

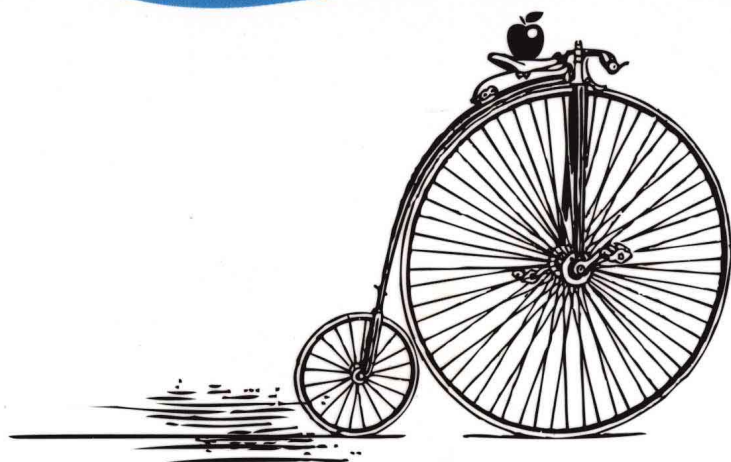
ADVANCING WITH PRESSURE

# 与压力同行

化压力为动力，快乐工作的七个方法

TURN PRESSURE INTO POWER  
SEVEN WAYS TO WORK ALONG WITH JOY

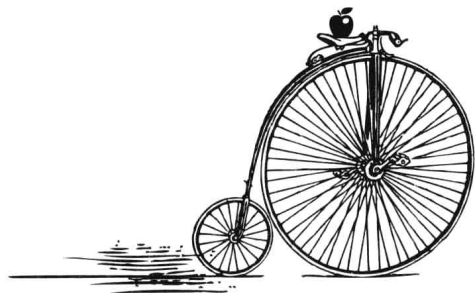
万 轶◎著



压力如同一把刀，可以割伤我们，  
也可以为我们所用，  
关键在于我们握着的是压力的刀刃还是刀柄。



华文出版社  
Sinoculture Press



ADVANCING WITH PRESSURE

# 与压力同行

TURN PRESSURE INTO POWER

SEVEN WAYS TO WORK ALONG WITH JOY

化压力为动力，快乐工作的七个方法



华文出版社  
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

与压力同行——化压力为动力，快乐工作的七个方法/  
万轼著. —北京：华文出版社，2011.1

ISBN 978-7-5075-3409-2

I. ①与… II. ①万… III. ①工作方法—通俗读物  
IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第003407号

## 与压力同行——化压力为动力，快乐工作的七个方法

---

作 者：万轼

责任编辑：刘峰

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn/>

信 箱：[hwcbs@yahoo.cn](mailto:hwcbs@yahoo.cn)

电 话：总编室 010-58336255 责任编辑010-58336229

经 销：新华书店

印 刷：三河市华晨印务有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：15

字 数：180千

版 次：2011年1月第1版

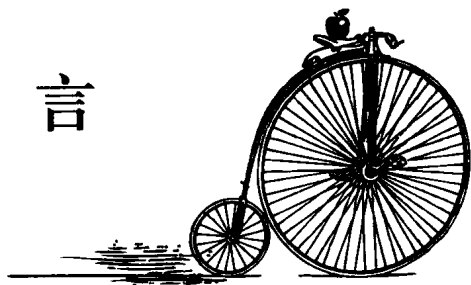
印 次：2011年2月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-3409-2

定 价：29.80元

订购热线：(010) 59603492

# 前言



你是否时常会因工作上或大或小的事情而焦虑？

你是否会因与同事合不来而异常烦躁？

你是否会因上司总挑你的毛病而心神不宁？

你是否会因生活中的烦恼事而头疼？

如果你用两个或以上的“是”回答上面的问题时，那么，你真的该正视一下自己的内心，好好剖析压力产生的根源了。

其实，现代职场人士的压力无非源于工作、家庭、性格、环境等。找出压力产生的根源，并懂得如何减压，是生活在压力之下的职场人士的必修课程。

将骆驼压趴下的，永远是自己给自己添加的最后一根稻草。工作中一些不良的行为即可使我们产生巨大的精神压力，所以，要减压，就要首先改变自己那些不良的工作行为习惯，通过改变自身的行为去解除精神上的枷锁。

