

[日] 木村英一 (Kimura Eiichi) 著
汪婷 译

成功解压46法

你是否每天觉得工作“压力山大”，根本就开心不起来？

你是否羡慕周围那些“没心没肺、活着不累”情商高的欢乐“宝宝”？

其实这些快乐，

你也值得拥有。

只要你拥有一颗“神经大条”、化压力为无形的大脑！

本书将带你一步步摆脱思维惯性、探寻压力根源、

击碎焦虑假象，重拾工作与生活的平衡，找回快乐的自己！

ストレスゼロの仕事術
**我就是神经大条，
谢谢！**



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

ストレスゼロの仕事術

我就是神经大条， 谢谢！



成功解压46法

【日】木村英一 (Kimura Eiichi) 著

汪婷 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

STRESS ZERO NO SHIGOTO JUTSU by EIICHI KIMURA
Copyright © 2009 EIICHI KIMURA

Original Japanese edition published by CCC Media House Co., Ltd. Chinese
(in simplified character only) translation rights arranged with CCC Media
House Co., Ltd. through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

本书中文简体字版由 CCC Media House Co., Ltd. 授权电子工业出版社
独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的
任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-5139

图书在版编目 (CIP) 数据

我就是神经大条，谢谢！：成功解压 46 法 / (日) 木村英一著；汪婷译.
北京：电子工业出版社，2016.6

ISBN 978-7-121-28877-7

I. ①我… II. ①木… ②汪… 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(2016)第 109750 号

责任编辑：杨洪军

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.625 字数：120 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

2016 年 6 月第 2 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店
售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至
dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254199, sjb@phei.com.cn。



译者序

以前因为工作关系，我曾有幸接触到许多优秀的日文书籍，其中有很多书我都非常希望能够引进并翻译成中文，让更多的读者有机会看到。然而虽然当时能够经常接触日文书，却很少有机会能参与到书籍的翻译当中。因此，现在能有机会翻译日文书籍我感到非常荣幸。

能够将《我就是神经大条，谢谢！成功解压46法》翻译成书，让我周围的亲朋好友能直接看懂，我感到十分满足。《我就是神经大条，谢谢！成功解压46法》的翻译过程也是我本人的一个提高的过程，在翻译的过程

掌握了一些相关的专业词汇，不仅仅是对语言的把握，更重要的是，我自己也从中学到了一些减压的工作方法，让自己的工作变得更加轻松高效。在翻译的过程中，时常会对书中所介绍的事情产生共鸣，发出一些感慨。

在我接触过的各类管理类书籍中，《我就是神经大条，谢谢！成功解压 46 法》是属于非常实用的类型。全书分为六章，每章又细分为数个小节，每个小节的内容都举出相关事例，让阅读此书的人能够产生共鸣，根据书中所写的方法进行自我提高。其中包括许多现代人时常会抱有的一些诸如人际关系、团队合作、压力过大等问题。

《我就是神经大条，谢谢！成功解压 46 法》的作者木村英一先生结合自己在企业里 10 年的经验写出了这本书。书中的每个事例是许多人在工作中都会遇到的。因此相信大家一定可以通过阅读本书解决自己在工作上遇到的一些难题，提高工作效率。如果看完本书能对大家有所帮助，那么我也就完成使命了。

首先，我要感谢木村英一先生能够创作此书并且允许此书在中国出版，这样我们才有机会通过此书学习、进步。其次，我要感谢翻译过程中给予我帮助的其他人，感谢赵雷和舒哲帮我完成书中部分篇目的翻译，在我遇到困难时和我一起解决，同时感谢汪军和刘慧在我翻译过程中提供的一些商业专业方面的资料和建议。再次，我要感谢电子工业出版社给我这次翻译的机会。最后，我要感谢在我背后默默支持我的家人，也就是我的父母。他们支持我的翻译工作，为我提供了最好的翻译环境并且给我提出了很多有用的建议。

