



POWERING THROUGH PRESSURE
Building Resilience For When Work Gets Tough

超级复原力

简单有效的抗压行动法

[英] 布鲁斯·霍维德 (Bruce Hoverd) 著 傅婧瑛 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

NOW

行动，
现在就行动！

POWERING THROUGH PRESSURE
Building Resilience For When Work Gets Tough

超级复原力

简单有效的抗压行动法

[英] 布鲁斯·霍维德 (Bruce Hovord) ◎ 著 傅婧瑛 ◎ 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

超级复原力：简单有效的抗压行动法 / (英) 布鲁斯·霍维德 (Bruce Hoverd) 著；傅婧瑛 译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5
(普华自我管理系列图书)
ISBN 978-7-115-45216-0

I. ①超… II. ①布… ②傅… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第052953号

内 容 提 要

无论是在工作、家庭生活还是社交中，我们总会面临压力。压力到底是什么？如何识别压力信号？在承受压力时，我们应该做些什么才能振作精神，避免陷入痛苦崩溃的边缘？

本书作者根据自己多年来给客户做压力管理咨询的实践经验，为读者提供了大量主动管理压力、调整状态的应对之策，比如培养构成韧性品质的六大要素，有效利用时间资源，改善人际关系，构建必要的支持网络等。这些方法简单实用，只要你多加思考和付诸实践就能换一个角度审视你面对的压力，并且有所成效。

本书将帮助读者拾起信心，管理工作和生活中的压力，突破压力的怪圈，保持更健康、更快乐、更高效的状态，变得越来越强大。

-
- ◆ 著 【英】布鲁斯·霍维德 (Bruce Hoverd)
译 傅婧瑛
责任编辑 姜 珊
执行编辑 孙闰松
责任印制 焦志炜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：8.5 2017年5月第1版
字数：89千字 2017年5月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2014-5786
-

定价：49.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号



如何突破压力重围

压力到底是什么？关于这个问题，有一次加班到很晚时，我突然想明白了。当时我正准备离开办公大楼，突然，在仅剩的几个还有灯光的办公室里传出了一个奇怪的声音，立刻吸引了我的注意。我看了一眼，结果被眼前的场景吓住了。我的同事正不停地前后摇晃，像野兽一样大声嚎叫。我在帮助他舒缓了情绪之后，带着担忧和疑问离开了办公室。他承受了多少压力，他又是怎么陷入如此糟糕的境地的？大概无人知晓。这个疑问让我进一步思考。我们应该做些什么，怎样才能避免让他这样一个有尊严、有能力的人走到痛苦崩溃的边缘？

无论是在什么环境中，总有像我同事一样的人。我们需要回答上述问题，采取合理行动，确保他们得到必要的支持和帮助。教会人们了解压力，并在压力产生的早期为人们提供帮助，这成了我和我的公司的使命。我希望设计出一套方法，通过这套方法我能帮助尽可能多的人尽早采取行动，减轻压力，以免陷入生活中常见的、不必要的压力之中。通过这些年的实践，



加上其他经验，我认识到，我们完全有可能战胜不健康的压力。好消息是，通过提高自我的相关意识，尽早做出回应，进行一些小调整，我们可以过上没有压力的生活。但这一切都取决于我们自己，取决于我们愿意探寻什么样的改变，取决于我们愿意付出的努力并寻求的支持。

真正能带来改变的是什么？世界上没有万能药，只有日复一日不断增强的用不同眼光看待压力的能力，降低给自己定下的标准，保存能量，维持健康状态。当你意识到自己其实有很多选择，而且你愿意明确做出选择，愿意积极、乐观地生活与工作时，管理压力就会变得更加容易。

我之所以写这本书，是希望当人们面对不断增加的压力时，这本书能够帮助他们做好应对准备。在书中我讲述了我自己的思考以及我从数以千计的同事、客户的经历中总结出来的经验，读者会看到大量的主动避免压力累积的方法。你会发现，其中一些方法能够帮助你降低要求，一些能帮助你解决导致压力产生的根本原因，还有一些能让你对压力越来越大的信号有着更清楚的认识。

第一章的内容是每个人该以什么样的心态面对挑战和压力。我提出一种方法，读者可以以此确定各自面对压力的严

重程度到底如何，选择各自应对压力的独特方式以及在特定时期需要什么样的支持。如何明确你应对各种压力的独特模式，以及你需要何种类型的支持？一旦了解了在面对要求和挑战时自己的回应会产生怎样的影响，读者就会明白采取恰当的行动的重要性。

在第二章里，我们研究的是当压力值不断升高时很多人面对的最主要的挑战。每隔多长时间，你就会产生有太多事要做但时间却不够的焦躁感？想解决这个两难问题，首先要做的是确定在哪里浪费了时间。然后利用各种方法，最大程度地用好自己的时间。

