



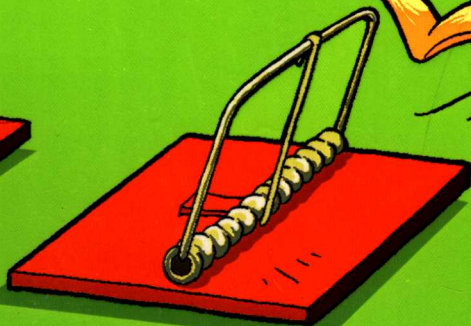
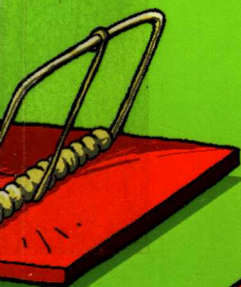
经益求精

系列 13

简练·有趣·实用

开启职场减压阀

纪康保 编 著

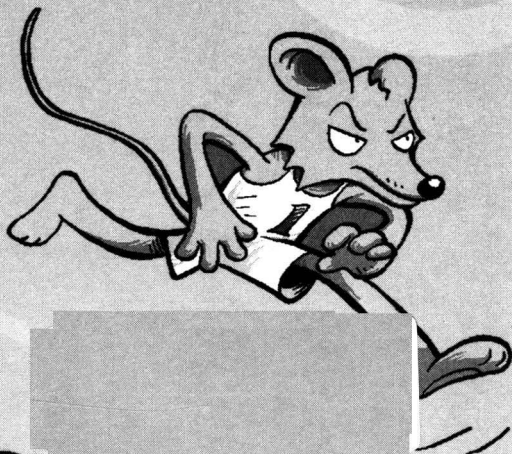


 中国轻工业出版社

开启职场减压阀

编著 纪康保

插画 刘利宁 刘哲



图书在版编目 (CIP) 数据

开启职场减压阀 / 纪康保编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2005.10

ISBN 7-5019-5094-6

I. 开… II. 纪… 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 (2005) 第 101513 号

责任编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强

策划监制: 陈海珊 组稿编辑: 许韩静 版式设计: 郭新萍

插画绘制: 刘利宁 刘哲

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京市耀华印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.4375

字数: 30 千字

书号: ISBN 7-5019-5094-6/F · 365 定价: 12.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

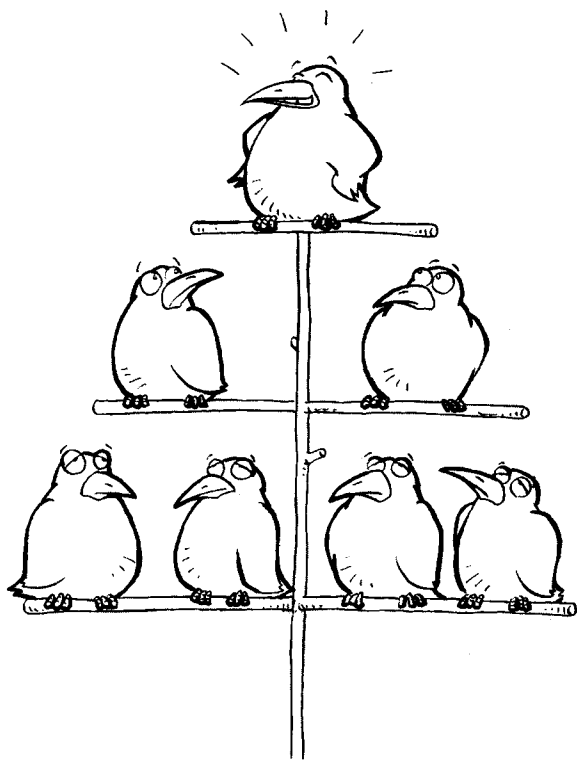
发行电话: 010-85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn> E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50788SAX101HBW