面对不顺心的事，每个人难免会产生不良情绪。带着“情绪”去工作，心里当然不会舒畅。所以，在工作中也要注意调节自己的工作情绪，时不时给心灵来个大扫除，将积压在心底的那些不良垃圾全部清除。从

此，你的心中将会充满阳光，你会变得更加积极和乐观。

一匹千里马也是需要扬鞭才能快速奔驰，压力也是可以成为你工作上的推动力的。只要你树立正确的观念，采用正确的方法，就能够承受挑战，充分发挥工作积极性，使自己的事业更上一层楼。

工作中，一件小事也许会使你与周围的同事、上司大动干戈，破坏你的人际关系。如果你能时常以一颗宽容与真诚的心去对待别人，就能让你远离人际纷争，处于和谐的工作环境之中。

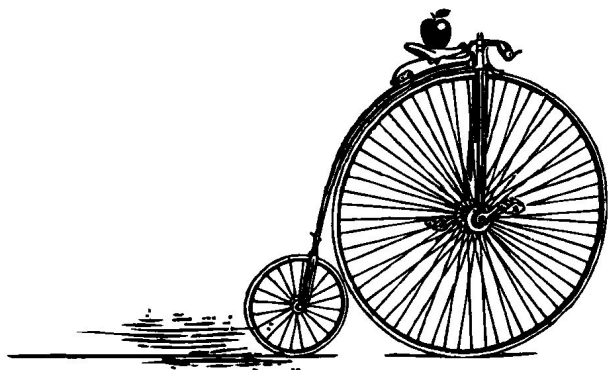
.....

压力对人的身心影响是巨大的，在生活与工作中如果你能掌握一些减压技能，压力便不会对你怎么样了。懂得调节压力的人便可以经常生活在轻松、快乐之中，会时常感觉人生是有意义有价值的。

希望我们每一个人都能够在日常工作中，为自己装一个“减压阀”，适时给自己减压，让自己坦然地面对工作与生活中的不如意，从而远离由压力带来的心理和生理上的各种疾病。

本书从工作与生活的实际出发，描述了各种各样的工作、生活因素给我们带来的压力的具体表现，通过富有哲理性的小故事与现实生活中常见的案例，分析了隐藏在压力背后的心理原因，并给出了切实可行的调节方法，为我们排忧解难。

这本书将会成为你释放压力的窗口，让阳光洒进你的心田，你可以通过这个窗口了解自己，了解压力，了解他人，了解环境，使自己更好地适应工作，最终获得良好的职业发展。



## 压力根源：忽略了不起眼的因素

在企业中，压力是无处不在的。要想解除压力，首先要找出压力的根源，这样才能及时有针对性地调整心态，也才能更好地化解压力。在日常生活中，压力多数源于工作、家庭、自身的性格、心态、社会环境以及各种生活细节。你可以根据自身的情况找出自己的压力根源，从而找到有效的减压方法。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 压力的来源·····     | 3  |
| 2. 性格带来的压力·····   | 6  |
| 3. 心态带来的压力·····   | 10 |
| 4. 细节带来的压力·····   | 13 |
| 5. 社会环境带来的压力····· | 16 |
| 6. 工作借口带来的压力····· | 20 |