为了熬过工作日，不被工作逼疯，为了保持健康和快乐，大多数人都会用各自喜爱的方式享受周末的美好时光。第三章讲述的是如何制订有效应对压力的方案。我会提出疑问：读者们正在使用的方法，是否只起到了延迟作用，并没有真正解决问题？是否采取了大量可以让自己重新获得活力的行动？在第三章里我们要探讨的是，在最需要振作精神时，我们如何才能在工作场所内外均采取行动，让自己重新精神饱满地面对工作与生活。

第四章重点关注我们在思考、面对、解决困难状态时所





面对的不同压力。也许很多时候，我们无法时刻保持轻松的心态，但若是换一种眼光看待负面状态，我们完全可以减轻日常压力。读完这一章，读者可以灵活面对及应对压力。灵活的应对方式最终能够帮助人们避免冲突、保持平静，让人们有能力从根本上面对并解决问题。

第五章将引导读者思考人际关系所导致的压力问题。在这里，我提出的方法可以帮助读者用不同策略应对这些问题。解决人际关系问题能让你更有活力，得到更积极的肯定，还能让你变得更乐观，从而实现自我价值，达成重要的个人目标。

人人都希望在面对改变时保持良好心态，以积极的态度迎接变化，但在更多时候，改变带给我们的却是恐惧、焦虑和不确定的感觉。在第六章里，我对“改变是困难的”这一传统观点提出挑战，并且想方设法地让读者和其周围的人坦然面对改变。

持续构建一个人必需的支持网络，了解在应对压力时一个人需要何种程度及形式的支持，这就是第七章的主题。除非尽早有意识地构建与维系合理的个人关系网，否则随着压力与日俱增，一个人很难找到合适的地方宣泄压力。当形势越发严峻、压力越来越大时，了解自己和周围的人能够得到什么样的专业支持，这同样非常重要。

第八章详细分析了培养韧性品质的六个主要元素，明确了强化这些元素的方法。如此一来，当周围的环境不断发生改变时，当你遇到困难甚至面对挫败时，你就能拥有合适的资源，进而做出更有效的应对。我会证明，如果你培养出了韧性品质和恢复能力，你就能从根本上阻止压力带来的伤害。从挫折中恢复的能力是最重要的人生和工作技能之一。

最后，在第九章里，我给一年的每一个月都列出了与压力有关的主题。读者会看到一些富有创意的建议和理念。这一章的内容可以帮助你征服压力，支持你在与压力的战斗中获得胜利。在一年的不同时间段里逐步减轻压力的做法也支持了我的主要观点，即持续应对困难、解决个人困扰是释放和控制压力的最佳途径。

从本书的标题和这篇序言中读者应当明白，我坚信战胜压力全靠每一个人。你需要在遭遇压力的困扰时收集所有可用的资源。因此，对于压力管理，面对什么样的困难局面并不重要，重要的是一个人面对困难局面及焦虑心情时的应对方法。而我的作用，就是为人们提供一系列更有效的应对之策。

