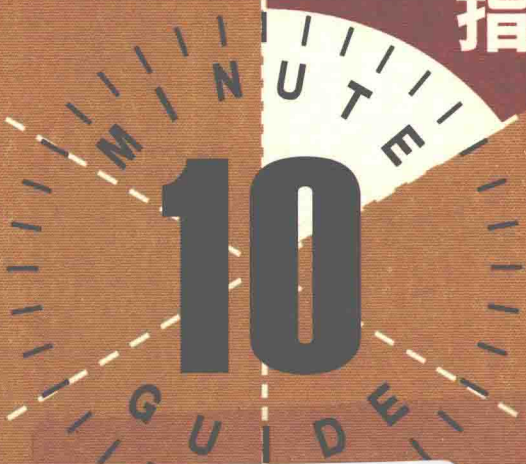


10分钟管理系列 3

管理掌中高效锦囊
仅10分钟掌握你需要的技巧

(美) 杰夫·戴维森 著
贾宁 宋小平 译

10分钟 压力管理 指南



全球热销超过2,000,000册

通过目标导向和10分钟课程
你就能学到各种有效的生活和工作减压技巧



中国出版集团

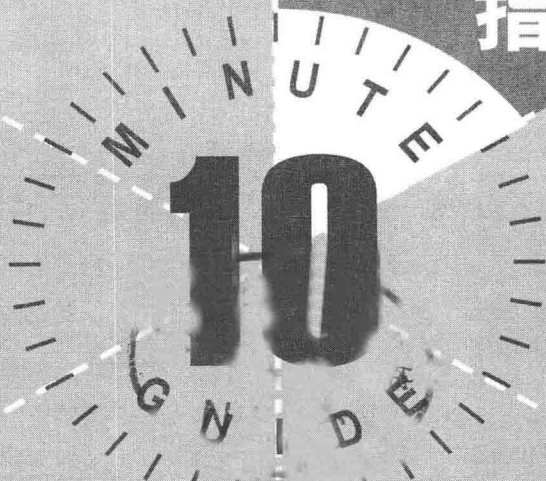
世界图书出版公司

10分钟管理系列 3

管理掌中高效锦囊
仅10分钟掌握你需要的技巧

(美) 杰夫·戴维森◎著
贾宁 宋小平◎译

10分钟 压力管理 指南



全球热销超过2,000,000册

通过目标导向和10分钟课程
你就能学到各种有效的生活和工作减压技巧



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

版权登记号:25-2013-115

图书在版编目(CIP)数据

10分钟压力管理指南/(美)戴维森(Davidson,J.)著;贾宁,宋小平译.—西安:世界图书出版西安有限公司,2013.12

书名原文:10 Minute Guide to Stress Management

ISBN 978-7-5100-6036-6

I. ①1… II. ①戴… ②贾… ③宋… III. ①压抑(心理学)—自我控制—指南 IV. ①B842.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246412号

10 Minute Guide to Stress Management Copyright©2011 by Jeffrey P. Davidson, originally published by Macmillan USA, 201 West 103rd Street, Indianapolis, IN 46290.

10分钟压力管理指南

著者 (美)杰夫·戴维森
译者 贾宁 宋小平
策划 新时代
责任编辑 赵亚强
校对 党翔宇

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地址 西安市北大街85号
邮编 710003
电话 029-87233647(市场营销部)
029-87235105(总编室)

传真 029-87279675
经销 全国各地新华书店
印刷 陕西新世纪印刷厂

成品尺寸 140mm×210mm 1/32
印张 7
字数 120千字

版次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5100-6036-6
定价 26.90元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前 言

欢迎阅读《10分钟压力管理指南》，你可能读过其他压力管理系列的书籍或文章，但这本书却有如下特点：

- 它非常简洁，适合没有很多时间去读大块文章的人们阅读。

- 它能够为你有效率地管理压力提供重要指导。

- 本书没有设置大段的章节，而是用课程来代替。每一堂课都包含一个关键的背景和相应的行为指导。

- 每堂课的学习只需要10分钟。

在这本书里，你将了解到什么是压力，它主观化的原因以及当你感到压力的时候，你的身体会发生什么变化；我们如何更好地控制压力，如何从总体上将它的副作用减到最小；睡眠和保持心态平和对减轻压力的影响；如何避免身体的过度消耗；如何避免过度工作症的产生以及如何减小由压力综合征造成的不良影响。控制压力的远期目标是把压力保持在一定限度之内，以便提高在压力较大情况下的工作效率。

