



Learn to work under
pressure

—压力来了，是逃避还是勇敢地面对？—

学会在压力下 工作



有压力
才会有动力

徐 健◎著

压力是动力，关键看你如何把握？

学会在压力下工作，你就能享受工作。

压力是一种机会，是你取得成功的必要磨练。

新华出版社

学会在压力下 工作

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会在压力下工作/徐健著

北京: 新华出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5011-9384-4

I. ①学… II. ①徐… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第175223号

学会在压力下工作

选题策划: 博士德 卢瑞华

责任编辑: 冉晓冬 曹伟涛

装帧设计: Z2书装设计

出版发行: 新华出版社

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

地 址: 北京市石景山区京原路8号

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 220千字

版 次: 2010年9月第一版

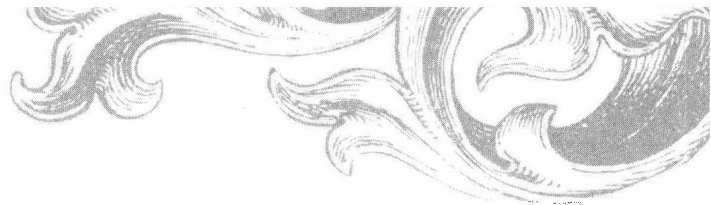
印 次: 2010年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-9384-4

定 价: 29.80元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 63073680



前言

2010年5月26日，富士康深圳龙华厂区大润发商场前发生一起员工跳楼事件，成为今年以来第12宗，共造成10死2重伤。消息一出，社会再次哗然。

一年内发生十多起自杀事件，富士康一时成了街头巷尾的热议对象。然而，我们在痛惜这一个个年轻而又曾经鲜活的生命时，不得不让我们关注起当前职场中的广大打工者的心理压力以及心理健康。

压力，压力，还是压力。社会在进步，但压力却在成倍地增加。面对与日俱增的压力，在职场中打拼的普通人，又能做些什么呢？

毫无疑问，这个时代已经发生了巨变，无论是老板还是员工，都要转变自己迎接挑战的方式。陈旧、刻板的商业模式正在逐渐失效，竞争变得越来越残酷。为了生存下来，各公司都在改革，扩张、裁员、集中管理、分散管理、多种经营、兼容合并……这些措施如同打开了潘多拉的魔盒，给员工带来了各种新问题。

在激烈的竞争中，人人自危，而收入的不确定也让现代人活得越来越没底气。除此之外，越来越复杂的人力资源问题也给职场中人带来巨大的压力，今日的职场已经变成了社会问题的“温床”。

所有人都不希望成为压力的牺牲品。因为面对压力，我们的态度也只不过是一念之间，但是做出正确的选择此时也变得如此困难。对于职场中人来说，只要有工作，压力就会存在，它是工作中无法回避的组成部分。我们要做的、也只能做的就是把握压力和利用压力。

由于个性、经历的不同，每个人的解压方式也有所不同，这些不同也正是本书得以形成的重要依据。在这里，呈现给大家的不仅有复杂多样的压力来源，还有更加丰富多样而且极具个性的解压方式。

我们可以把工作和生活的压力当做一部影片，通过本书的引导，抽身

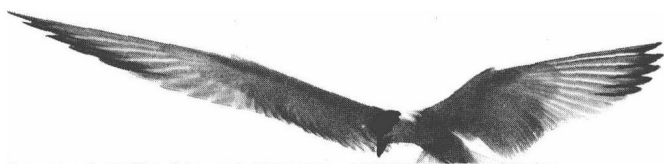
出来细细赏看。这时，你就会发现压力原来也有如此可爱的一面。在寻求发展的道路上，不妨并把它变成动力，使自己不断前行。

适当的压力可以激发人的潜能。通常情况下，一个人能力的发挥是有限的，然而在压力逼迫下，往往会急中生智，其能力能够发挥到极致。适度的压力可以激发人的潜能，工作效率、经济效益自然会提高。

古人云：“生于忧患，死于安乐。”大到国家社会，小到企业单位或个人，在压力之下，奋发图强、获得发展、取得成功的例子数不胜数。

在压力下工作和生活，是每个人的常态，所以，我们不必逃避。要想在工作上有所成就，在职场上有长远发展，就要静下心来看看压力是什么，想想需要如何应对，并将压力转化成为前进的动力。





第一章 对话压力——看看这些与压力的纠结 001

- 第一节 喝下压力这杯苦咖啡 003
- 第二节 天堂向左，富士康向右 008
- 第三节 压力，想说爱你不容易 012
- 第四节 认识压力下的真实自我 016
- 第五节 压力是工作中不可或缺的组成要素 020
- 第六节 不要让压力打垮你 024

