

BAILING NANSHI XINLING GANWU

白领男士心灵感悟

● 王德强 主编



● 河北科学技术出版社

白领男士心灵感悟

王德强 主编

河北科学技术出版社

主编 王德强

编者 石胜利 杨绍清 贾 宁 肖建伟

图书在版编目 (C I P) 数据

白领男士心灵感悟/王德强主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2004

ISBN 7 - 5375 - 3088 - 2

I. 白 ... II. 王 ... III. 男性 - 心理学 - 通俗读物
IV. B844.6 - 49

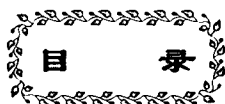
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100700 号

白领男士心灵感悟

王德强 主编

出版发行	河北科学技术出版社		
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)		
印 刷	昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司		
经 销	新华书店		
开 本	850 × 1168	1/32	
印 张	7.125		
字 数	162000		
版 次	2005 年 1 月第 1 版		
	2005 年 1 月第 1 次印刷		
印 数	3000		
定 价	12.00 元		

<http://www.hkpress.com.cn>



第一篇 职场奔步轻盈的必备心灵素质

一、激情与活力 —— 职场成功的发动机 (2)

压力可能成为激情和活力衰减、磨灭的杀手,也可能是最精彩的职场人生的调味剂,没有压力的成功就没有激情,没有色彩。

二、兴趣与能力 —— 职场定向的控制器 (6)

当我们在成功后,总赶不走一种莫名的惆怅和空虚,这种惆怅和空虚来源于对成功价值的不完全认可和心灵深处的没有满足的重要需求。

三、主动适应 —— 职业历程的加速器 (10)

主动适应不是妥协,是在努力前行的过程中用沟通、交流和自我提高结合在一起的自我提升、职业发展。

四、机敏与勤奋 —— 职位提升的推动力 (17)

每一份成功都浸透着辛苦和汗水,因而对于我们前行的每一步伐,我们必须坚定和踏实。不要让汗水和辛苦化作徒劳,是我们现代职业人的人生信条。

五、睿智与创新 —— 职场突破的催化剂 (20)

创造力是最珍贵的财富,如果你有这种能力,就能把握生活的最佳时机,从而缔造伟大的奇迹。

第二篇 情感与事业

一、办公室的恋情 (26)

把爱情带进办公室,好像才能点缀繁忙而充实的工作。而这



种爱情由于它产生的特殊场合而具有其他爱情所不具备的特殊性。

二、网络情缘 (29)

网络化把人类生存的范围和深度从物理世界向一种网络化的虚拟世界加以极大地延伸和扩展。“网恋”就成为恋爱双方理性选择的“交易”过程。

三、第四类情感 (35)

正如亲情中会有刻薄,友情中会有欺诈,爱情中会有嫉恨一样,在“第四类情感”中也潜藏着隐约的危险。

四、周末夫妻 (38)

“周末夫妻”追求婚姻的质量与内涵,就在聚散之间理解了家庭生活的意义,摸索着彼此相处的技巧,体验着不同的人生。

五、婚姻疲劳 (42)

当生活中的现实与琐碎掩盖了恋爱中的甜蜜,当岁月的流逝淹没掉曾经的激情,当工作和各种各样的压力占据了几乎全部的身心时,婚姻中的各种隐疾便开始悄然而至并以不同程度和速度蔓延开。

六、职场友谊 (46)

从被网络文化、新经济浪潮灌溉的新新人类冲进职场的那一刻起,职场友谊的规则就悄悄地发生着变化。

第三篇 跨越立业心灵危机

一、职业定位 —— 白领成功的第一个挑战 (53)

无论你是大学毕业刚刚踏上职业路途的年轻人,还是 40 岁左右并且正陷在一份你不喜欢的工作之中的中年人,任何时候开始你的职业规划都不为晚。

二、好风凭借力 —— 努力展现自己 (58)

升职是每个职员追求,但是如何展现自己,抓住机遇,我们需要的、需要学的还很多。

三、跳槽——寻求新的机遇 (65)

