

职场成功秘籍

Creating Success

如何应对 压力

(英) 斯蒂芬·帕尔默 卡里·库珀 著

孙冰洁 张婧莹 译

- 改变你的思维
- 改变你的行为
- 改变你的生活

How to Deal with Stress

Stephen Palmer
Cary Cooper



东北财经大学出版社

Dongbei University of Finance & Economics Press



Kogan Page

职场成功秘籍

Creating Success

B842.6/32

2007

如何应对 压力

(英) 斯蒂芬·帕尔默 卡里·库珀 著

孙冰洁 张婧莹 译

How to Deal with Stress

Stephen Palmer
Cary Cooper



东北财经大学出版社

Dongbei University of Finance & Economics Press



Kogan Page

大连

© 东北财经大学出版社 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

如何应对压力/ (英) 帕尔默 (Palmer, S.), (英) 库珀 (Cooper, C.) 著; 孙冰洁, 张婧莹译. —大连: 东北财经大学出版社, 2007.6

(职场成功秘籍)

书名原文: How To Deal With Stress

ISBN 978 - 7 - 81084 - 984 - 5

I. 如… II. ①帕… ②库… ③孙… 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 (2007) 第 077140 号

辽宁省版权局著作权合同登记号: 图字 06-2006-123 号

Stephen Palmer, Cary Cooper: How to Deal with Stress

Copyright © Stephen Palmer and Cary Cooper, 2007 by Kogan Page, ISBN 0 7494 4866 0.

First published by Kogan Page. Authorized Simplified Chinese Edition by Kogan Page and Dongbei University of Finance & Economics Press. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of Kogan Page and Dongbei University of Finance & Economics Press.

All rights reserved.

本书简体中文翻译版由 Kogan Page 授权东北财经大学出版社独家出版发行。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权由北京版权代理有限公司代理。

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

总编室: (0411) 84710523

营销部: (0411) 84710711

网址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连海大印刷有限公司印刷

东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 140mm×215mm 字数: 100 千字 印张: 14 插页: 1
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 吴迅捷

责任校对: 尹秀英

封面设计: 冀贵收

版式设计: 刘瑞东

ISBN 978 - 7 - 81084 - 984 - 5

定价: 22.00 元

仅以此书献给支持我二十多年的 Maggie

致 谢

感谢（英国）健康与安全委员会（Health and Safety Executive, HSE）为我们提供了两个案例研究、HSE 压力指标以及关于管理标准的信息。我们还特别感谢 HSE 的彼特·凯利对压力指标工具的指导。本书中的一般压力问卷取自 1988 年企鹅出版公司出版的由 C. L. Cooper、R. D. Cooper 和 L. H. Eaker 所著的《生活在压力中》（*Living with Stress*）。

斯蒂芬·帕尔默

卡里·库珀



前言

- 感觉很有压力吗？
- 总是烦躁、易怒吗？
- 难以控制紧张的感觉吗？
- 总是小题大做吗？
- 当有重要的项目需要完成时会很拖延吗？
- 好像永远没有足够的时间去工作或娱乐？
- 厌烦生活了吗？
- 会大惊小怪吗？
- 最近是不是更多地遭受咳嗽和感冒之苦？
- 总是以消极的还是积极的方式处事？
- 是不是对任何重要的任务都不能全神贯注或集中精神？
- 变得健忘了吗？
- 自我感觉不好或自我价值缺失？
- 易怒吗？
- 做白日梦而不是生活在现实中吗？

你意识到上述问题中的任何一个了吗？如果意识到了，



那么这本书就是你一直在寻找的，它可以帮助你改变生活。与其他应对压力的书不同，本书将会准确地解释为什么你会不时地以一种能引致压力的方式行事并使你的（甚至是其他人的）生活变得痛苦。

