



HARVARD
BUSINESS
SCHOOL
PRESS

哈佛经管图书简体中文版
全球独家授权

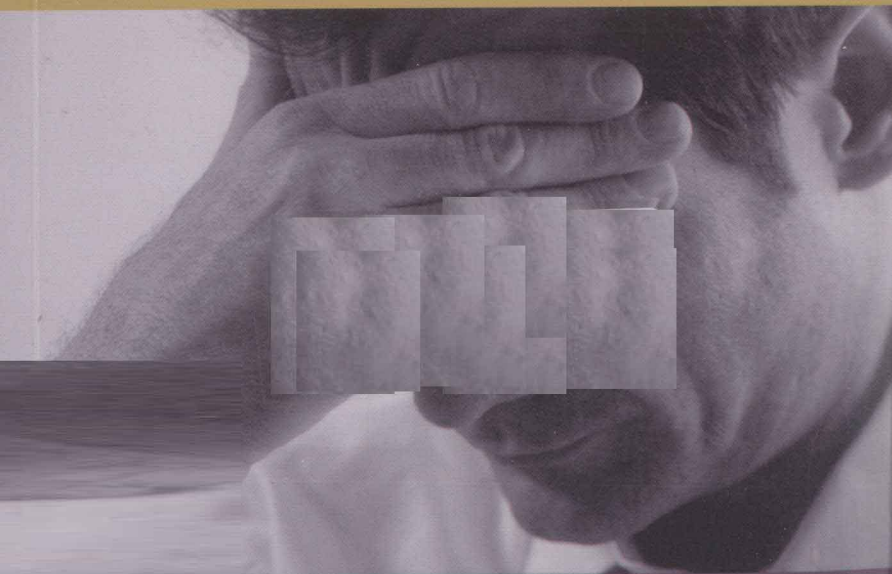
哈佛工商管理口袋书系列 9

压力管理

MANAGING STRESS

哈佛商学院出版公司 编 王春颖 译

负起责任 · 寻求帮助 · 强身健体 · 提高效率
专家为你解决每天所面临的挑战



哈佛工商管理口袋书系列 9

压力管理

哈佛商学院出版公司 编

王春颖 译

商务印书馆

2011 年 · 北京

Managing Stress

Original work copyright © Harvard Business School Publishing Corporation.

Published by arrangement with Harvard Business School Press.

图书在版编目(CIP)数据

压力管理/哈佛商学院出版公司编;王春颖译. —北京:商务印书馆, 2011

(哈佛工商管理口袋书系列)

ISBN 978-7-100-06963-2

I. 压… II. ①哈… ②王… 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(2010)第 023061 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

压 力 管 理

哈佛商学院出版公司 编

王春颖 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京市白帆印务有限公司印刷

ISBN 978-7-100-06963-2

2011 年 8 月第 1 版

开本 787 × 1092 1/32

2011 年 8 月北京第 1 次印刷

印张 4 1/4

定价: 12.00 元

商务印书馆—哈佛商学院出版公司经管图书 翻译出版咨询委员会

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 方晓光 | 盖洛普(中国)咨询有限公司副董事长 |
| 王建翎 | 中欧国际工商学院案例研究中心主任 |
| 卢昌崇 | 东北财经大学工商管理学院院长 |
| 刘持金 | 泛太平洋管理研究中心董事长 |
| 李维安 | 南开大学商学院院长 |
| 陈国青 | 清华大学经管学院常务副院长 |
| 陈欣章 | 哈佛商学院出版公司国际部总经理 |
| 陈 儒 | 中银国际基金管理公司执行总裁(CEO) |
| 赵曙明 | 南京大学商学院院长 |
| 涂 平 | 北京大学光华管理学院副院长 |
| 徐二明 | 中国人民大学商学院院长 |
| 徐子健 | 对外经济贸易大学副校长 |
| David Goehring | 哈佛商学院出版社社长 |

致中国读者

哈佛商学院经管图书简体中文版的出版使我十分高兴。2003年冬天,中国出版界朋友的到访,给我留下十分深刻的印象。当时,我们谈了许多,我向他们全面介绍了哈佛商学院和哈佛商学院出版公司,也安排他们去了我们的课堂。从与他们的交谈中,我了解到中国出版集团旗下的商务印书馆,是一个历史悠久、使命感很强的出版机构。后来,我从我的母亲那里了解到更多的情况。她告诉我,商务印书馆很有名,她在中学、大学里念过的书,大多都是由商务印书馆出版的。联想到与中国出版界朋友们的交流,我对商务印书馆产生了由衷的敬意,并为后来我们达成合作协议、成为战略合作伙伴而深感自豪。

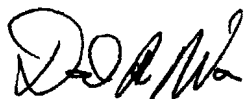
哈佛商学院是一所具有高度使命感的商学院,以培养杰出商界领袖为宗旨。作为哈佛商学院的四大部门之一,哈佛商学院出版公司延续着哈佛商学院的使命,致力于改善管理实践。迄今,我们已出版了大量具有突破性管理理念的图书,我们的许多作者都是世界著名的职业经理人和学者,这些图书在美国乃至全球都已产生了重大影响。我相信这些优秀的管理图书,通过商务印书馆

