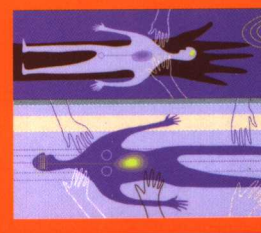
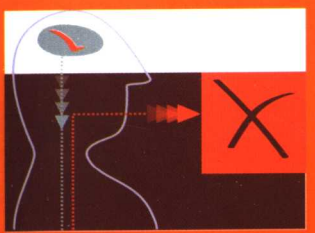




积极经营丛书

英国职场压力研究专家最新力作



minimise stress,
MAXIMISE
SUCCESS

最小压力，最大成功

——帮你减小压力实现成功的17种方法

〔英〕克莱尔·哈里斯 著

书海出版社

最小压力,最大成功

minimise stress, maximise success

帮你减小压力实现
成功的 17 种方法



[英] 克莱尔·哈里斯 著
孔永红 译



书海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最小压力, 最大成功: 帮你减小压力实现成功的 17 种方法 / [英] 哈里斯著. 孔永红译. —太原: 书海出版社, 2005.1

(积极经营丛书)

书名原文: Minimise Stress, Maximise Success

ISBN 7-80550-598-5

I. 最... II. ①哈...②孔... 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 (2004) 第 125235 号

Minimise Stress, Maximise Success

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

Text Copyright © Clare Harris 2003

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

《最小压力, 最大成功》中文简体字版由北极星传媒有限公司合作引进

最小压力, 最大成功

著 者: [英] 克莱尔·哈里斯

译 者: 孔永红

责任编辑: 孙 茜

出 版 者: 书海出版社

地 址: 太原市建设南路 15 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922217 (综合办)

E-mail: Fxxz@sxskcb.com (发行中心)

Web@sxskcb.com (信息室)

Sunq@sxskcb.com (编辑部)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西人民出版社

承 印 者: 山西新华印业有限公司新华印刷分公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 9.5

字 数: 87 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5 000 册

定 价: 16.80 元

版权登记 图字: 04-2003-019

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

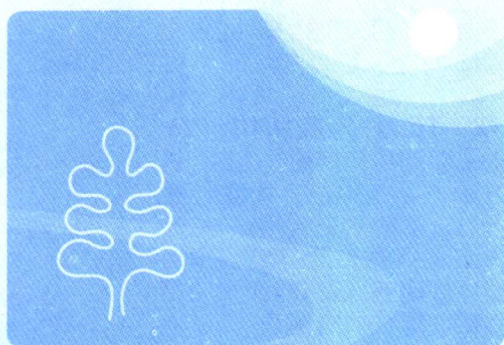
最小压力,最大成功

minimise
stress,

**MAXIMISE
SUCCESS**

帮你减小压力实现
成功的 17 种方法





此书献给我挚爱的迪格、塔米辛和安娜

目录

序 8

第一章 压力,从何而来 10

- 压力:一种职业病 12
- 割不断的身心联系 16
- 压力产生的化学因素 18
- 压力产生的环境因素 22
- 方法 1:个人压力“审记” 25

第二章 压力,为我所用 26

- 重视你的身体信息 28
- 方法 2:绘出你的身体反应图 31
- 压力之下的双重人格 32
- 方法 3:评估你的“双重人格” 35
- 破坏健康的“定时炸弹” 36
- 习惯性思维损害健康 38
- 方法 4:观看“你的思维电报” 41
- 迷失时找寻自己的位置 42
- 理解心理变化历程 44
- 应对悄然发生的变化 46

第三章 拯救自我 48

- 让“心中的批评家”走开 50
- 平静呼吸 52
- 方法 5:关注你的呼吸 55
- 进行体育锻炼 56
- 方法 6:审视你的锻炼项目 59
- 认识抚摸的力量 60
- 方法 7:简单的自我按摩 63
- 健康饮食 64
- 改善睡眠质量 66
- 方法 8:营造一个理想的睡眠环境 69
- 缔造滋养身心的生活 70
- 方法 9:评估生活的平衡 73
- 使你周围的环境平和 74
- 方法 10:让办公环境为你服务 77
- 抽时间照顾自己 78
- 方法 11:把照顾自己安排在日程表里 81
- 培养你的积极思维 82
- 推进你的生活 86
- 方法 12:打造健康的身体 87