你是否想知道为什么当你一接到重要任务时，你就会发现你自己开始整理办公室，收拾家，清理电脑文档，看日间电视节目或开始吃东西以缓解压力？你为什么会“小题大做”，你应该如何停止使用这种对你的压力水平处理不当的无用的方法？你意识到你经常对你自己及别人使用的那些诸如“必须”和“应该”之类的词为生活增加了不能承受的紧张和压力了吗？你每隔多久会处于这样一种状态，即你需要大声喊出来：“我再也受不了了！”然而，此刻你仍然在那里，无可辩驳地表明你能忍受得了。

本书由两位国际著名的处理压力专家所撰写，深入分析了压力产生的原因以及应该如何成功地应对这些压力。可能会令你感到意外的是，我们竟然要为自己工作及生活中的压力水平负有很大的直接责任。读过本书后，你会发现一个好消息，那就是读者被置于一种有利的地位，如果觉得有必要，以及在必要的时候，读者是能够降低压力水平的。

本书共分为 9 章。



第1章着眼于什么是压力，包括介绍压力的定义、平衡状态下的紧张及压力、控制的核心以及压力的生物学现象。

第2章提供了一个有用的压力模型，这一模型构成了本书所使用的处理压力方法的基石，并阐释了一些生活事件的重要性以及有益的和无用的消极情绪的概念。

第3章介绍了应对压力的心理学方法，并提供了许多策略，用以改变我们那些能导致压力的，阻碍目标实现的感知、态度和信念。这一方法的确会帮助我们在危机中使心灵免于受到伤害。在处理任何事情时，我们都没必要小题大做。本章还涉及压力问题的几个方面，如该如何增强自信心、自尊心以及自我认可。

第4章聚焦于一些你头脑中可能会有的映像或情景，这些映像或情景有时会使你产生高度的紧张情绪，并使你表现不佳。例如，当你为要在工作单位或是在大学课程上作演讲而担忧时，你的头脑中可能会产生一些无用的消极映像。本章关注的就是如何改变这些映像。顺便提一下，运动心理学家和教练们与顶级的运动员们一起使用过本章所介绍的方法，对他们的研究表明，这些方法真的很有效。是的，这就好比你可以不用去高尔夫俱乐部，就能提高打高尔夫的水平。

第5章侧重于通过提高你的人际交往能力以及时间管理



(time-management)能力来修正你的无用的行为,并教你不要忽略支持网络的重要性。从本质上说,在压力下,你既无需变得极具侵略性,也不必变得消沉,你可以学会变得自信。本章还通过使用心理学的方法,而不仅仅是通常使用标准时间管理方法,来提供对克服拖延时间(procrastination)的领悟。

第6章关注身体健康,如锻炼、营养及放松技巧,对压力水平的影响。这些影响可能看起来比较简单,但它们真的可以帮助我们建立起一道防线,以利于我们度过生活中充满压力的时期,这些放松技巧甚至还可以帮助我们降低血压。

第7章介绍了应对与工作相关的压力的方法。无论你是一位经理,或者是一名管理人员,又或者是一名雇员,本章都有助于你理解、识别并抢先采取行动从而管理或抑制与你的(甚至可能是你同事的或你的员工的)工作相关的压力。本章还包含了一部分内容,介绍工作相关压力风险测试。

第8章综合了前面章节的关键压力问卷,为你提供了自测的机会。

最后,第9章能帮助我们开发一个行动计划,使得我们能够变成压力的管理者。本章还有助于你确定自己是否是一个压力带菌者,以及你是否愿意变成一个生活的管理者。

本书采用的是一种自我训练的方法。我们先是帮助你识



别压力的可能的症状，并理解我们是如何大量为自己制造压力的。然后我们会用大量的缓解压力的技巧、方法或策略引导你，你可以选择将这些技巧、方法或策略用在自己身上。

最后，我们还要郑重地告诫本书的读者，如果你正遭受着未确诊的身体上或心理上的病征，不要沉默对待，要向专业人士（如全科医生（general practitioner））进行咨询。如果你尝试了本书介绍的缓解压力的策略，并发现它没有用，或激发了焦虑，那么不要再使用了。如果你正承受着极大的压力，我们建议你向一些合适的受过训练的专业人士寻求帮助，如你的全科医生、心理学家或临床医师。

