



把压力 当早餐

〔美〕鲍勃·史密斯 著
江品轩 译



上海译文出版社



“消防队长”
帮你
扑灭心头之火



把压力 当早餐

〔美〕鲍勃·史密斯 著
江品轩 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

把压力当早餐/(美)史密斯(Smith, B.)著;江品轩译. —上海:上海译文出版社,2003.1

书名原文: Eat Stress for Breakfast

ISBN 7-5327-2983-4

I. 把... II. ①史... ②江... 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(2002)第 059234 号

把压力当早餐

〔美〕鲍勃·史密斯 著

江品轩 译

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

上海长阳印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.25 插页 2 字数 163,000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0,001-7,000 册

ISBN7-5327-2983-4/B · 151

定价: 15.00 元

内容提要

你是个不可救药的工作狂，揽下所有的活儿，直到把自己累死为止；你每年去同一个地方度假，因为懒得计划一次全新的旅行；你们夫妻之间各忙各的，每天交流的时间局限在上床后的15分钟里……

你是一个在压力之下喘不过气来的现代人。你绝对想不到谁最没有压力——临时工。他们随时可以因为对工作不满而说一句“再见，我不干了！”你也不会想到最吸引丈夫的不是妻子的美德或妻子为家庭所做的贡献，而是性。你更不会想到，很多赚钱的点子靠的都是一瞬间的直觉。

曾是消防队长的鲍勃·史密斯用一个个生动有趣的故事，教会你在生活中如何缓解压抑感、消除受挫感，让人生不再是一种负担，而是轻松享受。

责任编辑：王 敏

美术编辑：陶雪华

封面设计：K·D设计工作室

上海译文出版社

网址：www.stph.com.cn

○ **简历制胜**

—— 完美简历制作指南

○ **指纹断案**

—— 现代刑侦科学的兴起

○ **脑内乾坤**

—— 男女有别之谜

○ **把压力当早餐**

○ **人格阴影**

—— 起破坏作用的生命力量

"Fire Captain" Bob Smith

EAT STRESS FOR BREAKFAST

Enjoy the Rest of the Day

Code 3 Publishing, 2001

本书根据 Code 3 Publishing 出版公司 2001 年版译出

Copyright © 2001 by "Fire Captain" Bob Smith

Simplified Chinese Character Edition Copyright

2002 SHANGHAI TRANSLATION PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved

图字：09-2002-069 号



目 录

1. 紧急电话 911 / 1
2. 美国人遭受失眠之苦 / 4
3. 电子束缚 / 7
4. 消除被压垮的感觉 / 11
5. 列出压力清单 / 14

商业 / 职场

6. 发出清晰而直接的信号 / 21
7. 别咬住诱饵 / 26
8. 改变带来变化 / 28
9. 攻克面试堡垒 / 32
- 成功面试的五条金训 / 36
10. 学会放松自己 / 38
11. 没有做计划, 宁愿不出行 / 45

身 体

12. 把压力当早餐 / 65
- 生活金训 / 69
13. 性及其他 / 70
14. 没有性爱的情爱或没有情爱的性爱 / 87

财 富

15. 金钱 / 91

16. 直觉 / 101

化解压力 / 105

情 感 生 活

17. 百老汇戏剧 / 111

18. 不必控制自己 / 112

19. 训练快速反应 / 113

20. 设定健康边界 / 114

21. 了解自己在议程表里所处的位置 / 118

22. 学会说“那是什么意思？” / 122

23. 你希望出现什么样的结果 / 123

24. 怎样才不会把事情弄糟？ / 126

25. 不必做变色龙 / 129

26. 接受现今条件的生活 / 131

人与人之间的关系

27. 学会生活的金训 / 137

28. 交流技巧课 / 141

29. 现在,对你作个调查/ 145

30. 两性调查结果/ 147

31. 向五比一的比率转变/ 155

32. 拯救保罗的婚姻/ 161

33. 学习交谈的艺术/ 165

34. 男人什么时候掌握 IT? / 174

35. 认可并理解“处理方式”/ 180

36. 设计浪漫/ 186

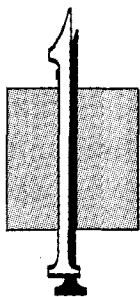
成功夫妻关系的五条金训/ 193

37. 孩子是你的敌人/ 195

38. 父亲的爱/ 213

39. 和平和幸福/ 218

附录 什么使你感觉到特别和被爱/ 221



紧急电话 911

看过《回火》这部电影吗？那情景描写的就是我当消防队员时的日常生活。记得有次休假，一天我们突然接到电话说“有座公寓着火了。”当我们赶到出事现场，围拢的人群高声呼喊：“有个孩子被困在着火的公寓里！”我一挥手，消防队里我那几个最佳搭档迅速冲进了火海。

