| 知识老化就要落后 | 131 |
| 学习永无止境 | 134 |
| 补充知识，迫在眉睫 | 136 |
| 加强“个人学习力” | 138 |
| 活到老，学到老 | 141 |
| 在培训中“充电” | 144 |
| 免遭“淘汰”之命运 | 147 |
| 知识是最有价值的财富 | 149 |
| 不断学习才能超越自我 | 152 |

第六章 树立危机意识

任何一个事物要向上运动或发展都是有阻力的，危机就是这些阻力当中的一个重要组成部分。危机是客观存在的，人们不可能去逃避它，因为它无所不在，只有去突破它，你和你的事业才会前进。你必须时刻的告诫自己，我不是懦夫，战胜自己对危机的恐惧，强迫自己在危机面前绝不逃避。你就像一个拳击运动员，危机就是你的对手，它在不停的叫嚣着，挥舞着重拳一步步地向你靠近，你必须攻击前进，决不能让困难把你逼到死角中。

| | |
|----------------|-----|
| 前途充满变幻 | 154 |
| 永远树立危机意识 | 157 |
| 长江后浪推前浪 | 160 |

| | |
|---------------------|-----|
| 将危机化为契机 | 162 |
| 挑战压力，战胜危机 | 165 |
| 永远战战兢兢，永远如履薄冰 | 168 |
| 居安思危，警钟长鸣 | 171 |
| 超前意识是克服危机的法宝 | 173 |

第七章 承受来自集体内部的压力

在社会发展越来越快的今天，单打独斗已不能成就一番大事，谁也不会是孤胆英雄。任何一个机构及公司要最终做大做强靠的是整个团队，一个紧张工作的团队就是一个好的团队，你要投入到那种氛围之中，做这个集体中的最坚实的一分子，你事业的成功也是构筑在集体成功的基础之上的。

| | |
|---------------------|-----|
| 积极投身于紧张的工作集体 | 176 |
| 跟上公司发展的步伐 | 179 |
| 主动分担上司的压力 | 181 |
| 对同事期望值不要过高 | 183 |
| 创造和谐的家庭氛围 | 186 |
| 倾听下属的建议 | 189 |
| 帮助下属化解烦恼 | 191 |
| 惹怒上司，惹火烧身 | 194 |
| 联系客户，心急吃不了热豆腐 | 196 |
| 以真诚赢得客户信任 | 199 |

第八章 珍惜工作中的每一分每一秒

人的一生确实是十分短暂的，于是人们在匆匆度过短暂人生之路的时候便需要承受这人生如白驹过隙，转瞬即逝的压力。改用一下《钢铁是怎样炼成的》一书中保尔·柯察金的名言：人最宝贵的是生命，生命对每个人来说只有一次。人的一生应该这样度过：回首往事，他不会因为





虚度年华而悔憾，也不会因为卑鄙、庸俗而羞愧；临终之际，他能够说，我的整个生命和全部精力，都投入到了工作当中去。

| | |
|--------------------|-----|
| 珍惜短暂的工作时间 | 203 |
| 提前 10 分钟行动 | 206 |
| 努力提高工作效能 | 208 |
| 把握今天，拥有明天 | 211 |
| 做时间的主人 | 213 |
| 利用点滴时间 | 216 |
| 分析和记录你的时间 | 219 |
| 集中精力，做最重要的事情 | 221 |
| 分清事情的“轻重缓急” | 224 |
| 珍惜你的“缓行地段” | 227 |

第一章

没有压力，一事无成



在工作当中，你或许会觉得压力太大，或者认为正是这些压力阻止了自己的成功。但是你有没有想过，压力其实是一种动力，只不过你一直都以一种极其消极悲观的态度来看待压力，所以压力也就变成前进道路上的阻力。事实上，悲观对你来说于事无补，怨天尤人或者害怕压力，对事业发展和人生幸福来说没有一丝用处，唯有改变这种消极悲观的人生态度，以积极乐观的思维来看待压力，并且把压力当作一种动力，那么压力就真的能成为推动你事业发展的重要因素之一。

解读压力

压力是什么？压力可以是阻碍事业难以成功的阻力，也可以是一种驱动力。当人们有了欲望或出现紧迫感的时候，压力就会随之而来。但是，如果能够很好地运用压力，压力就能够转化为动力，从而使人们获得成功。同样，如果没有压力，动力就无从产生，人们也终将一事无成。

工作中的压力被认为是当今社会最主要的压迫来源之一。对于上班族而言，身处竞争激烈的现代社会，担心失业、缺少归属感、与亲友疏





于联系、对工作前景表示忧虑以及自尊心经常受挫等，是产生压力的几个主要因素。

身在职场当中的许多员工几乎都有过工作压力太大、身体和心理难以承受等怨言。诚然，随着科学技术的高速更新换代、市场竞争的日益激烈，现代人的压力确实越来越大。面对这些压力，人们究竟该如何应对呢？据有关专家研究发现，在压力和灾难面前，心理不健康者往往会采取一些不恰当的应对措施或者消极的自我防御机制，如否认、退行、回避、压抑、反向、抵消、攻击、自责，或者用烟酒来减轻压力等，结果是适得其反。