我们真诚地希望本书能帮助你应对压力。好了，来加入我们的旅程吧！

如何更好地使用本书

大部分书的写作方式都是使读者从头开始，通读全书直到最后。本书不是这样的。第1章对压力的本质提供了一个简介，而第2章提供了一个有用的压力模型。在读完这两章以后，如果你愿意的话，你可以浏览本书的其余章节。当然，本书是按照一种逻辑上的顺序进行写作的，这样可以最大限度减轻你的压力。从第1章着手，然后按照顺序读是很理想



的，但并不是必需的。

为了理解、识别并成功地应对压力，你需要付出很多的努力与实践。我们不能为你做所有的事情！本书各章都包含问卷以帮助你理解，还包含活动训练，使你可以将我们讨论的一些技巧或技能付诸实践，在每章的最后都会提示你作记录，你可以将你认为有用的或希望供将来参考的缓解压力的方法记下来。

活动 1：阅读本书的目的

在开始你自己的个人压力管理计划前，你需要考虑在阅读本书后，你希望得到什么，这很重要。你可能打算减轻压力，或者想要学会如何在工作中保持放松状态，又或者是想要停止在工作或学习中的拖延时间行为。把你的目标按如下方式记下来吧。

目标 1:

目标 2:

目标 3:

目标 4:

目标 5:

目标 6:



每当你读完本书的一章，你就回到上面你的目标列表中来，这对你时刻关注你的个人目标很有用。如果你愿意的话，还可以对上面的目标进行修改或添加。



目 录

1 什么是压力?

1

- 简单定义【3】
- 紧张与压力【4】
- 压力的成本【6】
- 你如何应对压力?【12】
- 你能控制情形吗?【16】
- 控制的健康核心【18】
- 压力的生物学现象【19】
- 小结【25】

2 压力的一个应用模型

27

- 压力的一个模型【29】
- 有益的消极情绪 V. S. 无用的、棘手的消极情绪【40】
- 重要的：干涉的选择【43】
- 小结【44】



3 改变你的思维

45

- 改变你的思维：这不是一个今天才有的概念！【47】
- 就像 ABC 一样简单！【49】
- 思维错误【52】
- 思维错误和技巧的 ABCDE【57】
- 有帮助的挑战性的问题【70】
- 优点与缺点【77】
- 压力想法记录【81】
- 对付你自己的怒气【84】
- 克服自我感觉良好的陷阱【88】
- 从陷阱到更强烈的自我认可【91】
- 认可他人而不是他们的行为【93】
- 小结【95】

4 改变你的映像

97

- 应付映像【99】
- 自我激励映像【102】
- 时间扩散映像【104】
- 放松映像【105】
- 小结【106】



5 改变你的行为

108

- 你是哪种类型的，A 或 B? 【110】
- 社会支持 【113】
- 自信训练 【115】
- 自信权利 【119】
- 自信技能 【120】
- 自信的三步骤模型 【122】
- 时间管理 【124】
- 对进行时间管理的人的小贴士 【127】
- 小结 【128】

6 改善你的生理健康来帮助你克服压力

130

- 酒精 【134】
- 咖啡因 【136】
- 锻炼 【138】
- 营养学 【140】
- 控制体重 【144】
- 吸烟 【146】
- 放松 【147】
- 小结 【158】



7 应对与工作相关的压力 159

- 压力的定义【162】
- 与工作相关的压力对经济及健康的影响【162】
- 你如何解决工作压力？【168】
- 工作相关压力的风险评估和干涉【175】
- 一个综合方案【184】
- 你能做些什么？【185】
- 小结【186】

8 压力自测 188

9 开发你自己的行动计划 194

- “压力的带菌者”【196】
- 家庭—工作的分界面【198】
- 行动计划【198】
- 压力管理行动计划样本【200】
- 现在就开始【205】
- 小结【205】

