

王化增 编著

挑战压力

以积极的心态面对

TIAO ZHAN YA LI YI JI JI DE XIN TAI MIAN DUI

压力是客观存在的，压力对我们的危害也是不容忽视的，只有以积极的心态面对压力，做自己情绪的主人，化压力为动力，才能真正减轻压力，最终战胜一切压力和困难。

中国物资出版社

王化增 编著

挑战压力

以积极的心态面对

TIAO ZHAN YA LI YI JI JI DE XIN TAI MIAN DUI

压力是客观存在的，压力对我们的危害也是不容忽视的，只有以积极的心态面对压力，做自己情绪的主人，化压力为动力，才能真正减轻压力，最终战胜一切压力和困难。

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战压力:以积极的心态面对/王化增编著. —北京:中国物资出版社, 2004.1

(经理人管理知识精华读本/侯书森主编)

ISBN 7-5047-2069-0

I. 挑… II. 王… III. 企业管理 IV. F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122673 号

责任编辑 寇俊玲

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮政编码:100834

全国新华书店经销

北京兴达印刷有限公司印刷

开本:880×1230mm 1/32 印张:11.125 字数:260 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2069-0/F·0780

印数:0001—4000 册

定价:22.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

经理人管理知识精华读本

主 编 侯书森

副主编 邱卫东 季传亭 卢志丹

编 委 (以姓氏笔划为序)

于良强 王 开 王中辉 王帮英

卢志丹 张永超 张瑞玲 陈谦逊

邱卫东 季传亭 呼志强 侯书森

涂 超 袁庆峰 蔡 践

前 言

压力是指我们在日常的学习、工作以及生活中因不堪重负或难以应付紧张局面而产生的一种特殊心理状态。这种心理状态如果持续过久,则往往会在人们的情绪中表现出来,这就是一些人的焦躁不安、忧郁,甚至脾气暴躁等情形。

在今天这样竞争激烈、发展迅速的社会环境中,可以说这种社会竞争的压力是非常普遍的。几乎大多数人的心理上,都背负着程度不等的压力。那么,我们应该如何对待这些压力呢?有人认为,压力是好事,它可以促使人们开动脑筋,努力奋斗,因此,压力很容易转化为个人奋斗和社会进步的动力。然而,在现实社会中,我们所看到的这种以积极态度对待压力的人却很少很少,大多数人都视压力为包袱,整天在压力中挣扎,甚至有的人因此而消沉下去。消极地对待压力,可以说对我们的学习、工作、生活以及身体健康都是十分不利的。就拿健康来说,压力造成的不稳定情绪,会严重地侵害我们的肌体,据医学科学的研究,不良情绪会使我们身体中分泌大量的毒素,这些毒素对我们的消化系统、神经系统、内分泌系统、心血管系统都可能造成极大的损害。比如胃溃疡、头痛、神经痛、甲状腺亢进、高血压、冠心病、糖尿病等几乎都与不良的精神情绪有关。如果我们到医院做一做统计,上述疾病在现代社会中的发病率是越来越高,而且这种上升的势头一直不减。而这些疾病的发生,又进一步加大了我们在生活、学习和工作中的压力,从而形成一种恶性循环。

挑战压力

经理人管理知识精华读本

由此可见,现代人的压力问题,已成为了一个社会性的大问题,而且已经到了非解决不可的时候了。那么,究竟应该如何解决呢?答案是唯一的,那就是减压!减压就是减轻心理压力。从社会客观现实来看,工作压力还在、学习压力还在、生活压力还在,那么由这些外在压力造成的心理压力如何才能减轻呢?这正是本书要告诉你的。

本书从分析如何正确认识各种压力入手,全面系统地阐述了如何用积极的心态去面对压力,用乐观和微笑去迎接生活中的每一天,从而让自己做自己情绪的主人。当然,乐观是一个方面,解决问题是另一个方面。本书除了介绍一些具体的调适情绪和减压方法之外,还从企业管理的工作实际入手,介绍了如何化压力为动力,如何解决工作的繁忙,如何应付上司带来的压力,如何避免下属所造成的压力,如何化解经营投资风险,如何应对市场营销中的压力,以及如何将工作、事业与休息、休闲有机结合起来等等。这些减压方法,虽然不能说对每一个人都有立竿见影的效果,但可以说,会对广大的管理者提供一些有益的启发。