第四章 常见问题 88

- 我不能作出决策 90
- 我不能肯定自己 92
- 方法 13:肯定自己:活动、呼吸、镜读 93
- 我不能有效地交流 96
- 方法 14:学会“接收” 99
- 我不能接受批评 100
- 方法 15:我从中可以学到什么? 101
- 我无法在工作中表达我的想法 102
- 我不能有效地利用时间 104
- 不断的干扰使我发疯 106
- 我事情多得做不完 108
- 我无法平衡工作和家庭 110
- 我的老板不给我自主权 112
- 没人向我征求意见 114
- 没人关心我,帮助我 116
- 我的生活单调乏味 118
- 方法 16:构建你的梦想 119
- 我不知道别人对我有何期望 120
- 我不能委托别人做事情 122
- 我只相信自己 124
- 方法 17:放手让人们去工作 125
- 我不能应付混乱 126
- 我被电子邮件淹没了 128
- 我周围的人工作效率低 130
- 这家公司使我发狂 132
- 我被骚扰 134
- 我的工作有威胁 136
- 我是领导,却很孤独 138

第五章 解压方法速递 140

- 成为你自己的导师 142
- 短距离散步 143
- 慢慢深呼吸 143
- 消除颈部紧张 144
- 转动肩部 145
- 伸展背部 146
- 放松肩部 147
- 重塑优美的体态 148
- 用心审视自己 149

后记 150

致谢 152

序

对于每一个有兴趣研究身心之间不同寻常的联系以及这种联系对我们有什么意义的人来说，这的确是一个令人兴奋的时刻。多少世纪以来东方人对于“身心”的理解，现在正逐渐被西方通过科学手段加以证实。

自成年以来，我一直致力于研究人们的紧张情绪——什么使人紧张，紧张对于人们的感情、行为等会产生什么样的影响。这也就不免导致我研究它的对立面——放松。作为学校里的一名年轻教师，我常常看到焦虑不安使孩子们产生精神麻痹，从而抑制了他们的学习热情。解决这一问题的关键就是要帮助孩子们找到放松的方法，使他们对自己充满希望和自信。

后来，我取得了按摩资格，经过多年的实践，我逐步了解到人们的身体有很大差异——每一个人都是独一无二的。给人按摩的越多，我就越来越意识到每个人都有他们自己的身体紧张模式，这与生物学疗法的研究成果相吻合。当我们的情绪出现紧张，焦虑、恐惧和生气能够很快在身体上有所反映。

再后来，我有了做综合顾问的资格。回顾以前受过的训练，大多是针对人的精神层面，涉及到人身体的疗法相对很少。我越来越相信运用综合疗法给人治病对我而言是很合适的工作。我认为医疗过程应该是一个整体方案，它应该包括整个人——不仅仅是他们赖以生存的躯体，还应该包括人的思想、精神及心

灵。

记得有一次在克兰福德发展个人效能管理实践中心学院作报告,我强烈地意识到超常的压力已经成为公司团队日常生活的一部分。后来在实践中心学院优秀同行的关心支持下,我开始以此项目为研究课题,为学员们讲解身心之间的联系,并且帮助他们以一种真正从全局出发的方式理解和控制这种压力。我的目的是教给他们创造他们自己的、真实的、可操作的身心调解方法。这将缓解他们长时间的紧张,从而有助于他们创造健康幸福的生活。来自这些学员的反应令人难以置信地积极。

我一直对这些在大型企业工作的人(包括我的家庭成员)有着深深的敬意和羡慕。这需要体力、适应能力、忍耐力,更需要勇气。此书中提到的方法都在公司实践中得到检验。我衷心希望它将有助于读者免受压力,哪怕最小的压力,放松心情,清醒地认识自我,发现自己的潜能,取得最大成功。



第一章

压力,从何而来

21 世纪的职场是一个十分具有挑战性的生存之地;因特网的出现大大提高了人们之间交流的速度,我们必须努力跟上这种速度;我们不得不面对这样的现象:“终生职业”的概念已经不复存在。比起以往任何时候,公司都更加无情地“缩小规模”。或许只有这样做,才能使他们处于竞争的领先地位。