这山望着那山高,如何才能找到自己合适的职位,发展和提高自我,我们需要的不再是铁饭碗,而是不断的高层次的追求。

四、上司的赏识——职场成功的关键 (71)

没有上司的赏识,平时觉得不是问题的问题就像一座座大山似的挡在你的面前。因而,谨言慎行,塌实肯干,见风使舵,你才能在办公室这个天地里游刃有余。

第四篇 构建自己的健康

一、男性健康——不得不说的话题 (78)

男人有时也很脆弱,就像是一只气球,一个针尖能使他破灭,因为过多的无以释放的压力正在侵蚀着他们的健康。

二、摆脱亚健康——使生命重现活力 (84)

世界卫生组织(WHO)的调查表明,全世界有七成半人处于亚健康状态,而真正健康的人只占5%。亚健康被医学界称为“21世纪人类最大的健康敌人”。

三、面对工作压力,积极调整心态 (89)

慢性疲劳和精神压力已成为现代生活的两大潜在“杀手”。企业界流行一句话:“30岁看学历,40岁看经历,50岁看病历”,其中点出了职业生涯的无奈。

四、“on” and “off”的平衡与互融 (93)

人生的目的就是惬意、美满、幸福的生活,当生活中的诸多时间被剥夺和占用时,就要考虑你是否快乐和满足。记住,不要让工作使生活的目的狭隘。



第五篇 心理放松术

一、压力过重不容忽视 (101)

工作压力成为世界范围的“流行病”，工作压力以及相关问題导致的缺勤、停工、意外事故等给美国公司每年造成大约 2000 亿美元或者更多的损失。

二、心理放松术的理论基础 (102)

心理放松术是解除心理疲劳的有效措施，它的理论基础是应用和实践了 50 来年的生理自我控制技术。

三、学会心理放松术 (104)

这些放松术是通过自我控制，带动整个机体的机能的充分恢复，这对于保护人的机体健康、增强活力有着极其重要的意义。

第六篇 营造和谐人际氛围的必胜之技

一、真诚与信任 —— 营造和谐人际的主观基础 (116)

人的魅力来自于完善的人格，真诚待人、恪守信义则是赢得人心、产生吸引力的必要前提。真诚与信任能缩短人与人之间的距离，融化人与人之间的矛盾。

二、沟通与交流 —— 营造和谐人际氛围的桥梁 (119)

要使世界动，一定要自己先动。打开心锁，主动与别人沟通，才能赢得和谐的人际氛围。

三、热忱与公正 —— 赢得同事好感的核心品质 (123)

一个人成功的因素很多，而居于这些因素之首的就是热忱。热忱是出自内心的兴奋，散布充满到整个的为人，是迈向成功之路的动力。

四、尊重与欣赏 —— 构建和谐人际文化的基石 (125)

尊重别人就是尊重自己,欣赏别人的成就和才华,就是让别人接受你的真诚和热情。

五、放松与幽默 —— 营造和谐人际氛围的润滑剂 (128)

幽默是快乐的杠杆,是生活幸福的源泉,是社交的润滑剂,是人类智慧的最高境界。

六、人际交往心理点滴 (130)

人与人之间的关系深浅、密切程度、心理距离大小都各不相同。把握影响人际吸引的因素,提升你的人际沟通能力。

第七篇 克服心理的阻碍

一、职场上的拼杀 —— 心理压力的主要来源 (136)

职场上的拼杀是双刃剑,它能施展你的才华,同样也能吞噬你生活的热情和健康的身体。

二、健康与事业的矛盾 —— 让人两难的一个话题 (140)

一种超出生理和心理承受程度的“紧张状态病”(泛称高技术病),正在许多国家蔓延。开拓进取之余,要谨记身体是创业的本钱,心理是创业的支撑。

三、失眠 —— 白领健康的死敌 (144)

失眠被称为白领健康的新杀手,经过 10 多年的研究,我们现在已经明确,失眠是人体功能紊乱的表现,而且认识到很多疾病的发生都与它有关。

四、人际关系 —— 让人头痛不已的硬骨头 (148)