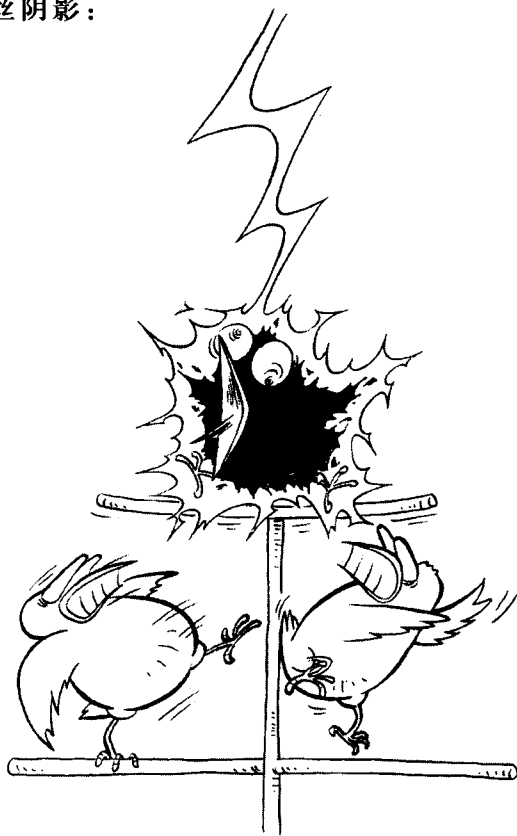
序 言



你，衣着光鲜，工作体面，收入不薄；

你，兢兢业业，业绩卓越，公司正准备给你大展拳脚的机会，一切似乎都向着美好的明天发展……

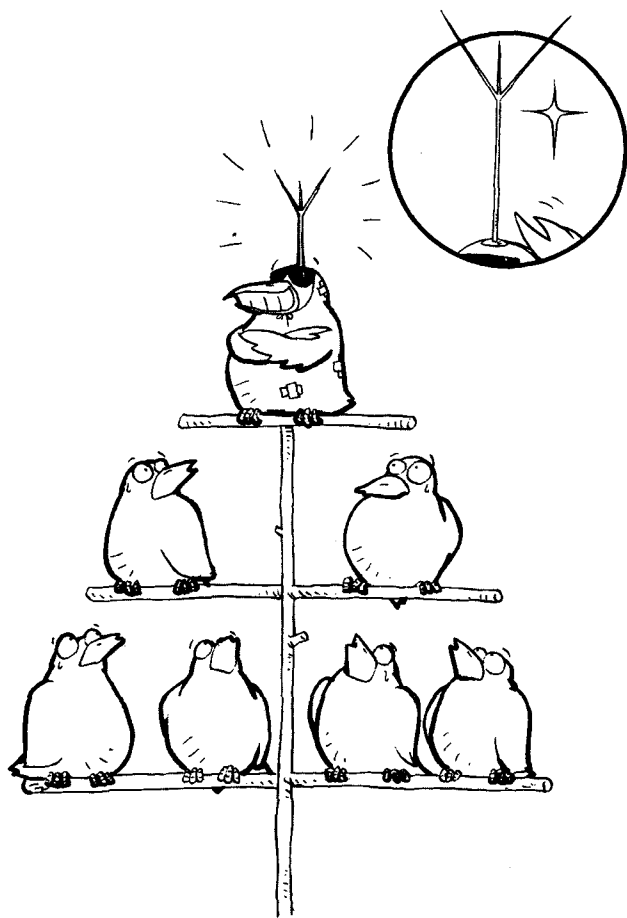
可是有一天你突然发现，“白领”的光圈下掩盖着一丝阴影：



- ◆ 生活节奏太快，忽略了与朋友的交流；
- ◆ 工作量太大，常常加班到凌晨；
- ◆ 责任感强，明知不可能却想把事做到十全十美。

慢慢地，你积郁的阴影越来越多，直至产生了“化学反应”：心悸、失眠、易怒、多疑、抑郁，甚至对工作产生了厌倦的情绪。

以上种种“症状”表明，你已经被职场压力“入侵”了。要想找到那些导致你长期处于高压状态的“黑手”以及行之有效的减压高招，那么，打开此书吧，它会从根本上为你去除病根。