每一个有血有肉的个体生活在这个紧张忙碌、缺少安全的世界之中,随着时代发展,我们要应对一个完全不同的世界。诚然,原始社会的人们要面对危险、惊吓,面对竞争和死亡,但他们也能享有宁静的日子。而今天,我们的生活看起来却是压力重重。

在这一章里,我们对工作中的压力作一个全面的了解,探索它如何影响我们的身心,了解一些最常见的引起压力的因素,评估工作当中什么能引起最大的压力。



压力：一种职业病



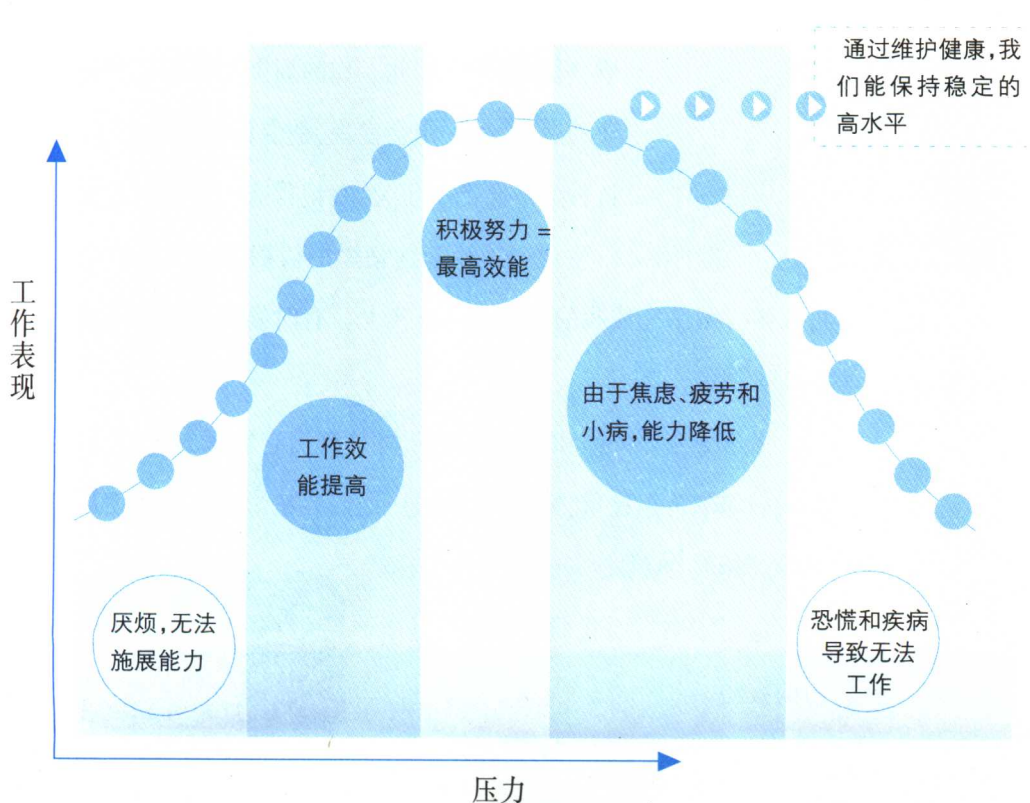
“压力”最初是一个建筑工程术语,指对于某些物质,例如金属上能承受的力量的度量,以便楼房、桥梁的设计师能计算出这样的结构是否安全,是否可能倒塌。20 世纪后半叶,“压力”的概念被用来指人类在生活中,尤其是在工作中承受的具有消极意义的一种力量。

事实上,适度的压力会使人产生兴奋。你曾经是一个极具才能的团队中的一员吗?这个团队必须在异常紧张的期限内完成一项复杂的任务。由于整个团队的焦虑程度开始上升,每个人对工作都不敢有丝毫怠慢。此时,兴奋占据了主导地位。