的翻译出版,也会服务于中国的职业经理人和中国的管理实践。

20 多年前,我结束了学生生涯,离开哈佛商学院的校园走向社会。哈佛商学院的出版物给了我很多知识和力量,对我的职业生涯产生过许多重要影响。我希望中国的读者也喜欢这些图书,并将从中获取的知识运用于自己的职业发展和管理实践。过去哈佛商学院的出版物曾给了我许多帮助,今天,作为哈佛商学院出版公司的首席执行官,我有一种更强烈的使命感,即出版更多更好的读物,以服务于包括中国读者在内的职业经理人。

在这么短的时间内,翻译出版这一系列图书,不是一件容易的事情。我对所有参与这项翻译出版工作的商务印书馆的工作人员,以及我们的译者,表示诚挚的谢意。没有他们的努力,这一切都是不可能的。

哈佛商学院出版公司总裁兼首席执行官



万季美

目 录

引言 为什么要对压力进行管理?	1
上篇 压力管理:基础	5
1. 工作超负荷和有害的焦虑	7
关于“焦虑”一词	9
为什么要关注压力?	10
焦虑的基本方程式	13
坏事情真的会发生	14
2. 正压力和富有成效的焦虑	17
焦虑的动态威力	19
明智焦虑的商业价值	19
萝卜白菜,各有所爱	20
3. 压力水平评价	23
你有问题吗?	25
主要工作压力源	25
压力过大的征兆	30
压力水平	31

4. 对压力进行管理	33
坦然接受还是负起责任?	35
把焦虑的基本方程式颠倒过来	35
运用四步法	36
在工作与生活之间寻求一种平衡	38
5. 把焦虑变成行动	41
三步策略	43
第一步: 评价	44
第二步: 计划	47
第三步: 补救	50
6. 与他人交流	53
建立联系	55
彼此隔绝的工作环境	55
激发沟通的能量	58
通过沟通培养团队归属感	58
临时沟通	60
7. 与自己沟通	65
运用自我对话	67
削弱负面思维的破坏力	67
仔细倾听你的自我对话	68
确定并避免常见的心理陷阱	69
挑战自我对话中的不正常现象	70

选择积极的自我对话	71
8. 让身体帮你解压	73
了解压力对身体造成的影响	75
加强体育锻炼	76
保持健康的饮食	77
保证安稳的睡眠	78
掌握放松疗法	80
9. 养成压力管理的好习惯	83
避开产生压力的刺激因素	85
采用一些解压绝招	86
 下篇 建议和工具	 91
1. 压力管理的工具	93
2. 自测题	99
3. 常见问题	107
4. 深入学习	111
5. 参考文献	117

引言 为什么要对压力进行管理？

现在是周五晚上 7:30,但你依旧坐在办公桌前。你又度过了一个紧张而又漫长的工作周。本周早些时候,你的一个最优秀的员工提出辞职。关于公司要裁员的谣言四起。而且就在两个小时前,你的老板又交给你一个新项目,使得原本就很繁重的工作变得更加难以负担。此时此刻,你感到肾上腺素急速上升,停下来仔细一想,你才猛然间发现,你的压力并不只限于这刚刚过去的一周。实际上,几个月以来,你的工作压力一直都很大,你几乎快要崩溃了。

于是,你告诉自己说:“加油,不要泄气!生活中总会有这样或那样的压力,不要理会,一切都会好起来!”没错,生活中的确充满了重压,但我们绝不能对这些压力听之任之!如果你的压力水平过高,而且一直居高不下,那么无论是你、你的团队,还是你的公司都将会为此付出沉重的代价。持久的、有害的压力不但会损害你的身体健康,而且还会严重影响你的工作绩效,它不但会妨碍你有效地管理团队,反

过来,它还会使团队无法发挥出最理想的状态。

然而,并不是所有的压力都是坏事。你在每天的工作中都需要处理诸多挑战,而合理范围内的压力可以增加你处理这些挑战所需的活力和动力,并帮助你实现最终目标。那么压力管理的关键是什么?关键是要意识到有益压力和有害压力之间的差别,然后再评价一下你的压力水平。如果你的压力水平已经高到一个很危险的程度,你就需要运用本书所提供的一些简易方法来对你的压力进行管理。随着对本书的深入阅读,你会发现,脆弱和无助是压力背后隐藏的两个主要因素,所以解压的第一步应该是降低你的脆弱感和无助感。

虽然你不能,也不应该完全消除生活中存在的所有压力,但你却可以学着对这些压力进行管理,使它朝着对你有利,而不是有害的方向发展。

爱德华·哈洛韦尔(Edward Hallowell)

爱德华·哈洛韦尔博士是哈佛医学院的教授,同时也是位于马萨诸塞州萨德伯里市(Sudbury)和安多弗市(Andover)的哈洛韦尔认知与情绪健康中心(Hallowell Center for Cognitive and Emotional Health)的缔造者。哈洛韦尔是一位公认的研究焦虑和压力及其成因和治疗方法方面的专家。他频繁在国内新闻媒体和新闻节目中亮相,其中

包括《奥普拉脱口秀》(*Oprah*)、《今日秀》(*The Today Show*)、《早安美国》(*Good Morning America*)。同时他还是几本畅销书的作者,其中包括最新出版的《敢于宽恕》(*Dare to Forgive*)、《敞开心扉的12个关键》(*Connect : 12 Vital Ties That Open Your Heart*)、《延长生命、升华心灵》(*Lengthen Your Life and Deepen Your Soul*)和《焦虑是解决问题的一线希望》(*Worry : Hope and Help for a Common Problem*)。若想了解更多关于哈洛韦尔博士及他的作品,请登录他的网页:www.drhallowell.com。

上篇

压力管理：基础

1. 工作超负荷和有害的焦虑