压力是客观存在的,压力对我们的危害也是不容忽视的,只有以积极的心态面对压力,做自己情绪的主人,化压力为动力,才能真正减轻压力,最终战胜一切压力和困难。

一、压力是悬在头顶的一把剑

——正确认识管理工作中的压力

1. 压力,现代社会的必然产物	3
2. 人的压力及其生长的土壤	5
3. 工作压力几乎影响着每个人	8
4. 来自职业责任的压力	11
5. 复杂的人际关系造成的压力	13
6. 来自同事之间的压力	15
7. 来自与上司不和所造成的压力	18
8. 金钱危机所带来的压力	20
9. 知识不足所带来的压力	22
10. 追求完美和期望过高也会 造成压力	24
11. 重压对人的生理与心理的 不良影响	26
12. 压力是身体疾病的元凶 之一	30
13. 压力过大也能杀死人	33

二、用乐观和微笑迎接每一天

——以积极的心态面对压力

1. 面对压力,保持积极的心态	37
2. 笑对压力,放松心情	40
3. 把压力看成生活中的调料	43
4. 用乐观能驱走心中失望的阴影	45
5. 知足常乐,笑谈成败荣辱	48

- 6. 在压力中冲破自我樊篱 50
- 7. 愈遇压力,愈加坚强 52
- 8. 不要成为沉重压力的奴隶 54
- 9. 痛快地扔掉压力的包袱 56
- 10. 不妨让自己走一走“钢丝” 58

三、化压力为动力

——以斗志应对压力

- 1. 别让压力压垮了自己 63
- 2. 泰山压顶不折腰 66
- 3. 要给自己壮胆,把自己变成强者 68
- 4. 遇到压力绝不言退 71
- 5. 坚韧可以战胜一切压力 73
- 6. 敢于向自己挑战 76
- 7. 压力面前,善于自我调节 79
- 8. 把承受压力的烦恼留给昨天 81
- 9. 勇敢地走上去,让压力见鬼去吧 83
- 10. 以斗志将压力变成动力 85

四、做自己情绪的主人

——别让压力形成自己的不良情绪

- 1. 压力会导致人的情绪不健康 91
- 2. 不良情绪是健康的无情杀手 93
- 3. 学会做自己情绪的主人 95
- 4. 调适不良情绪的五种方法 97
- 5. 除去烦恼的七种对策 99

6. 远离焦虑情绪的五种途径	102
7. 安抚急躁情绪的四四种有效方法	105
8. 走出失望情绪的四四种处理方案	107
9. 除掉消沉情绪的四条秘诀	109
10. 控制不满情绪的五种策略	111

五、不为工作繁忙而困惑

——工作忙乱的解压之道

1. 时间危机:企业经营管理者的困惑	115
2. 做时间主人,使工作游刃有余	117
3. 善于计划,消除紧张	120
4. 减轻工作压力就不要浪费时间	124
5. 挤出时间,摆脱琐事缠身	127
6. 把困难的工作排队处理	129
7. 合理分配精力并适时发泄	132
8. 学会忙里偷闲是对付压力的良方	134
9. 办事干净利落的窍门	137
10. 避免超负荷的工作	142

六、应上有术,游刃有余

——巧妙应对来自上司的压力

1. 处理好复杂的上下级关系, 建立心情舒畅的工作氛围	147
2. 上司的尊严莫伤害	150
3. 别跟上司较劲儿	154
4. 不要引上司怒“火”烧己身	157

5. 三言两语,劝谏上司有术	160
6. 敢于拒绝,该说不时就说不	163
7. 如何应对完美主义上司的“吹毛求疵” 的压力	167
8. 如何应对专横上司	169
9. 如何应对偏执狂上司	172
10. 如何应对悖德狂型上司	175
11. 女下属如何远离男上司的 “性骚扰”	178

