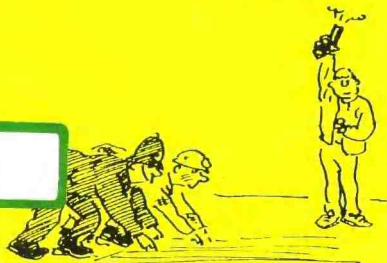




成功的 压力管理

经营管理一周通 丛书

★〔英〕卡里·库珀 著
艾莉森·斯特劳



Cary Cooper, Alison Straw
SUCCESSFUL STRESS MANAGEMENT IN A WEEK

Hodder & Stoughton 1993
根据英国霍德-斯托顿出版公司 1993 年版译出

本书系台湾强头鹰出版社、台湾原出版社 Hodder and
Stoughton Ltd. 授权,以转授权方式,授权在中国大陆
独家出版发行中文简体字版。

成功的压力管理

〔英〕卡里·库珀 其莉森·斯特劳 著

毛应明 译

上海译文出版社出版、发行

上海延安中路 455 弄 14 号

全国新华书店经销

上海译文印刷厂印刷

开本: 87×94 1/32 印张: 4.5 插页: 2 字数: 85,000
1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷
印数: 0,001—5,000 册

ISBN 7-5327-1856-5/F·081

定价: 7.00 元

出版说明

在改革开放不断深入和经济迅速发展新形势下，为满足广大读者对现代经营管理类图书的需要，上海译文出版社特地翻译出版了这套《经营管理一周通》丛书。这套丛书系根据英国管理协会最新编著的一套同名丛书翻译而成。英国管理协会是英国的一个重要专业组织，由公私企业中各级管理人员组成。本丛书内容包括成功地经营一个企业所涉及的各个方面，深入浅出地介绍了各级管理人员所需掌握的经营管理知识，如营销、谈判、预算、公关、市场调研、质量管理等等。它通过生动活泼的文字、幽默风趣的漫画，通俗易懂地介绍了现代经营管理的新概念、新方法、新理论，汇知识性、实用性、趣味性于一体。本丛书旨在帮助我国的企业家和

广大工商管理人员在较短的时间内适应改革开放的新形势,熟悉一些现代经营管理的知识,了解一点市场经济的规律。欢迎广大读者对本丛书提出批评和建议。

目 录

引 言	1
星期日 压力的症状	3
星期一 工作单位压力的根源	15
星期二 生活中压力的根源	43
星期三 你的生活方式是什么?	63
星期四 帮助你自己	80
星期五 帮助他人	99
星期六 预防压力	119

引 言

压力一词现在已经深深地溶入我们的词汇中。在一周的时间里，不难听到人们用压力一词来形容多种多样的感觉，症状和情境：

“我感到压力重重”——形容限期赶任务时的忙碌和惊慌。

“他们承受着沉重的压力”——解释同事的不寻常的烦躁和他们异常的举止。

“那是一项压力很重的工作”——表明某一项特定的工作其非同寻常的地位。

人们对压力的感受完全因人而异。压力来自许多不同的方面，在不同的时间，以不同的方式影响着我们。在某些场合，当我们承受巨大压力时，我们与压力抗衡，压力激励我们，有时还会促进我们的发展。在另一些场合，我们则

以某种方式蒙受压力的折磨，显示对压力无可奈何的迹象，感到难以按期完成任务，难以满足人们的期望。

认清压力的根源，制订应付和预防压力的策略，可使我们的压力大为减轻。本书是一本以一周的格式撰写的实用指南。从星期日开始，每天花一些时间，到周末你便能回答一些你可能产生的有关压力的问题。无论作为个人或作为经理，你都从中获得裨益。

星期日——压力的症状

星期一——工作单位压力的根源

星期二——生活中压力的根源

星期三——你的生活方式是什么？

星期四——帮助你自己

星期五——帮助他人

星期六——预防压力

压力的症状

在我们能够对付我们自身的或他人的压力之前，我们必须认清何时，在何种情况中会产生压力。因此，今天我们将讨论一些症状，这些症状会使我们警觉我们可能承受压力这一事实。

“症状”一词常与医疗背景联系在一起。我们知道，如果我们打喷嚏，那就是感冒、过敏或一系列其他疾病的症状。然而，通过症状来诊断病情也许是困难的，压力的症状可能是：

- 生理性的
- 行为性的(日常生活的)
- 行为性的(工作单位的)

这些症状常常交织联系在一起。并且，经

过一段时期的发展，达到与正常行为难以区别的程度。下列症状中的任何一种症状都表明可能存在着某种程度的压力，这种压力若不消除，将会产生严重的影响。

生理性症状

生理性的压力的症状可包括：

- 呼吸急促
- 口干舌燥
- 手冷而黏湿
- 周身燥热
- 肌肉绷紧
- 消化不良
- 腹泻
- 便秘
- 过度疲劳
- 紧张性头痛
- 神经抽搐

• 坐立不安

当然,因生理的作用,外部的温度或饮食过度所致,上述的每一种症状在日常生活中都可能感受到。然而,当这些症状没有明显的原因而出现时;当多种症状同时出现时;或当这些症状比我们预期的要更频繁地出现时,这些症状便成为紧张的症状。