在我们冲进火海的当儿，消防水龙带也被拉上了二楼，这时我们已经能听见屋顶上消防员用链锯锯孔的声音。这样做是为了缓解高温和毒气，否则，温度将会升至 1100 华氏度，甚至会引起爆炸。在这种时候你只要吸一口气，那将会是你的末日。你的肺就彻底完了。

一脚踹开前门灭火之际，火焰掠过我们的头盔。消防员都十分清楚，孩子们遇到险情时往往会躲在床底下求生。因此，我们按顺时针方向仔细搜索房间。但是烟雾过浓，我们甚至连伸到面



前的两只手都看不见。

我们又摸进第二间卧室，好不容易在一张床的床底下抓到孩子的一条腿，我们当时的感受你能想象得出吗！在同一间卧室里我们又发现了另一个孩子。他们俩都快不行了。我们抱着这两个孩子冲出公寓，将他们唤醒并火速送往医院。所幸的是，这两个孩子都很快脱险，回家过圣诞节去了。

我的消防队员就是我的“梦之队”。你的呢？谁是你的“梦之队”，可以帮你扑灭工作上以及个人生活中的烈火呢？在你连面前的双手都无法看清的时候，谁又是你的“梦之队”，带着你穿过充满烟雾并且完全陌生的房间呢？

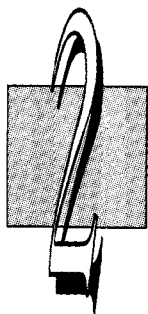
因为压力的存在，如今我们生活中拥有“梦之队”就显得非常之重要。压力会引起我们家庭与事业之间的冲突。你注意到了吗？我们再也不愿消除或者协调我们生活中的这些冲突了。只要拥有由客户、雇员、朋友、亲戚、卖主等组成的“梦之队”，我们就能使压力与我们的事业和个人生活相融合（而不仅仅是平衡）。如此可以创造出一种“举重若轻”的姿态，进而把一些压力化为我们的优势。

压力并非都是坏事。如果没有压力，我们将一事无成。问题在于我们面对压力如何反应才能将负面影响转化为正面影响。

我在全国各地演讲有关压力这个论题时，听得最多的是人们普遍反映有一种超负荷的感觉。他们不知道自己什么时候才能驱除这种感觉。就像火车已经离站，就不会开回来了。问题在于没有人知道火车开往哪里——而且没有刹车。

最近，我同一家大公司的主管们闲聊，他们眼下业务紧张忙乱，感到压力非常大，对此他们好有一比，说他们就像在给飞行中的飞机进行维修一样。

然而,有些人面对压力却精神抖擞。对他们而言,有压力,那一天才会很愉快。这些人永远都不会被压力逼得喘不过气来。他们是压力的战胜者!



美国人遭受失眠之苦

长期极度受压,你只想尽早回家,享用晚餐,然后躺在电视机前,任凭思绪飞跃,直到认为自己和孩子们该上床睡觉了。如果你有此鸿福,尽管去做。可许多人却不能。这只是诸多问题的其中之一罢了。人们总爱在他们的生物睡眠银行里透支睡眠。

美国约有七千万人失眠。我们是个梦游的民族。失眠每年给我们的生意造成一万亿美元的损失。意外事故因此更频繁地出现,人们的性情也变得更加乖戾。不断变换睡眠形式,一星期只睡几个小时,其结果对心情的变化有着强烈影响。很多人都不知道完全清醒或时刻警醒是个什么滋味。最近,我听见一个常泡星巴克咖啡馆的家伙说:“我每少睡1个小时,就得多喝下两盎司多的星巴克咖啡。”另一个家伙说:“尽管把咖啡递过来,没人会喝醉。”如今人们喝下的咖啡已不是按杯算而是按锅算了。因为压力,咖啡销售以及按摩预约的次数都创下了历史



新高。

美国人平均每天晚上有七小时的睡眠时间；三分之一的人只有六小时甚至更少。你呢？如若将此与八小时睡眠作个比较（专家告诫我们需要八小时睡眠），你就会明白睡眠对身体的影响有多么大。尽管我们赞美那些每天只睡几个小时同时又尽力完成了工作的人。这种人可以别上一枚荣誉徽章。去年，全国共缺少睡眠一万零五十亿个小时，由此可以算出每个美国人每年平均少睡 338 个小时。

如果不让实验室里的老鼠睡眠，其肌体、器官等均受到伤害，约两周内就会死亡。你认为死亡的原因是什么呢？传染病！跟人类一样，倘若睡眠被剥夺，免疫系统和白细胞数量就会发生变化。如若连续睡眠不足，身体便没有机会进行自身修复。有研究证明缺少睡眠能引起肥胖、感冒以及糖尿病等病症。