## 压力分析：行为表现及心理特征

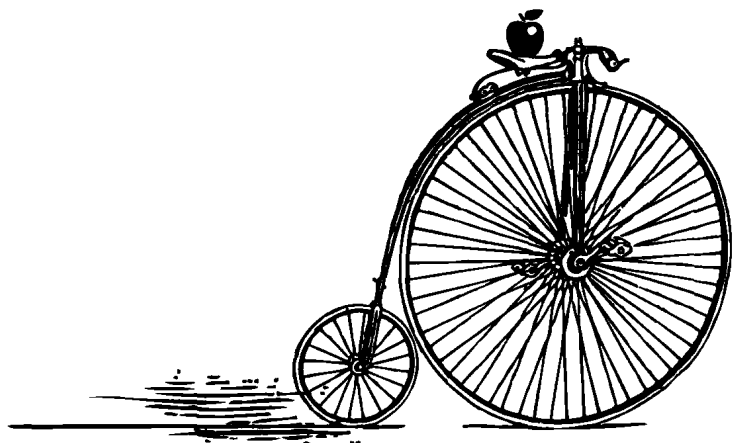
工作中找不到成就感、得不到上司的认可、心理上的拖拉等等，这些都是造成压力的重要行为因素。所以，要缓解压力，还是要从自身的行为方式上找原因，通过改善自身的行为，就可以有效地改变焦虑和郁闷的心理状态。

1. 工作没有成就感，心里很空虚.....25
2. 得不到上司的认可，心中很担心.....28
3. 超负荷工作引发的心理危机.....31
4. 心理上的拖拉，导致重压.....34
5. 职位变动引来的心理变化.....37
6. 做事犹犹豫豫，只会加重心理包袱.....40
7. 考证，考证，让你压力无穷无尽.....43
8. 公开演讲，公众展示带来的压力.....46
9. 公式化的微笑会让人很累.....50

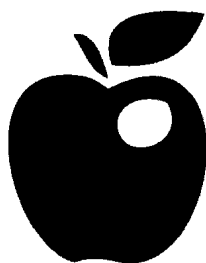
## 方法一 管理情绪：保持快乐平和的心境

工作情绪是造成工作压力的一个重要原因，但是情绪也是可以管理和有效控制的，这是我们一个重要的能力。在工作中，随时随地的保持一种快乐、平和的心境是情绪管理的最高境界。

1. 怎样应对工作中的“不公平” .....55
2. 如何面对工作量带来的压力 .....58
3. 用行动说话：缓解过于敏感、谨慎带来的压力 .....61
4. 切勿急躁，做到尽职尽责就好 .....65
5. 不可偏执，善于取舍 .....68
6. 练就一双慧眼：分清“地理环境”与“行为环境” .....71







## 方法二 积极主动：挖掘工作的潜力

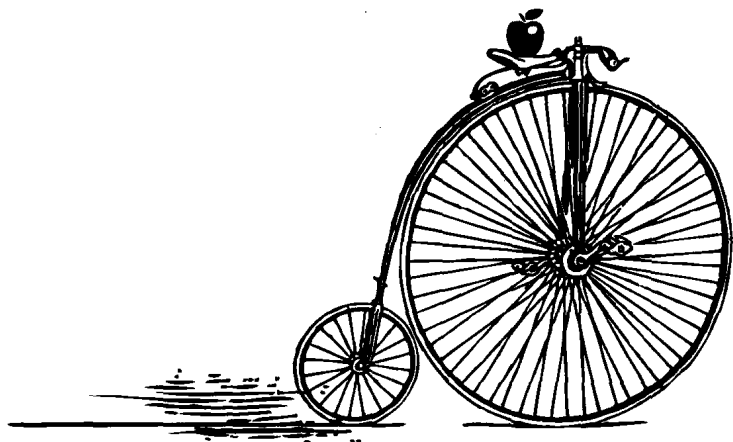
压力可以是你的阻力，也可以是你工作的动力。一个人是否有压力，关键不是看他处在一个什么样的状态之下，而是看他如何面对这种状态。如果以积极的心态去面对，许多压力也是可以转化为工作的动力的。

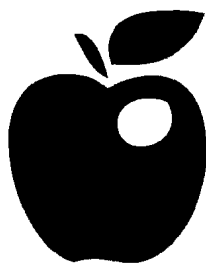
1. 扮演好自己的“工作角色” .....77
2. 怎样变时间压力为积极性 .....80
3. 怎样变竞争压力为积极性 .....83
4. 怎样变危机压力为积极性 .....86
5. “高效”是激发工作积极性的有效良方 .....89
6. 适当充电，让工作更富有激情 .....93