找到让你受压的“手”

1. 谁掌握着压力的开关 → 10
2. 压力的几大来源
 - (1) 年龄是压力产生的“孵化器” → 12
 - (2) 性格导致压力“升温” → 14
 - (3) 性别是压力产生的“温床” → 17
 - (4) 职业责任是自我压力膨胀的“催化剂” → 20
3. 测测你的“高压”指数 → 24



换个角度看压力

1. 一句话触摸减压 → 28
2. 另眼对待压力
- (1) 让阿 Q 精神升级 → 34

→ → →

- •
•
•
•
•
v
v
v

第三章

•
•
•
•
•
•
V
V
V

- (1) 以游戏的态度对待 → 61
- (2) 找出你工作的价值 → 64
- (3) 摒弃冗余 → 66
- (4) 调换一下工作 → 67

- (5) 尝试打破现状 → 69
- (6) 策略性暂停 → 70
- (7) 专注的魅力 → 72
- (8) 度假去，给自己充充电 → 74

2. 做个让员工快乐的上司

- (1) 发现领导工作的乐趣 → 75
- (2) 带动你的员工享受自由 → 77
- (3) 营造“短、平、快”的团队工作习惯 → 79

3. 快乐应对“高压”老板

- (1) 馈赠型老板 → 81
- (2) Say “No” 型老板 → 84
- (3) “临时插脚”型老板 → 86
- (4) “辐射”型老板 → 88

4. 豁达面对职场“黑色旋风”

- (1) 坦然应对“黑色旋风” → 91
(2) 避免与对手发生正面冲突 → 95
(3) 拥有一颗宽容的心 → 98

5. 搭建快乐工作的营地

- (1) 从自己做起 → 100
(2) 让别人快乐 → 102
(3) 为自己安一个垃圾桶 → 103

第一章

找到让你受压的“手”

了解压力产生的原因，才能知道如何减压。



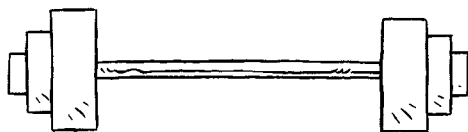
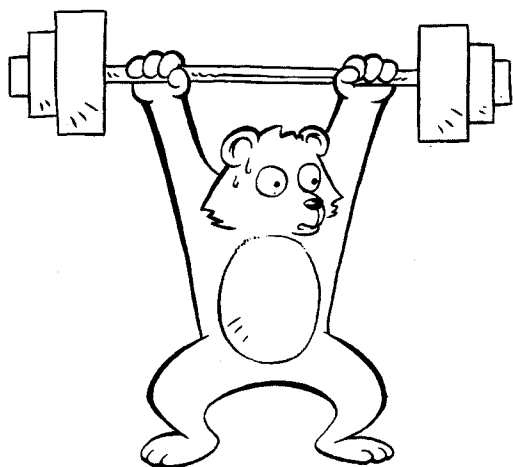
确切地说，到底是什么压垮了你？是工作本身，还是人际关系？或者你是个喜欢对自己施压的工作狂？如果认识不到问题的根源所在，你就不可能从根本上解决问题。

你是不是常常因为工作无法达到完美，就对自己的能力产生疑问，而在索性放弃追求完美时，也觉得没什么大不了的？

是不是因为上司一次没通过你的方案就感觉前途无望，可是第二天上司一句不经意的表扬，你又沾沾自喜地将压力抛到九霄云外？

如果你将自己对待一件事情的两种态度稍加比较，就不难接受“你自己就是压力的操纵者”这个观念了。





压力的轻重，大部分时候都是我们自身人为的因素在控制着。

我们心态平和，对自己和他人都不过分苛求、乐观思想占上风、做事情享受过程大于看重结果的时候，压力就无法困扰你。反之，总是事事要求100分、从不接受他人哪怕是善意的批评、心理防线太脆弱时，压力就容易找到空隙控制你。