这些症状出现是因为人的肌体认为,它必须为即刻的行动作准备。人的身体为我们进行“搏斗”——也许是一场生与死的搏斗,或为我们冲向安全境地而作准备。“飞翔”——通常是在森林中而非是在我们办公室中更适宜作出的



反应。

人体自身会：

- 向血液释放肾上腺素
- 关闭消化系统
- 增强血粘稠度，使之凝结
- 加快周身血液循环

这些反应仅是权宜之计——使我们避开或消除危险的隐患。长期承受压力则将使我们更易患下列疾病：

- 肠胃疾病
- 皮肤病
- 心脏病

也可能导致：

- 酗酒
- 滥用毒品

行为性的症状

行为性的压力症状有多种,其中包括:

感觉:

- 沮丧, 忧虑, 悲哀
- 被人激怒
- 被人误解
- 疲乏无力
- 无法应付
- 焦躁不安
- 失落
- 冷落
- 消极

难以:

- 集中精力
- 头脑清晰
- 作出决断

丧失：

- 创造力
- 对外貌的兴趣
- 对他人的兴趣

你也许会从你自己或他人身上发现这些症状，而没有意识到压力正以其它方式影响着你。你可能发现你变得消沉，愤怒，迟钝，或者晚上不时被惊醒，思考工作。也有可能你开始觉察到你酒量，烟瘾，食欲正在增大，或者恰恰相反——你失去食欲。

我们对压力反应的方式根据我们的个性，早期的教育和生活经历而变化。每个人都有他自己的对待压力的模式。所以，压力警戒信号可能各不相同，如同他们的压力强度也可能各不相同。有些人知道他们自己的压力反应的模式，并能根据他们自身症状的性质和严重程度，或者他们行为的变化来测定其问题的严重性。值得注意的最明显的征兆之一是你个性特征的

增强。

人们由：

- 小心变得谨小慎微
- 忧虑变得惊慌失措
- 局促不安变得脆弱
- 急躁变得暴躁

为了辨别这些反应，你更需要了解在一些特定情境中你是如何感受的。要提防下列症状：

典型的反应

- 烦躁
- 愤怒好斗
- 忧愁
- 沮丧
- 情绪剧变
- 冷漠

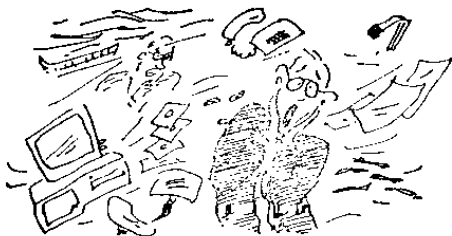
工作单位中的症状

我们将睡眠之外的大部分时间都用在工作上。在工作单位如果我们有压力，压力的症状往往以下列方式影响我们：

- 对工作满意程度减低
- 工作表现退步
- 失去活力和动力
- 与他人交流停滞
- 决策失误
- 创造能力和革新能力衰退
- 集中于一些徒劳无益的事务

上述所有的状况应与你过去的或正常的工作质量和相互交往联系起来看。极其普遍的是，压力将使你减低对工作的满意度，使你工作表现退步。

虽然由于经受压力的缘故，你未能把工作做得像你所能做的那样出色。然而，对你的压力和要求却依然存在。为了避免差距拉得太大，你开始将更多的工作带回家做，你可能开始感到非常疲倦。你没有时间和精力参加你日常的业余活动，你的家庭生活也开始蒙上阴影。在你尚未意识到这点时，你已陷入一系列越来越多的问题中。



通过认识和辨别这些变化，你就能对你单位活动中某些会产生较为长远影响的压力采取防范措施，这些影响可以从人们的健康状况、工作表现、生产能力诸方面来衡量。

对企业乃至对整个经济而言，还存在着其

它的不利影响，

- 因健康状况差和事故而造成的缺勤
- 因累垮身子，过早退休以及未老先亡而造成的员工流失

据估计，在英国，由于受压力的影响，每年至少浪费 4000 万个工作日，使得英国工业损失约 70 亿英镑。

我们人体能够应付偶然出现的压力。这种压力通常并不产生多大影响，认清这一点颇为重要。然而，在今天的社会里，令人劳心费神，忐忑不安的事件常常接踵发生。这些事件或间隔时间很短，使人无暇喘息，或持续很长的时间。当这种情况发生时，将会产生严重的后果。对这些后果表示担忧其本身就似乎是一个不可忽视的产生压力的根源。然而，我们必须记住，只有在长期承受严重的、未能解脱的压力后，这