第二章 把脉压力——原来压力也可以更美 029

- 第一节 没有什么比压力更能成为你的老师 031
- 第二节 没有压力，没有成长 034
- 第三节 九种性格，九种压力 037
- 第四节 现代白领的压力图谱 042
- 第五节 工作角色与工作压力 046
- 第六节 你的工作需要哪种压力 049

第三章 寻根压力——找到自己的压力来源 053

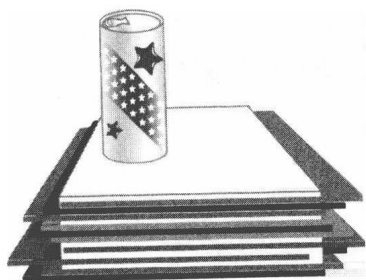
- 第一节 多重夹板下的烦恼与苦闷 055
- 第二节 遇到一个“工作狂”的上司 058
- 第三节 性格缺陷打开的压力之门 061
- 第四节 职场压力大与不合群有关 064
- 第五节 职业倦怠引发的心理危机 067
- 第六节 有的压力来自发掘潜能的需要 070

第四章 聚焦80后——在压力与希望中前行 075

- 第一节 抗压能力差，80后毕业生成职场“草莓族” 077
- 第二节 “80后”职场行为背后的反思 080
- 第三节 独生子女的成长自白 084

目录

CONTENTS



第四节 扛起重担，时间将让你成为“大人” 087

第五节 风雨过后的青春宣言 090

第六节 打造80后的抗压系统 094

第五章 换位思考——他们的压力比你更大 097

第一节 老板的压力其实更大 099

第二节 为老板分压，赢职场先机 102

第三节 认识职场压力的金字塔 106

第四节 家人的压力，你的责任 109

第五节 学会开导同事，谁的压力也不少 112

第六节 与团队共同面对压力 116

第六章 管理压力——与压力一起成长 119

第一节 接受压力，做自己情绪的主人 121

第二节 学会释放工作压力 124

第三节 平衡自己的工作与生活 127

第四节 压力变动力的六种方法 130

第五节 走出牛角尖，用创造思维解决问题 133

第六节 提高工作效率，永远走在压力的前面 137

第七章 快乐工作——为自己的工作减压 141

第一节 工作应该是快乐的 143

第二节 与其抱怨，不如努力 146

第三节 做工作计划，按计划工作 151

第四节 换个角度，也许你会更快乐 155

第五节 释放内心压力，腾出快乐空间 158

第六节 保持热诚，堆积快乐 160

第八章 拥抱激情——为自己的工作加油	163
第一节 激情可以加快压力的转化	165
第二节 每天都是上班第一天	169
第三节 充满激情，自我超越	172
第四节 压力向下时，激情仍向上	176
第五节 工作做到位，激情永不退	179
第六节 与激情共舞，和压力同行	182
第九章 写下目标——为工作插上理想的翅膀	185
第一节 生活需要一些梦想	187
第二节 理想越远大，事业发展越快	190
第三节 相信自己能做到，就一定能做到	193
第四节 写下目标，让压力助你实现	196
第五节 从现在开始，描绘自己未来的蓝图	199
第六节 带着梦想工作，顺利突破压力障碍	202
第十章 超越压力——压力才是最大的动力	205
第一节 压力来了不要躲	207
第二节 让自己担当，压力会为你开道	211
第三节 今日事今日毕，不让工作的压力积压	214
第四节 学会放下，人生没有绝对的完美	218
第五节 懂舍弃，让自己时刻保持正确的心态	223
第六节 将压力当做人生的祝福	226



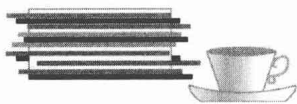
对话压力

——看看这些与压力的纠结

第一章



压力是我们工作的必不可少的组成要素，也是人生的重要组成部分。压力如同咖啡，只有真正接受它，并用心细品的人，才会尝得到那种苦尽甘来的滋味，并接纳它成为自己工作和生活不可或缺的一部分。



第一节 喝下压力这杯苦咖啡

压力就像空气一样，无时无处不在。任何人，任何年龄段的人，不管在什么时候，都会随时随地遇到压力。我们总说现代人的压力大，原因就是现代人的生活方式多，而且由于信息的多样，导致“过得好”的标准也跟着多样化。为了达到这些标准，我们不得不提醒自己——这也不行，那也不行，我们还有很多的工作要做。

压力无疑是一把双刃剑。一方面，压力的确给每个人都带来了不可估量的消极影响：随便关注一下新闻，我们就可以看到由压力所造成的大量触目惊心的案例。即使是大部分普通人，也被疲劳、抑郁、头疼等亚健康状态缠绕。在工作中，还能看到由于压力引起的效率下降、旷工、工伤、消极怠工等现象。