由此可见，不管我们介绍多么好的减压办法，能否真正达到减压目的，全由你个人的态度决定。

2 ▶ 压力的几大来源

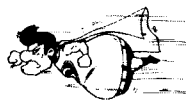
1 年龄是压力产生的“孵化器”

当你还是20岁的时候，加班、熬夜、堆积成山的文件可能会让你觉得累，但无疑也会让你有种征服感；

当你30岁时，可能不时会对琐碎的日常事务感到头疼，或者厌烦工作没有新鲜感，甚至新来的毛头小子也会让你产生深深的危机感，觉得必须适时为自己充充电；

而40岁时，工作对你来说有些力不从心了，一成

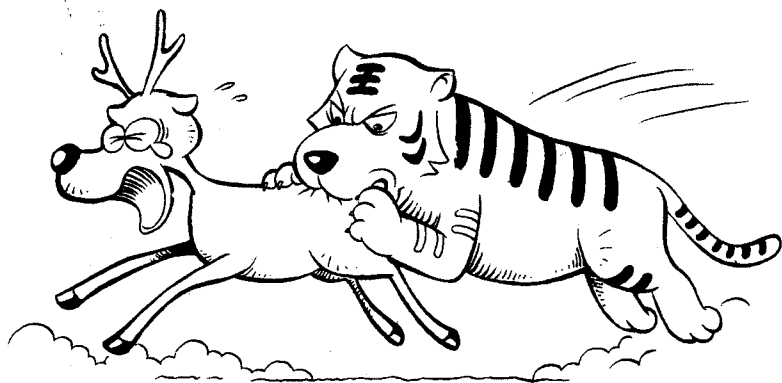




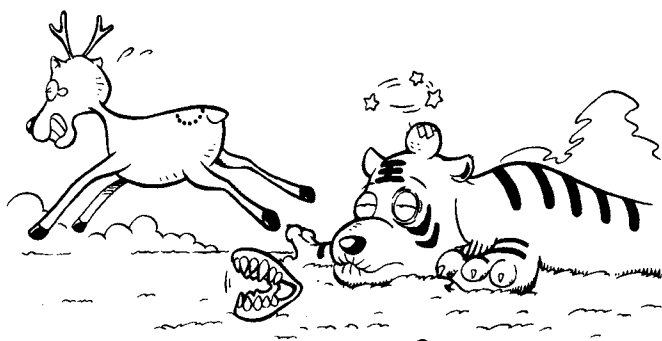
不变的朝九晚五生活渐渐使你感到厌倦，你再也没有雄心壮志想要在工作上冲锋陷阵了，而层层推进的“末位淘汰制”又让你深陷于不堪重负、心力憔悴的竞争漩涡中。

接踵而来的就是，工作中产生越来越多的利益冲突，人际关系变得越来越复杂，同事甚至朋友间的情感交流日益减少，即使遭遇了困难和挫折，往往也找不到地方宣泄。

这些因素都会随着年龄的增加，不断深入地作用于你，缠绕着你。久而久之，你的心理、情绪甚至举动就会出现异常，行为就会出现偏差，逐渐开始出现身体不适、情绪不佳、心理不安等不良现象，这个时候，压力就将你“俘虏”了。



总之，年龄是压力产生的“孵化器”，不同年龄层次的人对压力有不同感受，当你觉得工作状态越来越走下坡路时，可能真是因为你老了，或者你的心理年龄提前进入了衰老期。



2 性格导致压力“升温”

你走路、吃饭的速度是否比别人快？

你是否经常感到时间不够而要与时间赛跑？

你是不是认为若要成功，就必须努力不倦？

你会不会感到难以将工作付托他人，事事都得亲力亲为才会安心？

如果你对以上问题的答案都是肯定的话，你就应该开始采取某些措施，对自己的性格稍加节制了，否则，你将陷入与自己无休止拼搏的压力战争中。

当然，不同的性格因素所导致的压力表现也各不相同。



开启职场减压阀