人际交往是我们职场上的必修课,只有能力而没有良好的人际关系会事倍功半。宽容、诚信、灵活应变是人际交往中必备的素质。

五、做个身心健康成功白领 (153)



成功需要多方面地丰富和完善自我,而最需要的就是控制自己的欲望和情绪,激发自己的热情和活力,发挥自己的才能,在竞争中时时处于优势。

第八篇 提高你的情商指数

一、认清自己,有一个良好的心态 (159)

学习成绩优异,并不能保证你在面对人生挑战或机会来临时能做出正确的反应,高智商也绝非与成功划等号,而高情商拨开了人们心中的迷雾。

二、控制自己的情绪 (165)

心理学研究近年来对“成功因素”的研究结果显示,智力因素占20%,而情商占80%。在美国企业界,人们普遍认为“IQ决定录用,EQ决定提升”。

三、激励自己 (170)

成功的激励可以使疲惫的生命重现昔日的光彩,点燃你对生命意义的思考,燃烧人生成功的欲望,唤醒与生俱来的潜能,以勇往直前的勇气,去面对生命中的每一次成长。

四、了解他人的情绪 (173)

有人说,职场并不只有黑和白,很多东西是灰色的,做人不必太执著。但不管怎样的事件、怎样的境遇,我们的选择,终归要有基本的原则要恪守。

五、维持良好的人际关系 (176)

人际关系是公司的“政治”,拥有它,就能拥有伟大的亲和力和领导力。先天的智商和后天的情商,二者得到均衡的发展才能达到较高的人生境界。

第九篇 提升职业素质的途径

一、知识内化 —— 学习力提升的关键环节 (181)

知识转化为生产力这一过程之中,知识的认知和获得是前提,知识的创新是结果,而知识内化是其中间环节。

二、动机激励 —— 职业素质提升的常务 (183)

从心理和行为过程来看,未满足的需要是激励过程的起点,由此而引起个人内心的兴奋,产生目标导向与目标行动。

三、自我监控 —— 职业素质提高的主观保障 (186)

自我监控是一种调节自我的表现,是个人的行为适合于情境的能力,是个体的一种社会适应机制。

四、潜能开发 —— 职业能力提升的推动力 (187)

美国学者詹姆斯根据其研究成果说:普通人只开发了他蕴藏能力的 1/10,我们只利用了我们身心资源的很小很小的一部分。

五、自我教育 —— 职业素质提升的必由之路 (191)

如果清楚地了然“生命的期望”,就应通过不懈的努力、持续的自我教育实现人生的价值,而此时,最需要的是我们的人生设计所需的心理准备和行为理念。

第十篇 职场成功之自我管理

一、积极心态的自我管理 (198)

成功的要素其实掌握在我们自己手中,正如纳粹集中营的一位幸存者所说:“在任何特定的环境中,人们还有一种最后的自由,就是选择自己的态度。”

二、压力管理 (202)

压力的产生常常与对目标的期望、预期比较相连,明确的目标



和充分的准备是促使压力转化为积极动力的前提。

三、学习管理 (206)

今天,信息的获得更为方便,同时信息的总量也在以几何级数剧增。但这些变化却造就了信息丰富与知识贫乏、旧的思维模式与知识需求等矛盾。

四、时间管理 (209)

时间是事业成功的保障,是竞争中的争夺品,但它又是只属于你自己的不可再生的资源。因而,管理好时间,就是管理好提升和成功。



第一篇 职场舞步轻盈的必备心灵资质



心语提示:

“如果一个人充满信心地沿着他梦想的方向前进，并且按自己设想的生活方式努力奋斗，那么他在日常生活中将会取得意想不到的成功。”