但是，另一方面，压力也有积极的作用。越有成就的人，压力越大，压力可以说是其成功的必要条件。因为如果工作没有创造性和挑战性，人就会感到空虚，不求上进、得过且过没有追求的目标，严重情况下甚至会丧失自信心。自信心强、有能力的人往往愿意选择更有挑战性的任务。一些人为了实现某种目标，甚至主动给自己施压。

由此，我们可以给压力一个温馨的比喻：**一杯看起来苦、喝起来又百味杂陈、充满了爱恨与依赖感的咖啡；饮用得当，它是很好的提神饮品；而饮用不当，它又让人反胃。**



志明在深圳打拼了四年，这四年里他经历了几个工作岗位，说不上好也说不上坏，但是近来，他发现自己的睡眠质量不断下降，莫名地为未来担忧。虽然他也买下了一处房产，不属于“漂”的一族，但是一个奇怪的想法最近越来越让他感到害怕：如果我不工作多好，我为什么不是“富二代”？很想请一个没有限期的长假，回到过去，回到小时候。最让他难受的是这些想法完全没有倾吐的对象，朋友们分布在这个城市的各个角落，电话打通后却不知从何说起。他感到越来越寂寞和压抑，时常半夜醒来，就再也睡不着。

这正是压力积累而又无处排解的表现。志明的压力来源于工作与生活的双重压力，他面对的压力或许并不明显，但确实很重。有的压力事件过程短，随着压力源的解除我们的压力也就消失了；或者压力的强度不足以引起焦虑等心理疾病，我们甚至感觉不到这种压力的存在。只有当压力达到一定的强度而且持续时间较长的时候，我们才会感到压力的存在，感到在压力下身心的变化。

职场是最为熟悉的压力来源。当人们面对着全新的工作环境和陌生的工作内容，或者面对外部环境变化的时候，自然而然会感受到压力的存在。同时，工作量大、任务时间紧迫、工作单调、不明确的职业角色定位、不乐观的职务提升前景等都会给我们带来各种各样的压力。

现代社会中，不同家庭理念之间的摩擦，传统和现代之间的碰撞难免会给人们带来一些考验。另外，家庭经济困难、住房状况紧张、子女教育就业等问题也都有可能成为家庭压力的导火索。

除此之外，超负荷的学习任务、复杂的人际关系、社会迅速发展带来的不安定心理也会给人们带来形形色色的不同压力。但很多时候，沉重的压力并非来源于工作内容本身，而是我们的一些固有的想法刺激自己的情绪作出痛苦的反应。正是这些不良的想法搞垮了我们的心理，慢

慢地侵蚀着我们的健康。

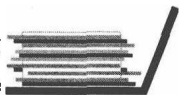
人们面临压力时会产生一系列心理、生理的反应，这些反应在一定程度上是人类主动适应环境变化的需要。压力能唤起人类的潜能和创造力，但如果压力处理不当，不但会损害我们的生理健康和心理健康，还会影响到社会的进步与和谐。

而适当的压力既不会损害人的身心健康，还能激发人的潜能，使其把工作做得更好、更有效率。在现实生活中，人们往往看到的或者是“榨干你每一滴血”的高压力工作环境，或者是你有一桶水的水平，只能让你倒出半桶水的无压力环境。而无压力实际上也是一种压力，在这种环境下，你会感到很压抑，觉得自己的能力无处发挥和表现，这种压力其实更甚于前者。

压力无时无刻不在。孩子上学有压力；面对高考有压力；找工作时有压力；准备结婚了要买房有压力；有了孩子有压力；父母年纪大了身体不好有压力——我们随时随地都能感受到来自各个方面的压力。

压力，就如同城市生活中的一杯咖啡，大家都希望喝过之后就能在城市当中立足。但可能有的人还没做好尝苦的心理准备，只喝了一口就摇头放弃；也有的强忍着一口气吞下，还没来得及品尝其中滋味，就自欺欺人地自以为过了关，而没有想到迎接自己的还有一杯接一杯的一样的咖啡；只有真正接受它，并用心细品的人，才能尝得到那种苦尽甘来的滋味，并接纳它成为自己工作和生活的不可或缺的一部分。

压力就是这样，和社会的竞争、自己的追求紧密相伴。我们无法躲避，也无法拒绝，要做的只能是做好准备去面对，在压力下正常而有序地工作，在压力下为自己的生存和发展而奋斗。