叶克斯——道得森定律

叶克斯——道得森定律是由心理学家罗伯特·M·叶克斯和约翰·D·道得森于 1928 年通过观察得出的。他们率先发现了压力与效能之间的“倒‘U’型”关系。这个图形向我们表明,当压力超过了某个限度,达到了超负荷的程度,并且保持这个水平一段时间,我们的工作表现将会出现下降,工作效能降低。同时我们的健康也会遭受到毁灭性的破坏。

这个图形也揭示了过高或过低的压力都会导致效能降低。当压力处于中等水平的时候是最适宜的刺激,通过我们的积极努力——我们的工作效能将达到最高点。



这项工作聚集了大家所有的动力，成果是令人称奇的。任务完成之后，大家平躺着问自己：“我们究竟是怎样完成这份工作的？”大家会自豪地回忆曾经取得的成就，终于松了一口气：“工作结束了。”



不可否认，短期的压力可以使人兴奋，能使人超水平地发挥。然而，当压力长期存在，即使任务不是太繁重，任务轻而易举



也更容易让人产生压力。以上听起来似乎很矛盾，可事实的确如此。你的周围如果有长期失业的朋友，你一定会发现，他变得烦躁和失望。这种情形会产生压力。我记得有一个聪明的大学生沮丧地谈起他枯燥的假期工作时说：“我可以闭着眼睛完成我的工作——事实上，有时候我的确是闭着眼睛工作的。”

当压力变得残酷和永久的时候，才体现出它邪恶的特征。如果人们偶尔负担过重，完全无法休息，他们会在短期内设法使压力得到释放。但要应对长期的压力，就需要运用本书后面我们探讨的控制压力的技巧。



工作环境中的压力

在当今的工作环境中，竞争是残酷的。它要求人们不断创新，提高工作效率。成功的公司需要处于竞争的领先地位。表情冷酷的高级主管，他们自己也承担着压力，长期处于疲劳状态。他们会抛出这样的语句“如果你受不了厨房的闷热，那么请走开。因为现实就是如此”。说这些话的公司老总们偶尔也会自豪地说：“我们的员工是最有价值的财富。”令人痛心的是，在当今世界，多数员工都超负荷工作。我们来看一组数据。

- 美国人是“工业化世界”中工作时间最长的人。

- 78%的美国人描述他们的工作有压力。50%的人说他们每天都忍受着巨大的压力。

- 美国安全委员会估计平均每天有 100 万人由于一些与压力相关的问题无法上班。

- 美国商界每年花费 10 亿美元为遭受压力的雇员支付医药费。

- 在美国，3/4 的雇员把工作看成是他们生活中产生压力的头号因素。

- 在美国，年龄在 25 岁 ~ 44 岁的雇员有 25% 的可能遭受太大的压力，导致他们的工作效率降低 1/3。

这是一组令人担忧的数据。一个遭受压力的病人就像投入池中的石子一样会产生一系列的问题。生活对于遭受压力的人来说是艰难的。压力不可避免地影响到家庭、朋友、同事和客户。当人们筋疲力尽、身体不好的时候，人们意识不到自己的潜能。当公司意识到人的确是他们最有价值的商品时，他们惟一理性的、合理的反应应该是帮助他们的雇员积极调控并减少压力。

割不断的身心联系

在西方国家,人们认为思维有别于身体。原因是我们的思维是用来处理信息、解决问题的,而我们的身体是用来完成动作的。在这种理解下,思维发挥作用无需身体的参与,身体的安康也不受思维的影响。可事实并非如此。大量的研究资料表明,身体和思维之间通过化学、生物学等一系列复杂机制相互制约。这个科学事实使一些现象得到了权威的解释。例如:许多人发现在经历一个诸如面试这样的令人深感压力的事情之前,做一个简单的视觉练习有助于他们放松。

工作让人感觉到像一个永不停止的车轮。每天我们多次地按动“红色戒备”按钮,使我们的身体持续处于一种“迎战或逃

跑”的高压状态。这样的确会产生人所不适的压力,引起精神痛苦或疾病。

我们知道公司的生活是充满压力的。起初,减轻压力的惟一方式似乎是“换挡减速”,如果明白身体和思维的相互作用,就会有另一种选择——我们可以改变应对压力环境的方式。

我走访过很多公司,为成千上万个生活在团队中的员工解