——亨利·大卫·梭罗



亨利·大卫·梭罗的话准确地描述了一个梦想走向成功的人的真实心态和成长历程。一个梦想成功的人，一定有着对未来无限的憧憬，有着不断编织完美的、五彩斑斓的图景。然而生活却是实实在在的，职场的艰辛、复杂和多变，从来没有停止过为人们制造麻烦。这一生活和发展过程是痛苦和艰难的，只有当梦想和憧憬在生活中实现，才带来成功的喜悦、自我实现后的踌躇满志和无穷的自信。此时内心深处的真实感受，如果要进行界定的话，却是仿佛得到了本不该得到的东西，是一种锦上添花的兴奋和意外的喜悦。特别是在这成功中又浸透了自己的无法计算的赌博式的投入和期待时，这就成为人生中最得意的成功和人们向往的最精彩的人生。对于成就动机较高的白领男士来说尤为如此，因为在此之前，痛苦、迷茫、沉重之感消磨着每一分斗志，企图磨灭每一颗创造星火和胶阻前行的每一步，这种“与狼共舞”的恐惧和悲壮，在成功的一刹那间，云开雾散、天高云阔，转化升华为无穷的力量、自信和满足，充盈于四肢百骸和自我的心像之中。

成功是人们所梦想的，然而在成功之前，我们需要做什么？一次成功并不是人生的全部，我们追求的是长期持续的进步与发展，这又用什么来保证？怎样才能在职场中轻松自如、恣意挥洒呢？在寻找这些问题的答案时，许多人选择知识、经验、机遇、努力。但不要忘记我们是成功的实现者、缔造者。在当今社会，变化是永恒的主题，如何适应这一现实世界？我们必须不断地完善我们自身所有的心理资质，用我们内在的心智去改造和适应这一不断变化的外在世界。

一、 激情与活力 —— 职场成功的发动机

在一个推崇阳刚意识的社会里，职业男性的压力来自于社

会、家庭、同事、公司和自身等各个方面。“三十而立”这句话不知给了多少人巨大的压力，一个人的成功未必要把它绝对框死在“三十”这个数字上，但现实中，这一数字却已成为人们对成功、择业、创业的最佳年龄圈定。备受拖累的职业人摇头叹息：“都是‘三十而立’惹的祸！”

2004年4月底，零点调查集团发布《2003年白领工作压力研究报告》调研结果显示，41.1%的白领们正面临着较大的工作压力，61.4%的白领还正经历着不同程度的心理疲劳，白领们的健康状况令人担忧。

1993年3月9日，上海大众汽车有限公司总经理方宏跳楼身亡。

2003年6月23日，温州市浙江东方集团副总经理朱永龙因长期精神抑郁自杀身亡。

2004年4月8日晚，就在人们关注扭亏之后的爱立信何时能重返电信巨人行列时，54岁的爱立信（中国）有限公司总裁杨迈（Jan Malm）由于心脏骤停在京突然辞世。

《心理创富学》的作者希尔博士说：“健康是财富之本，而活力是财富之源。”当成功的梦想和追求得以实现的时候，你是否为自己享受成功和再创辉煌储备了足够的健康活力？在沉重的工作、生活中你是否还保留着激情？零点调查的结果显示，白领群体工作压力的主要来源是时间紧迫和职业发展，61.4%的白领人士已走上健康警报线。工作负荷、职业危机迫使白领阶层人士白天拼命工作，业余拼命培训，在这种压力下，健康正偷偷地溜走，心理疲劳已成为白领男士们激情与活力的主要屏障。

习惯成功、追求成功、不断挑战自我的斗士们，必须拥抱压力，在不断获得成就感时，需要学会放弃。因为放弃是暂时的调整 and 适应，是改变习惯性的个性和自我，让自己迎接更大、更多的成功。



心灵感悟

压力是身体对一切加诸其上的需求所做出的无固定形式的反应。如果我们不能接纳并有效管理压力，压力就成为激情和活力衰减、磨灭的杀手。但同时压力也是精彩的职场人生的调味剂，没有压力的成功就没有激情，没有色彩。因而，要享受成功的喜悦，就要先尽情“享受”压力。这种来自于心灵内部的碰撞与感悟，是人对职场的迷恋源流，犹如人们所说的纯真爱情，在快乐中接纳苦楚和无奈，在痛苦中享受满足和欢乐，这才是“真爱”的全部。