附：测试你的压力有多大

你现在的压力大吗？特别是来自工作的压力有多大？下面这个小测试，可以测出你现在面临的压力大小。测试方法：按自己的程度给下面的选项打分，“从未或不常”为1分，“偶尔”是2分，“经常”是3分，“不断或几乎每次都是”为4分。

1. 对琐碎之事极度烦躁；
2. 早晨醒来就为工作忧心忡忡；
3. 工作要求的提高让我沮丧不安；
4. 我发觉自己变得烦躁、易怒；
5. 我会不耐烦地从一件工作跳到另一件工作；
6. 不能得心应手地处理手头工作；
7. 我无法确定何时该做什么事；
8. 我被委派的工作量多到无法愉快胜任；
9. 对别人的指责无能为力；
10. 在人群中或有限的空间里惊慌不安；
11. 流言蜚语或者暗箭伤人的情形太多了；
12. 我的工作总是不可预测地出现变化；
13. 我的工作不断重复而且单调乏味；
14. 没有任何生理原因就感到头晕恶心；
15. 我对物质条件、噪音感到厌烦。

把你的分数加起来看看结果吧：

15—25分：你的工作很愉快，目前没有感受到什么压力。

25—35分：和大多数人一样，你感觉到了工作的压力。

35—45分：你的工作压得你喘不过气来。

如果你的分数在35—45分，那么就该尽早开始调整了。本书将带你认识这些压力，并合理利用压力来成就自己的事业。

I

第二节 天堂向左，富士康向右

2010年5月26日23时许，在富士康科技集团总裁郭台铭视察深圳厂区的当天晚上，富士康深圳龙华厂区大润发商场前发生一起员工跳楼事件，富士康证实这名员工坠楼身亡。这是今年以来第12宗，总共造成10死2重伤。

一年内发生十多起自杀事件，这引起了社会各界的广泛关注，富士康一时成了街头巷尾热议的现象。然而，我们在痛惜这一个个年轻而又曾经鲜活的生命时，不得不提出疑问：到底是什么原因，使这家让无数毕业生向往的大工厂几乎成了地狱的代名词？

很快各种调查与评论见诸报端，“压力”“血汗工厂”等词浮出水面，一时间富士康成了众矢之的。“富士康员工的自杀率也很难与富士康的工作压力、‘血汗工厂’联系起来。”北师大心理学教授张西超说，“当然，我们也认为，富士康应加强对员工心理危机的干预，防止类似悲剧的发生。”参与调研的心理学家均认为，这些自杀事件基本与富士康员工个人的心理疾病，特别是抑郁症有关。

实际上，在2009年的孙丹勇事件后，员工的心理健康便出现在富士康（中国总部）最高管理层的问题单上。一批心理咨询师补充到了集团里。现在，富士康还开通了心理咨询热线电话。同时，一个旨在疏解员工心理压力的“心灵港湾工作室”也开设了，员工在这里不仅可以接受

心理辅导、通过专业仪器放松身心，还可以在确保隐私的前提下，在宣泄室击打橡皮假人。

据了解，富士康工会在开展心理辅导讲座时，即兴搞过有奖问答，谁能说出自己室友的名字，便奖励1000元。但绝大部分人答不上来。

这折射的其实是当前新一代打工者的普遍性的心理问题，他们不善于与人沟通，而且内心空虚、焦虑。深圳当代社会观察研究所所长刘开明向媒体表示：“N连跳”并不仅仅是富士康的问题，也不仅仅是心理问题，而是社会的问题。问题“只是因为富士康人口基数大”。

富士康行政总经理李金明以他的方式描述了工人的状态：“不管是正式组织，比如工会，还是非正式组织，比如老乡会，同学会，普通员工都找不到，所以压力大，却无法舒缓。”

但在李金明看来，仅凭企业的力量是不够的。他希望政府能够在提供生产便利的同时，还能提供生活的便利，使社区功能日益完善。而学者们更希望政府提供对打工者权利的制度性关怀。

究竟是什么样的力量或是环境，使得这一个接一个的年轻人选择了自杀这样的极端方式？新华社的一篇报道中，如此概述这群年轻人内心的苦痛：这些员工选择轻生，有的是婚恋和情感上遇到挫折所导致，也有的是家庭出现变故造成情绪低落，更有一些人可能是由于精神异常而造成悲剧……

不过，我们也看到这些不幸的年轻人的共同之处。比如，他们都是“当代中国的新生代的工人，都是劳动力密集型企业中的员工，他们的青春与机器相伴，他们苦闷、无奈，却没法排解”。在“十二连跳”的背后，呈现在我们面前的是一直被主流观念所忽略的中国新生代工人的精神危机。

从总体上看，专家们认为富士康员工跳楼主要是以下几点因素相互作用的结果：