现在，轮到读者找出适合自己的方法，主动出击，创造出属于自己的无压力区了……





目录

Contents



第一章 如何面对压力与挑战 /1

挑战级：坦然接受挑战并小心应对 /004

压力级：使用合适的应对机制并保持健康、
理智 /006

重压级：重视重压信息并寻求他人的
帮助 /013

痛苦级：找到问题所在并寻求专业
帮助 /015

第二章 减轻时间压力的 10 大方法 /023

方法 1 制订一份可以追踪并回顾的计划，开
始每一周、每一天的生活 /027

方法 2 为特定的活动预留时间 /032

方法 3 让他人知道自己何时有时间 /033

方法 4 明确说明自己的时间安排 /034





方法 5 在特定时间谨慎选择是否要解决别人提出的问题 /035

方法 6 小心自己后背上的“猴子”数量 /036

方法 7 把时间用在能带来改变和影响的事情上，不做无用功 /038

方法 8 对于一个活动的持续时间，要有一个现实理性的态度 /041

方法 9 定期休息，以便重新恢复能量、集中注意力，让思维更敏锐 /042

方法 10 养成好习惯，放下工作，出门旅行 /044

第三章 开发有效的压力应对策略 /051

10 种能产生持久效果的压力应对策略 /054

在工作中保持活力的方法 /060

养成良好的饮食、睡眠和运动习惯 /063

让自己放松一下 /073

第四章 面对艰难处境，保持乐观 /081

融合理性思维与感性思维 /088

重视你的身体健康 /092

你可以改变自己的信念 /095

看到好的一面 /097

第五章 处理不和谐的人际关系 /109

反思和改善你的人际关系 /110

进行艰难的对话 /116

应对“坏”老板 /121

第六章 坦然面对改变 /133

面对改变时的两种态度 /134

在转变时期你的反应模型 /138

帮助他人平稳度过改变期 /145

第七章 构建必需的支持网络 /157

寻求他人的支持 /159





互相支持，以团队的方式应对压力 /166

努力构建你的支持网络 /170

第八章 坚韧不屈，这是破解重压的终极方法 /179

什么是韧性 /182

韧性的6个核心要素 /185

用你的韧性帮助自己度过困难时期 /197

第九章 如何在一年的不同时间段里减轻压力 /205

1月 制订个人和团队计划 /206

2月 照顾真正重要的人 /211

3月 管理家庭经济 /215

4月 重新开始，充分利用新变化 /218

5月 支持正在承受压力的人 /222

6月 充分利用事件和各种场合 /225

7月 抓住机会，减少恐惧 /227

8月 真正享受假期和休养 /232

9月 继续前进，放下过去 /236

- 10月 在秋天克服情绪波动 /241
- 11月 充分利用我们在生活和工作中的角色 /244
- 12月 在圣诞假期期间保持理智和健康 /248
- 现在，轮到你了 /253





Chapter 1

第一章 如何面对压力与挑战



如今，每个人的工作压力都越来越大，我们的生活陷入了疯狂、忙乱的节奏。随着成功的标准越来越高、可用的资源越来越少，我们甚至意识不到自己身上积累的压力也越来越多。更糟糕的是，我们无视了压力的存在。

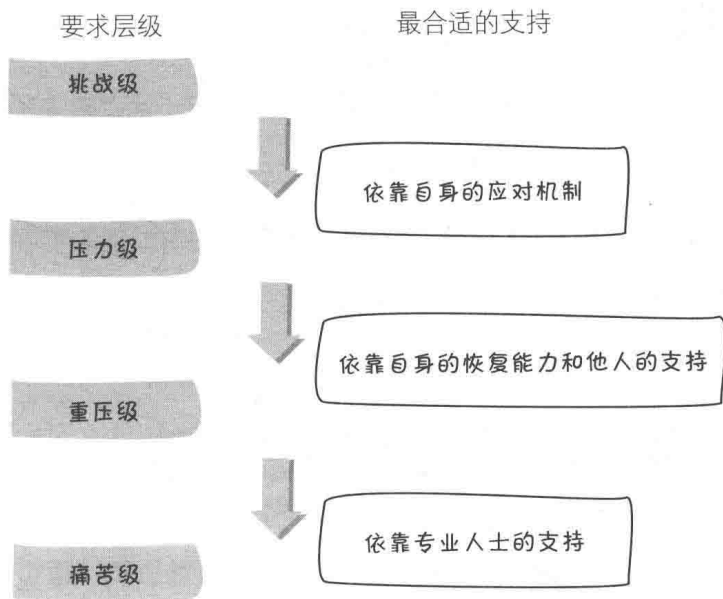
想要正确地应对压力，首先，我们要培养任何时候都能明确认识自己与自己所面对的各种压力之间的关系的能力。有了这种能力，你就会拥有更强烈的照顾好自己意愿；还能更清楚地知道如何确定自身的压力状态，如何采取行动，确保自身拥抱并保持健康的精神和心态。

首先，我要求读者思考以下模型，这个模型完美总结了上述思维流程。

我希望读者将上述流程记在心里。如果你记住了，就说明你掌握了成功减少压力的方法，以避免陷入被压力压迫的状态。

我的基本理念是，我们越多地去了解那些使我们保持愉悦、健康状态的积极的生活方式，就越有可能从挑战级、压力级、重压级和痛苦级这些“不同的压力阶段”中摆脱出来。因此，避免“压力过大”以及“痛苦”状态的第一步，就是搞清楚做什么能让自己健康而充满活力，什么能让自己保持良好状态。明确这些概念后，再尽可能多地创造机会，让自己重获活力。

挑战级至痛苦级模型



行动

询问自己以下问题，提醒自己，曾经采取过的什么行动对现在健康的状态有所助益。

人生中什么时候状态最好？

什么时候我感觉最健康？

哪些时候我最有活力？

处境艰难时，什么时候我能走出低谷？

做什么事能让我产生最积极、最乐观的感受？





各位读者（既然在读这本书）对上述问题给出的答案，有很大可能性不会是“现在”。可如果我们学会自我调整，那些宝贵的、能让自己获得正能量的短暂瞬间，就会越来越多地出现，甚至变成“常态”。

好了，下面我们就要探讨前面那个模型中提到的不同等级的压力了。

挑战级：坦然接受挑战并小心应对

对大多数人来说，“挑战”在工作中太常见了，每个人都得跟挑战“和平共处”。我们甚至能从让自己紧张的工作、烦人的时间限制以及必须竭尽全力解决的问题中获得一些活力、满足和动力。

将“挑战随处可见”视作人生常态并坦然接受，这自然是一种健康的心态，能够让我们清晰地认识这世间我们所能影响与改变的东西。可凡事总会有消极的一面。接连面对挑战会让人身心俱疲，让我们越来越没有活力，弱化我们的免疫系统，减弱我们解决问题的能力。

若是始终以高涨的精神、饱满的热情应对不断出现的各