这本书中的每节课设计的时间都很短，你可以在短短10分钟内完成。整个课程可以在3个小时之内完成，并在几天之内掌握。我们现在就开始吧！

致 谢

感谢 Marie Butler - knight 建议我写这本书。感谢 Susan M. Davidson 和 Elizabeth Yurkes 对本书的修改。感谢麦克米兰 (Macmillan) 出版社的 Renee Wilmeth 为本书提供了精辟的编辑指导。最后感谢当年 10 岁的小女儿 Valerie Davidson, 能不打扰爸爸工作, 让爸爸按时完成书稿。

目 录

前 言/1

致 谢/2

第一课 什么是压力? /1

 压力能教给你什么? /2

 压力处处有, 人们无处躲藏/3

 当压力敲响你的大门的时候/8

 什么时候压力对你有利? /10

 什么时候压力开始变得太大? /12

 30 秒回顾/14

第二课 压力是怎样出现的? /15

 科学认识压力/16

 身体对压力源的瞬时反应/18

 身体对压力的延时反应/20

 生理和心理的代价/21

 压力、性别及孩童时代的经历/22

30 秒回顾/25

第三课 有害的工作环境/26

这里是丛林/27

机构文化的压力/29

公司处于启动期时员工的压力/32

驯服这只野兽/35

当老板鼓励工作狂的时候/37

30 秒回顾/39

第四课 办公室压力的管理/40

最后期限压力的增加是必然的/41

将压力水平控制在可控范围内的重要性/43

当压力威胁到你职业的相关内容/45

维持平衡的简单方法/46

寻找平衡/50

让你的时间远离计数器/51

30 秒回顾/53

第五课 家庭中的压力/54

家庭压力源/55

冲突管理的技巧/59

变得更加成熟/62

30 秒回顾/65

第六课 保持良好的睡眠，让自己处于良好的平衡状态/66

没有东西能够代替良好的睡眠/67

能看得清楚的标志/70

微睡眠现象/72

对自己和老板不公平/73

管理者缺乏睡眠会降低员工的工作效率吗？/75

30 秒回顾/77

第七课 控制延误/78

延误和压力/79

首先，将事情安排好/81

轻松地完成工作/84

从他人那里寻求帮助/88

帮助自己的方法/91

30 秒回顾/93

第八课 信息过度的压力/94

正在被信息所淹没，我该怎么办呢？/95

对各种书籍进行分解/97

在路途中阅读/99

把任务变小/101

30 秒回顾/103

第九课 在旅行中排除压力/104

态度的调整/105

事物组织是关键/106

漫长的准备道路/109

预先了解你的目的地并查看当地天气情况/111

维持日常习惯/112

旅途中的燃料/114

西雅图夜未眠/117

国际旅行/118

30 秒回顾/119

第十课 时间、金钱、压力之间的关系/120

花得越多，就必须挣得越多/121

让节俭成为习惯/125

为将来投资/127

为自己投资/129

30 秒回顾/132

第十一课 视觉想象和引导的想象/133

什么是闭目静想？/134

牛顿定律/140

引导静想/141

没有一劳永逸的奇迹/144

30 秒回顾/145

第十二课 呼吸/146

来自开始/147

新时代呔语? /149

呼吸技巧/150

其他呼吸方法/153

清洁、清理及能量增强/155

那就是它? /157

30 秒回顾/158

第十三课 冥想/159

什么是冥想? /160

完全不同的训练/161

冥想的类型/163

各种冥想方法的共性/166

心智觉知冥想/167

让冥想进入你的日常生活/170

30 秒回顾/172

第十四课 瑜伽、太极拳/173

新时代的运动/174

瑜伽/175

开始练习瑜伽/178

伸展练习/180

太极拳/183

找到适合的/186

30 秒回顾/187

第十五课 水疗养生的功效/188

水疗养生及类似方法/189