汪 婷



前言

每个人都有压力，但并不是每个人都知道压力产生的原因。只要知道了原因，就一定可以解决。这一点不仅限于压力问题，其他问题同样如此。

其实，压力产生的原因并不是令人厌倦的工作、复杂的人际关系、恼人的顾客……

其根本原因是你的思维习惯（臆想、误解、错觉）。虽然适当的压力可以使人发奋，但是过度的压力会夺走一个人的活力，严重情况下甚至可能会令人患病。

我们可以通过更改固有的思维模式这一捷径来维

持适度的压力。

请想象一下，如果你能立刻从现有的压力中解脱，工作方面也比现在取得更多的“成果”，与此同时自己自身也有所成长……

当然，没有什么方法能在一瞬间就解决全部的压力。

但是，只要明白压力产生的原因并且知道如何应对，这一想象就不再是无法实现的。

阅读本书后，你可以从不同的角度去审视迄今为止你身边发生的那些你未曾留意过的种种事情。

同时，你可以进一步了解自己的思考模式、行动模式和应对模式。

如此一来，你就会发现很奇特的事情。那些你曾经觉得是“问题”的事、认为“无法解决”的事，都接连变得“不再是问题”，而且变得“可以解决”了。

你自身的思考模式、行动模式、应对模式也将有所改变。

这些说起来虽然很简单，但是要掌握却绝不容易。

无论你理论上有多明白该如何去做，不加以实践的话就不会产生任何变化。

一开始无法全部做到也无妨，先试着去实践一下本书中所写的一两项内容。我敢保证，只做到这一点就能切实地减少你现有的压力，工作方面也会变得得心应手。

阅读本书，将帮你解决以下烦恼：

- 为什么自己这么努力却得不到应有的回报？
- 工作这么辛苦，薪水却少得可怜。某某从来不加班，拿到的奖金却比我多得多。实在太荒唐了，简直干不下去了。
- 上司是个固执的人，根本不听取他人的意见。我是不是该考虑辞职了？
- 最近的新人能力很差，真没办法。每年新人的素质都在下降。

然后升华为以下形态：

- 充满工作的欲望，并且取得更多的成果。
- 明白现在的状态是成为理想中的自己的一个步骤。
- 与上司及部下之间交流变得更顺畅。
- 了解与自己成长密切相关的方法。

本书不仅可以解决你遇到的烦恼和问题，还会让你发现能令工作“成果”变得更好的契机。



目 录

第1章	日常工作中隐藏的压力来源	1
1	委托他人办事	2
2	他人的作风	10
3	讨厌的人	15
4	不被信任	24
5	职责的错觉	31
6	与上司的交流	36

7	无法传达	43
8	人格否定	48
9	差劲的部下	55
10	令人无法敬佩的上司	62
11	对未来感到不安	67
第2章 “取得成果”的思维技巧		73
1	成果是由他人评价的	74
2	总是自己去评价自己才会无法取得成果	77
3	时常意识到目标（成果）	81
4	每天进行目标管理	86
5	处理问题的关键	91
6	取得成果的三个要素	98
7	“期限”就是“成果”	104

第3章 在公司“取得成果”的管理技巧.....109

1 信息过滤会毁掉组织110

2 了解职责，杜绝“臆想”115

3 创建一个能立即“取得成果”的组织的
方法120

4 能取得成果的组织与无法取得成果的组织
之间的差别只有一个124

5 发生问题时就是改善的契机.....128

6 常能取得成果的组织的黄金规定.....131

7 每天5分钟 轻松改变组织.....135

8 “朝令夕改”与“固定轴心”137

9 一个人的一百步不如一百个人的一步.....141

10 能持续取得成果和无法持续取得成果的
组织.....144

11	挽留一个人将会摧毁整个组织.....	149
第4章	“成长”会消除压力	155
1	只要有所成长就不会有压力.....	156
2	何为成长	158
3	工作正是“成长的地方”	166
4	成长止于抱怨	169
5	应守护“将来的自己”	174
6	只有“当事人”才能成长.....	177
7	隔壁草地分外绿	182
8	无须考虑太多，要先行动起来.....	188
9	“停止成长”的风险	192
10	上司与部下共同成长的方法.....	196