个案1 阿航 国企企划部职员

纷繁复杂的职场充满物欲和暗箭，让人透不过气来。公司的工作节奏很快，工作量也特别大，并且一切都提倡“公司利益至上”。由于经常要加班，工作量常常莫名其妙地加重，我个人的时间无法保障，没有时间充实自己，工作中的很多创意越来越不能令自己满意。以前总以为自己的承受能力很强，但人不是铁打的，现在真的常常觉得累极了，没有激情，经常想的是逃离办公室的束缚，找一处让心灵短暂出逃的避难所，不接听电话，不开会，能使我更专注地感受生活。

个案2 阿山 销售总监

我刚被提拔为区域销售总监，负责管理一个销售团队。公司给了我信任，我对下属的要求也特别高。公司每个月都要进行业

绩考核，我绝不允许自己团队的业绩比别的团队差。每当我看到下属对工作不负责或者不能按时完成任务时，我就特别生气，常常无法控制地对他们发脾气。为了完成销售业绩，我在公司常常加班加点，不能很好地照顾儿子和妻子，我越来越觉得工作与家庭很难兼顾，公司又不断地提高销售任务，我觉得吃不消，工作的激情迅速降温。我和手下差不多大，却似隔着一代，他们之间的玩笑我挤干脑汁也想不到。和他们在一起时，即使下班后，我也在谈工作，其实我不是不想开开玩笑、谈谈生活，可是话在嘴边只说两句就没了。我觉得自己对工作、生活的一贯制没有办法改变，并且现在我感到自己是那样的乏味。

必胜法则：呵护心灵，才能拥有活力和激情。

对于轻微的压力，人们可以通过自我调节来消除，或随着时间的推移而日渐淡化。如果处理得当，还能将压力转化为人生的动力，促进奋发进取。但若是压力不能及时得以排除，长期积聚，无形的压力会在人的生理和心理方面引起诸多不良的反应。心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、自我评价过低等，都是常见的症状，严重者甚至会导致自杀。

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、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。职业人会在不同的年龄阶段、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，每到这种时候都需要认真地对待，有效地控制新的局面。人们首先要学会拥抱压力，对可能发生的压力有心理准备，不要总强调工作是如何的不合理，自己是如何的不喜欢。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、家人的信任还是稳定感，预测失去它们可能对自己产生的影响，是暂时还是长期的，是根本的还是局部的，是可以承受的还是无法承受的，总之，如果需要缓解压力，就必须像一个旁观者一样理性地打量一下症结所在。

1. 自我调整 不要故意给自己加压，以自己独特的方式适应社会、知足常乐、学会宣泄是自我减压的好办法。

当前流行的“3R 原则”是比较行之有效的“减压”方法，即：放松（Relaxation）、退缩（Reduction）、重整（Reorientation）。这种方法的核心就是尽量避免遭遇压力源，尽力放松自己的情绪，适时调整自己的目标或期望值。对已存在的正面压力、自发压力或过度的压力要力求寻找一个平衡点。要学会以独特的方式适应社会，每个人都有每个人的活法，你有你的精彩，我有我的自豪。立足点不一样，闪光点不一样，要敢于以自己独特的方式适应社会，走自己的路。

2. 积极心态的培养 消极心态是失败、疾病与痛苦的源流，而积极心态则是成功、健康与快乐的保证。消减压力最好的方法是以自己强大的自信心积极应对，这首先需要的是一个积极心态的培养，在日常生活中理性地思考分析你的经历。人们经常看到的是事物可能会给我们带来的负面影响，而忽视其潜在的积极因素。改变这一思维方式，是构建积极心态的主要途径。因而在每天反思自己的工作时，尝试着对自己成功的内在因素进行确认，并不断的在工作中去充分发挥它的能量，才能不断增强自信，塑造积极的心态。

二、兴趣与能力——职场定向的控制器

“良禽择木而栖，贤臣择主而侍”是古代有贤才的人寻找职业仕途发展的准则，因为那时是等级制度森严的“人治”社会。