## 方法三 善于合作：赢得好心情

合作是职场生存艺术的第一法则。在工作中，大部分的工作任务都是需要通过“合作”来完成的。于是，与同事和上司“合作”就成为职场工作的重要内容之一。只有与同事和上司之间搞好了合作，才能有效地提高自己的工作效率，才能减轻工作压力，让自己有个好心情。

1. 忽视合作，终会被群体所抛弃.....99
2. 坦然对待“功劳”之争.....102
3. 少些成见，不戴有色眼镜看人.....106
4. 独行者的寂寞：改变“不合群”的性格.....109
5. 变被动为主动：消除与“空降兵”上司的隔阂.....112





## 方法四 弯道“抗争”：上司重压下的快乐生存

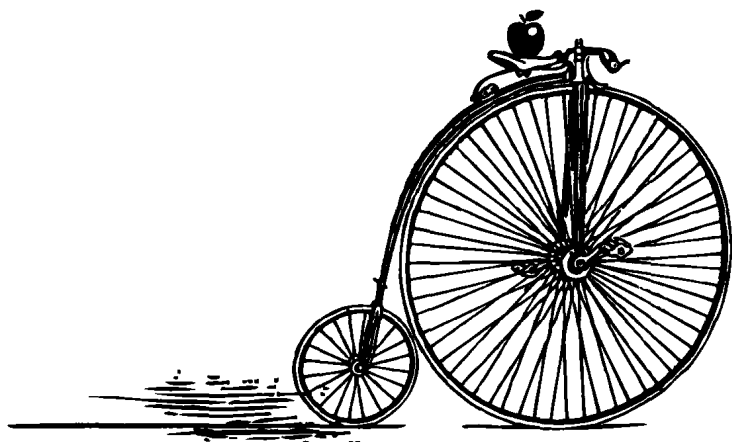
高压上司手下必会产生许多“怨妇”。在很多时候，让你喘不过气来的工作都是拜他所赐。你恨得牙痒痒，一边还要承受着、顺应着。但是谁也不是永动机，面对来自老板的“重压”，既然不能在压力之下消亡，那就要努力去寻找压力下的“抗争”，只要你能学会将压力不断地转化与释放，同样也可以找到快乐的生存方式。

1. 对上司只有“YES”和走人·····117
2. 与上司发生冲突怎么办·····120
3. 怎样面对“馈赠”型上司·····123
4. 怎样面对Say“NO”型上司·····126
5. 怎样面对“临时插足”型上司·····129
6. 怎样面对“辐射”型上司·····132

## 方法五 与人为善：调节好同事关系

现代职场是个利益场所，人心极其复杂。但是，复杂的人心并不可怕，可怕的是自己将所有的问题放大。常与人为善，助人为乐，与同事保持合适的距离，就可以让自己远离各种纷争，远离因同事关系紧张而造成的心理压力。

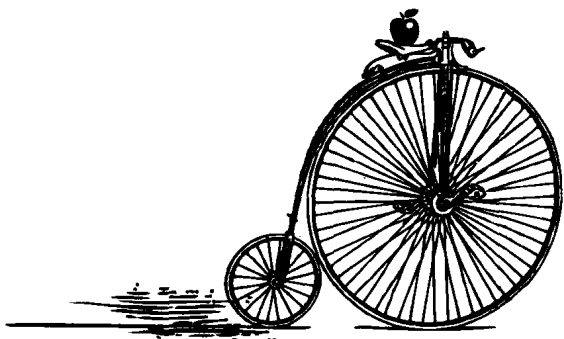
1. 同事的坏习惯我该如何包容.....137
2. 因多疑人际关系紧张怎么办.....140
3. 办公室恋情该不该.....143
4. 能力强也要去除性情孤僻和清高症.....146
5. 未雨绸缪：躲避同事的“暗枪”.....149
6. 同事爱打小报告，如何应对.....153
7. 如何处理与同事间的小矛盾.....156