而心理健康者会主动采取一些积极的或至少是无害的应对措施，如宣泄、转移注意力、改变目标、升华、放松、幽默、行动等方法。

那么，人们究竟应该采取哪种态度或方式来应对压力呢？或者说以什么样的态度或方式对待压力才能使自己不被压力所困扰呢？一家知名企业高级顾问认为，适度的压力并无大碍，反而有积极作用。常言道“化压力为动力”，适度的压力能使人处于应激状态，神经处于兴奋；让个人认识得到改善自我的机会，以更加努力的姿态、更高的热情完成工作，如此便有助于业绩改善；而消极地逃避或攻击等方式却对压力的缓解和问题的解决毫无用处，而且在压力面前越是消极，压力就会对你更加残酷。这正如大文豪高尔基所说：“当工作是一种乐趣时，生活就是一种快乐；当工作是一种义务时，生活就变成了苦役。”

许多专家认为，在一个可以控制的环境中会感觉到较小的压力，而在一个难以控制，存在诸多不确定性的环境中，会明显地感到压力增加。职业人会不同的年龄阶段、不同的职位、不同的企业环境中面临不同的工作挑战，同时也就面临着不同的压力威胁，每到这种时候我们都需要认真地对待，有效地控制新的局面。

我们首先要学会战胜压力，对可能发生的压力有心理准备，不要总强调工作压力如何不合理，自己如何不喜欢。减压首先要真实地面对内心世界，需要了解自己担心失去什么，是工作、职位、领导的重视、发展机会、家人的信任，还是其他方面的稳定感？预测失去它们对自己的

影响，是暂时还是长期的，是全面的还是局部的，是可以承受的还是无法承受的……总之，如果想要缓解压力、摆脱压力的束缚，就必须首先准备好迎接不可避免的压力同时还要弄清楚压力产生的根本原因。

当我们对压力有了足够的心理准备并确定了压力产生的真正来源之后，就要想办法将其转化为动力，所有的消极思想和逃避心理在此时都应该全部抛弃。由于在分析压力产生的根本原因时，我们已经知道自己是因为想得到更多的酬金、更高的地位、更多的信任、更高的期望、更渊博的知识、更丰富的经验、更卓越的能力、更融洽的人际关系等，才背负那些压力的，所以我们更应该知道，没有这些压力我们就永远无法满足自己的这些需求（既包括物质方面的又包括精神方面的）。认清这些之后，我们就会发现，只有背负着这些压力一步步地向着目标迈进我们才能获得最终的成功。而实际上，这种向着目标迈进的过程就是把压力转化为动力的过程。

当然了，对于员工所服务的企业而言，当员工为企业承载着更多压力的时候，企业也应该想办法为员工创造更有利的工作环境来缓解压力，改善压力的应对方式，以此来带领员工一起有效地应对压力，把压力转化为动力。在充满竞争的市场经济环境下，使员工及整个企业保持最佳状态，带着饱满的精力去迎接工作的挑战。其实，许多具有先进管理方式的企业早已经采取了种种方式来帮助员工缓解压力、把压力转化动力了。松下电器公司和联想集团公司就是其中的典型。

松下电器（中国）有限公司人力资源部部长认为保持一定程度的工作压力是必要的，推崇职工必须有压力，但是并不反对缓解职工压力。其具体做法为：

变换工作岗位，根据具体情况为员工分配力所能及的任务；

肯定职工工作中的业绩，使其建立信心，变压力为动力；

开展多种形式的职工集体活动，建立紧张工作和轻松活动相结合的氛围，使职工既有紧张感又有轻松感。

联想集团在缓解职工压力方面也有自己独到的做法，如在每周二的一次活动中，员工可以与公司总裁室成员一起沟通各方面的问题。



另外，公司还设有“进步信箱”，公司每一位员工都可以提出自己的意见或想法，与企业一起进步。

总之，压力是不可避免的，要想在职场中实现更大的自我价值，我们就不能消极地逃避压力。而且，压力并非不可战胜，相反，压力还可以转化成为强大的动力，在这种动力的推动下，人们往往能够实现更大的发展。

成功源于压力的推动

中国古代大思想家孟子说过：“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，所以动心忍性，曾益其所不能。”这句话是对压力的重要性的最好注解。



人的一生要面临许多挑战，怯懦不前的人往往一事无成。挑战就是一种压力，就拿不少人都经历的高考来说，为了考上理想的大学，不少人面对挑战，努力复习，不断给自己以压力和信心；也有的人继续懒散怠慢，荒废学业。最终给自己以压力而奋斗的人考上了理想的大学，而那些一点压力没有，自由散漫的人则纷纷落榜。