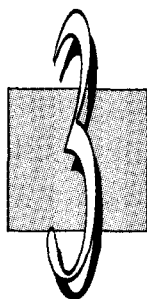
据美国疾病防治中心的健康官员称，在过去的十年中，三十来岁的糖尿病患者猛增了 70%，这是健康方面最大的担忧之一。罪魁祸首就是生活方式——失眠、肥胖以及缺少运动。然而，哈佛大学一项研究表明，每天只要坚持步行 30 分钟，成人糖尿病发作的机会就会降低一半。

我们知道，仅靠在看电视时或在教堂做礼拜、伏在书桌上、读书、开会或在驾驶车辆时打瞌睡，是无法得到充足睡眠的。斯坦福大学公布的一项研究表明，睡眠不足犹如酒后驾车，削弱了自身的控制能力。

你要是想在办公桌上打个盹，告诉你一个小技巧。在地板上放一张纸，再把手臂顺着桌沿懒散地垂下。一旦有人进来，迅速捡起地板上的纸，让人觉着那是你刚刚掉下去的。

有人认为男性和女性对压力的反应并无二致。宾夕法尼亚州立大学以及位于洛杉矶的加利福尼亚大学一项新的研究表

明,女性由于体内催产素水平较高,可以分泌出强有力的激素和精神调节素,因此在压力之下更希望寻求社交圈的慰藉。同时,女性的雌激素又可以增强体内的催产素。女性更具备“照料别人并宽厚待人”的素质,而不像男性那样“好战或者逃避”。男性也会分泌较少量的催产素,但男性荷尔蒙睾丸激素会抵消它的作用。这就是为什么女性在熬过颇有压力的一天之后总想打电话跟女友诉说,而男性却宁愿去减压舱的缘故。



电子束缚

每天到底有多少电子束缚将你牢牢地套在生意上？寻呼机、语音邮件、电子邮件、传真机、膝上型电脑、手机……因为生意，我们接触了所有这些技术，工作起来更加轻松。但是也因为有了这些电子束缚，对我们工作的要求越来越高，美国人被激怒了，但又离不开它们。

你最后一次直接与别人通电话而不是接收电话留言是什么时候？我曾经问过参加我的演讲会的人，谁创下了一天中收到语音邮件最多的纪录？到今天为止，最高纪录是 104 次。现在你明白了，别人为什么总不给你回电话的缘故了吧？

我在全国作过一次调查——人们喜欢以怎样的方式收受信息。12% 的人喜欢传真；26% 的人喜欢语音邮件；绝大部分约 62% 的人则推崇电子邮件。如果你想让接收者立即打开你发过去的电子邮件，不妨在邮件的主题上加个醒目的标题，而且不要

加附件。许多人通常会按照自己的时间安排,从家里回复电子邮件。

你或许没有注意过来自时间的巨大压力吧,可我们刚刚跨过每周工作 50 个小时的界限。我们加班是没有加班费的,大部分分人每个月至少有一个星期六在工作,一般都是从自己家里答复那些语音电话和电子邮件。

我们都成了“时间存储器”。“时间存储器”是指那些忙于同时完成两件以上工作任务的人们。我知道,你们当中没人这样做。因为我们在存储时间并进行多重任务处理,我们变得越来越警觉。专家告诫我们,这样下去我们的精神和身体都是要付出代价的。人们不知道什么时候才会驱除这种感觉。

那么,午餐时又会发生什么事情呢?什么是午餐时间?午餐时间如今已变成了加压辰光。一项对快餐店的调查数字表明,约 55% 的美国人每天用于午餐的时间只有 15 分钟甚至更少。很多人都是在自己的办公桌前用完午餐的。大多数人每周至少有一次忙得顾不上吃午饭。人们还存有上次改组后遗留下来的挥之不去的情绪。现在你们知道快餐店为什么要你们留下传真号了吧——为的是把当天的菜单给你们传过去。嗨!他们要送饭上门。

那些热衷于开会的人又怎样呢?你们对我要谈论的这些人或许并不陌生。他们开会受过培训的。那么,他们会怎么做呢?即使没有日程安排,他们也会不停地开会,无休无止地谈论广告。据《我们得停止这样的会议》(我喜欢这书名)这本书说,专业人员要花去 25%—60% 的时间用于开会。这些会议给他们造成压力。很多人在问自己:“我为什么要来这儿?”手头事务没法处理,语音邮件和电子邮件都未答复。可是,他们开会时都在做些什么呢?分派更多的任务!