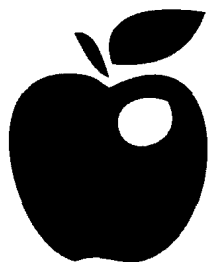


## 方法六 直面挫折：哪里跌倒哪里爬起

痛苦常与幸福相伴随，生活中难免会有一些烦恼事在缠绕着我们，并给我们带来极大的心理压力。如果我们平时能自觉地遵守自己的做事原则，小心处事，养成良好的生活习惯，学会调整自身的心理状态，就可以有效地避免和缓解这方面的心理压力。

1. 婚外情是不可触及的暗礁·····161
2. 事业和家庭的有效平衡·····165
3. 亲人离去，化悲痛为力量·····169
4. 调整心态，赶走焦虑和失眠·····172
5. 不要把健康交给药片·····176
6. 洁癖带来的苦恼·····180
7. 失恋了，天不会塌下来·····183
8. 得到真爱结束单身·····186

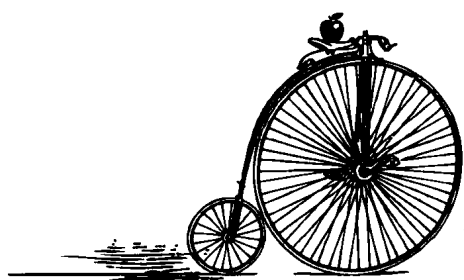




## 方法七 自我调节：学会心灵修炼

平时工作中，我们常会感到压力，大部分都是我们的心理作用。心理是我们身体的另一半，其主要包括感觉、知觉、记忆、思维、情绪、性格等等，它们都是有规律可循的，如果能够掌握一些心理调节的方法，就可以使我们身心永保健康。

1. 知道为何活，承受如何活·····191
2. 润泽心灵的音乐疗法·····195
3. 森田疗法：顺其自然，为所当为·····199
4. 行为疗法：通过行为，改变心理·····203
5. 学会忘记工作生活中的不如意·····209
6. 不要成为牢骚一族·····213
7. 瑜伽：一种神奇的减压秘方·····216
8. 听笑话，让自己笑起来·····220
9. SPA：一种时尚的减压妙方·····223



**压力根源：  
忽略了不起眼的因素**

在企业中，压力是无处不在的。要想解除压力，首先要找出压力的根源，这样才能及时有针对性地调整心态，也才能更好地化解压力。在日常生活中，压力多数源于工作、家庭、自身的性格、心态、社会环境以及各种生活细节。你可以根据自身的情况找出自己的压力根源，从而找到有效的减压方法。



## 1. 压力的来源

在美国麻省理工学院，有位教授做了一个极有意思的试验。他用很多铁圈将一个小南瓜团团捆住，以观察南瓜长大时，这些铁圈产生的压力有多大。在实验的第一个月，南瓜承受了500磅的压力；到第二个月时，南瓜承受了1500磅的压力；到它承受2000磅的压力时，教授必须要对铁圈加固，以免南瓜将铁圈撑开。到最后，当南瓜承受了4000磅的压力时铁圈就断裂开了。

当教授打开南瓜后，发现它已经无法再食用，因为它中间充满了层层纤维，而且南瓜为了突破铁圈，将所有的根都伸展向了不同的方向，以致其将整个花园的土壤与资源都控制了。

压力如捆在南瓜上的一圈圈的铁丝一样，每个铁丝都会对南瓜的生长产生阻力。同样，在生活中，压力也是来自各个方面的，如果不注意，生活中的各种小事都可能成为你的压力源，让你痛苦不堪。

适度压力在一定程度上可以激发我们的工作积极性，但是，过大的压力却会给我们带来心理上甚至生理上的疾病。过大的压力不仅可以引发抑郁症、神经官能综合症等，还会使人产生呕吐、心悸、尿频等症状。另外，高血压、冠心病、偏头痛、肥胖症等疾病都与心理压力过大有密切的关系。所以，我们在生活中要积极的预防压力，用适当的方法去减轻压力。想要预防并减轻压力，首当其冲的就是要找到压力产生的根源。