七、刚柔相济地管好下属

——别让下属给你带来压力

1. 团结下属,及时地化解矛盾	185
2. 息事宁人,巧妙消除下属的不满	189
3. 处理好下属的越权和“犯上”行为	193
4. 管好“不好应付”的下属	196
5. 见微知著,不受下属蒙蔽	199
6. 不要让企业内部出现小山头	204
7. 调理阴阳,管好异性下属	206
8. 亡羊补牢,避免下属跳槽	211

八、稳健投资,趋利避害

——应对经营中的投资风险压力

1. 投资是一柄双刃剑:既可能回报丰厚, 又可能带来巨大压力	219
2. 企业投资需要理性分析风险	223

3. 培养健康的冒险精神:不冒险 反而会造成很大的压力	226
4. 鸡蛋不要放在一个篮子里:分散风险,分散压力 ...	229
5. 避开投资中的陷阱, 远离投资带来的压力 ...	231
6. 避免盲目的多元化, 防止蒙受 企业被拖垮的压力	235
7. 不要盲目求大:别让虚荣心和“野心” 转化为难以承受的重压	239
8. 对投资项目进行可行性研究, 使投资具有先见之明	241
9. 投资决策的利器: 项目评审的基本方法	243

九、优化营销,摆脱被动

——应对经营中的营销压力

1. 激烈的市场竞争使企业面临着 巨大的营销压力	253
2. 企业营销管理不善是导致营销 压力产生的根本原因	256
3. 解决营销压力先应更新营销观念	260
4. 不打价格战,用产品差异化获得竞争优势	263
5. 创新营销形式,抛弃已不合 时宜的“大量营销”	267
6. 建立交叉营销伙伴关系,拓展市场缓压力 ...	270
7. 应付营销危机的若干策略	274

十、精心理财,减压有术

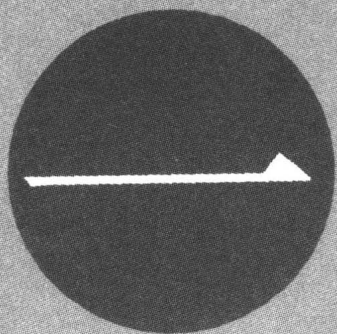
——应对经营中的财务压力

1. 企业财务压力的各种表现 281
2. 解决财务压力,首先应预防和治疗
资金的“动脉硬化症” 284
3. 密切关注公司财务动向,
防止发生意想不到的财务危机 290
4. 量入为出,将财务赤字减到最低限度 294
5. 控制资金周转的大敌——存货过多 298
6. 减少额外开支,控制不必要的花销 301
7. 提高警惕,防御或有负债的“暗礁” 305
8. 讲究策略,成功讨债,缓解财务压力 ... 309
9. 依法合理避税,减轻企业财务压力 ... 313

十一、减压离不开休息与休闲

——调整身心的减压要诀

1. 休闲是重要的减压之道 319
2. 把休闲娱乐和工作结合起来 322
3. 利用下棋、打牌减轻疲劳 325
4. 练习书画与阅读可以怡情养性 327
5. 欣赏音乐可以去除焦虑烦躁 330
6. 跳舞可以改变精神紧张状态 332
7. 琴棋书画,增趣减压 334
8. 钓鱼是一种养脑的松弛活动 336
9. 沐浴可消除紧张和疲劳 338
10. 养鸟可以使精神得到愉悦与享受 ... 342



压力是悬在头顶的一把剑 正确认识管理工作中的压力

压力是现代社会的必然产物，是一个现代人心理中再普通不过的客观现象。压力尽管天天挂在我们的嘴上，但真正的正确认识压力，很多人未必能懂得。那么什么是压力？压力形成的诱因与根源是什么？怎样减轻压力和驾驭压力？颇值得人们去深思。