回顾上个世纪 60 年代初的中国人，西方国家联合起来的经济制裁，国内连年不断的自然灾害，而那一代人顶住了来自国内外的压力，并且成功地研制出原子弹。

应该说，这种压力是十分巨大的，存亡危机，它能激发一个民族自强不息。对于单独的一个人，给自己施加一定的压力是必需的，它是通往成功路上的不竭动力。

这是一个众所周知的例子。学英语对于很多人来说都是一件难事，对疯狂英语的创始人李阳也是一件难事，是什么使李阳成为英文大师？是压力，他的英语学习方法叫疯狂英语，甚至也可以说是一种

逼迫式英语，不停逼迫自己用英语说，用英语想，只有这样才能迅速高效地学好英语。

业精于勤而荒于嬉。勤从何来？来自于压力，没有压力又怎么会去勤勉呢？人渴了会去找水喝，肚子饿了会去找食物，压力才是促使人劳动的源动力。也许你会经常抱怨自己的工作压力大，但是如果你面对压力，没有逃跑，永不放弃，相信你的工作业绩终将出色，你也一定会得到老板的赏识。

有一个煤矿，每个小组都确定了自己的目标产量，其中有一个小组确定的目标是别人的两倍，这就意味着每个员工要比其他组的员工承受更大的压力。一年很快就过去了，煤矿的领导发现，这个小组的采煤量竟然是其他小组的两倍还多，其挖煤技术和效率都明显高于其他小组。于是领导决定给这个小组的成员发放比其他人多出4倍的奖金，并号召其他组向他们学习。

压力对于人们事业的成功和生活的幸福来说具有至关重要的作用。我们要战胜压力，因为压力是我们的敌人，而且这个敌人是不可缺少的。就像动物界的羚羊和狮子，羚羊善于奔跑的能力既是天生的，更是由于狮子不停追杀而锻炼出来的。

美国得克萨斯州有一片面积很大的草原，畜牧业非常发达，牧民们饲养着很多羊，为了保护羊群，牧民组成狩猎队，专门捕杀附近的狼群。很快，狼群被消灭干净。然而他们发现，羊并没有因为天敌的消失而大幅度增加；相反，由于长时间内没有受到狼的威胁，羊的运动量严重不足，在疾病的侵扰下，羊的数量不断减少，甚至少于狼群存在的时候。

在讨论自己的工作时，人们经常会为没有任何压力而沾沾自喜。但我们不难发现，这些人往往在工作中碌碌无为，一事无成。“玉不琢，不成器”，如果没有压力的磨炼，再好的一块璞玉也会变得昏暗无光。要想成就一番事业，不可能永远一帆风顺，你必须顶住压力激流勇进，逆风而上。当你迎难而上的时候，沉重的压力也就变成前进的动力，而且往往是压力越大，动力也就越强。





压力就是动力。比如汽车内燃机就是通过汽油燃烧产生的压力，推动活塞运动，从而带动汽车行驶。人也是如此，正是因为工作压力，才会产生工作动力。有一位杰出的企业家曾经说过这样一句话：“目标在前面牵引着我，而压力在后面推动着我，所以我不得不前进。”这个比喻实在是太恰当了，压力就是一种推动力，推动着你不断地前进。

美国陆军上将巴顿将军就非常明白这个道理。第二军在卡赛林山口战役遭受惨败之后，巴顿就接任了军长之位。巴顿临危受命，迎难而上，计划用10天的时间，把这个常败之师整顿成王牌军。很多人认为这是绝对不可能的，因为第二军纪律松懈已久，再又加上刚打了败仗，士气低落。但是，巴顿雷厉风行，制定了很多严格的规章制度。为了给官兵施加压力，他甚至采取了“不民主的以及非美国的方式”，很快，这支部队一扫过去那种松松垮垮的拖拉作风，精神面貌发生了巨大改观。也正是因为如此，第二军的战斗力得到空前加强，成为二战中美国的王牌军队。

综上所述，可知压力是一切成功的动力，没有压力推动，就没有对更伟大目标的向往，从而也就不会有获得更显著成功的可能。如果把压力当作一种痛苦的负担，那么压力就像一座大山一样压得你喘不过气来，这种悲观的处世态度对于事业和人生来说只能起到消极的负面作用。如果以一种积极乐观的思维来看待压力，把压力当成动力，那么压力就会转化成为推动我们在事业中不断开拓前进的动力。

压力考验自己的承受能力

压力对于人们的事业和生活来说，就像在大海里负重行驶的一只小船，只有承载了一定重量，才能够稳健前行，乘风破浪，反之将被风浪所毁。压力对于人们的自身发展来说是有利的，没有压力就没有动力，没有动力人们的事业就很难继续发展。但是压力一定要适度，压力适度，才可以变成