第5章 克服不安和恐惧的诀窍.....201

1 对变化感到恐惧202

2 达尔文的遗言204

3 思考不安与恐惧的来源207

4 克服“介意他人目光”和“难为情”的
方法210

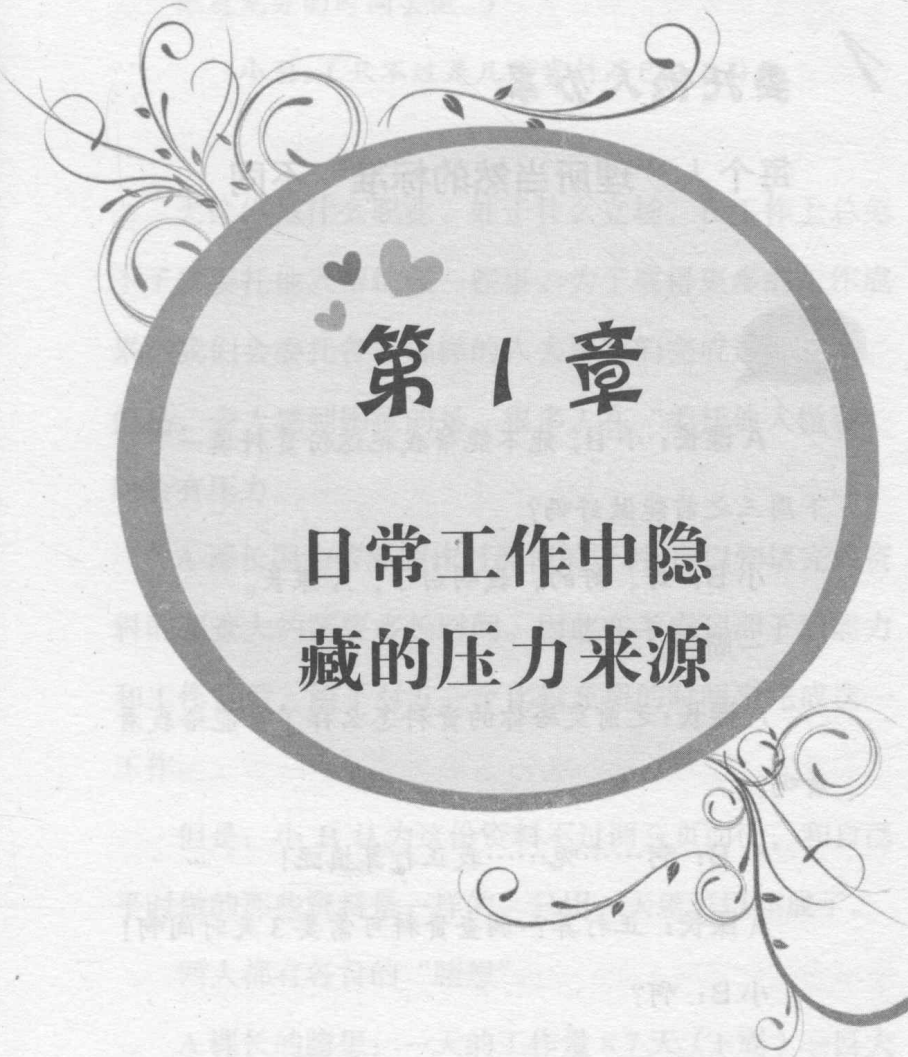
第6章 从现在起重新开始.....215

1 了解自己“现在的位置”216

2 加速成长219

3 选择“未来”222

后 记.....225



第1章

日常工作中隐藏的 压力来源

1 委托他人办事

每个人“理所当然的标准”不同

引例

A 课长：小 B，能不能帮我把这份资料填一下？

下周三之前能做好吗？

小 B：好、好的，我明白了，A 课长。

一周后。

A 课长：之前交给你的资料怎么样了？能给我看看吗？

小 B：啊……呃……我正打算填呢！

A 课长：正打算？调查资料可需要 3 天时间啊！

小 B：啊？