在现实生活中，压力无处不在，如影相随。既有来自职业方面的，也有来自复杂的人际关系方面；既有来自金钱危机的压力，也有来自知识更新所带来的压力。总之，不管你喜欢不喜欢，人活着就会感受压力，没有人可以“免疫”的。压力犹如悬在人们头顶的一把利剑，稍不小心就会伤及自身伤及他人。因此正确地认识压力、化解压力，当是人们在工作与生活中提高质量、获得成功的重要选择和关键所在。

压力， 现代社会的必然产物

压力是现代社会最被普遍使用的名词之一。随着现代化的加快加深，压力也大举入侵人类生活，从而影响人的健康，成为现代化的过程中，人们必须付出的代价。

在高度竞争与高速发展的现代社会中，压力无时不在，无处不在，男女老幼很少有人逃得出它的掌心。从幼儿园开始，压力就逐渐成为人们苦恼的来源。如何面对压力，如何在压力之下生存，已成为了现代人最关心的话题。

那么具体来说，什么是压力呢？压力是一种状态，外在的表现就是各种特定的生理变化。然而社会环境中、日常生活中的许多因素都会引起人们忧郁、烦恼、愁闷等生理的变化，所以严格地说，压力并不是由任何单一的原因诱发的，任何刺激都可能引发压力。压力是身体对外界需求的反应，各种压力是相互影响的。

压力是与生活同在的，人活着就会感受到压力，这是没有人可以“免疫”的。不管喜欢与否，压力每天都会陪伴着你。

客观现实告诉我们，人的一生是由大大小小的生活事件所串成的。也可以说人的一生是从一个境遇到另一个境遇，有的事件或境遇很平常，很例行，天天都发生（例如吃饭睡觉），人可能觉得不痛不痒；有的事件或境遇却会给人带来或多或少的压力，需要去适应，

挑战压力

经理人管理知识精华读本

这些事件或境遇就构成压力源。

一个女人，结婚带给她压力，怀孕也有压力，生子养儿也是一种压力，美人迟暮也可能是压力。经济不景气侵袭，失业人口众多，经济上出问题对一个家庭都是很大的压力，无工可做也是一种压力。

美国有学者把人们在生活中可能遭遇的生活事件或境遇所造成的压力加以估量，给予“分数”，列成一个表，叫做“社会调适量表”。在这个量表中，最高分的是配偶的死亡，其次是离婚或分居，排名第五的是结婚，退休则名列第十，再下来是家人患病，第十二是怀孕，而休假和圣诞节殿后。表中事务大多是困顿难处，但也有不少是好事的或喜事的（如结婚和怀孕），也有人们喜欢的事（例如圣诞节），再次提醒我们不要以为只有不幸或不好的事才会给人带来压力，好事、喜事一样可以成为压力源，有些好事带给人的压力还不小呢！

其实，压力是现代社会的必然产物，正常的人时时都能感受到来自工作的压力，来自责任的压力，来自复杂的人际关系的压力，来自同事与上级的压力，来自金钱的压力，来自知识更新和追求完美以及期望值过高的压力等等。人实在是生活在各式各样的压力源中，让人喘不过气来。几乎没有人能全然逃避压力的阴影，如何应对，无疑是对人们人生的考验，也是改善工作与生活质量的重要课题。

2 | 人的压力及其生长的土壤

就压力的形成而言，环境的改变，社会的改变、价值观的改变、工作的改变和生活方式的改变都会给人带来无形的压力。

(1) 个别的差异会造成压力

每个人由于体质不同，所以对疾病抵抗力也不一样。同样人对心理、感情上的压力来源也有不同的反应。事实证明，无法适应挑战的人，通常较容易生病，个别差异的因素有：生化、体质、心理感情特性、价值观、态度、习惯、社会环境及其他不同。心理问题如沮丧、焦虑的情绪也同样会造成压力。压力问题是恶性循环的，过度的压力会引起身心衰弱，而身心衰弱使人不能应付挑战，这样就又造成了压力。

(2) 自主控制差异会造成压力

无法控制的事物或情况是造成压力最主要的因素。科学家曾做过一项实验，把脉搏测量仪绑在经理人员的手上，记录他们的脉搏跳动情况。结果发现脉搏跳动频率最高的时间，是在开车上班时。