不再新鲜/190

进入一个新空间/191

顶级服务/192

小休一会儿，如何？/193

欢迎来到“天堂”/194

男人也加入到了水疗消费/197

找到最适合你的/198

30 秒回顾/199

第十六课 意义深远的选择/200

力量就在你身上/201

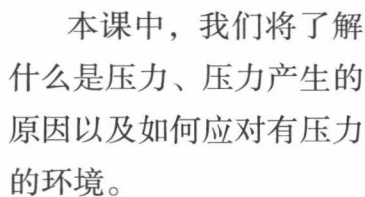
一个在压力下保持优雅的例子/205

一封分手信/208

30 秒回顾/210

拓展阅读/211

第一课 什么是压力？



本课中，我们将了解什么是压力、压力产生的原因以及如何应对有压力的环境。

压力能教给你什么？

请拿出一支 2B 铅笔，我们从小测验开始：

问题：一个世纪以前，当人们吃了那些他们并不喜欢的东西，比如碳酸氢盐和苏打水的混合物，他们会做什么呢？

不要去看别人的答案，那样是在欺骗你自己。

答案：他们再也不会吃那种东西了。

然而在今天，当你吃了一一份意大利香肠比萨时，虽然感觉胃部灼热，但你还是喜欢它，很可能你会一直喜欢下去。这是为什么呢？因为你只要服用一点非处方药就能够消除这种灼热感，因此你就不太可能放弃这种喜好了。

这就是压力。如果吃几颗药片就能让你渡过这次难关，那么你就永远也学不会控制比萨对胃部灼伤所带来的压力。本书旨在告诉大家如何应对和控制这些压力。这节课将会介绍压力的性质，以便你能够在将来更好地控制它。

压力处处有，人们无处躲藏

布莱恩（Brian）是一家大公司的销售经理。几周之前，公司宣布组织架构调整，使得他现在负责管理的员工数量为原来的两倍。突然间他的语音信箱总是爆满，无论他怎样努力工作，他的 e-mail 还是处理不完。更要命的是，有一天老板叫他去了办公室，因他的团队没有完成月销售任务而对他进行了训斥。

虽然布莱恩将工作时间延长至太阳落山，然后经过长时间的公交颠簸，才能拖着疲惫的身体回家吃晚饭，但是他还是不能完成任务。除了工作上日益增加的负担外，布莱恩还为没有时间与家人在一起而烦恼。他的儿子学习不太好，妻子还想组织一次家庭旅游。

久而久之，当每天早上闹钟唤醒布莱恩的时候，他开始对这一天的工作产生惧怕。他开始失眠，并且由于胃部出了问题，他没有食欲，不得不开始咀嚼抗酸剂以抵抗胃部的疼痛。后来，他的妻子抱怨他变得急躁、易怒、挑剔。

快节奏世界中的压力

布莱恩的经历在当今这个快节奏的世界中是一种普遍存在的

现象。工作的压力、家庭生活的需求几乎总是在变化着。毫无疑问，许多人正承受着压力的痛苦。

压力对人们健康的影响主要表现在：

- 75% ~ 90% 的人因压力相关的问题看过医生。

- 工作压力是影响健康的主要因素，根据估算，由此导致的商业成本每年高达 1500 亿美元。

- 压力相关问题是健康成本快速增长的主要原因。

信息来源：国家心理健康协会

最近的一份国家职业安全与健康协会的报告指出，越来越多的医生和研究人员发现了高水平压力与长期健康问题之间的联系，比如心血管疾病与工作场所之间的关系（见第四课《办公室压力的管理》）。

慢性压力

慢性压力是一种特殊的压力，情形严重时可能需要专业人员的帮助，慢性压力是日常生活中痛苦的积累与持续作用的结果。通常，人们在这种情形下生活，一般不会意识到自己有这种症状。这是压力在数年的时间里保持不变所致。不幸福的婚姻、不喜欢的工作等因素都会导致慢性压力增加。

名词解释：慢性压力——长期的、不变的、潜在的对健康和生命有威胁的压力。受害者通常感觉不到它的存在。

慢性压力起源于儿童时代看待世界的方式。一些有慢性压力问题的人常常找不到摆脱痛苦的方法。慢性压力是一种严重的问题，它甚至会导致脑卒中、心脏病乃至自杀。认为自己可能有慢性压力问题的人应当从专业人员那里获得帮助。

注意：如果你确认自己正在承受着由慢性压力带来的痛苦，那么赶紧放下这本书，然后给医疗专家打电话进行咨询。

压力带来的连锁反应

要减少生活中压力的负面影响，首先必须了解压力如何影响你的身体，你如何在生活的各个方面对这些压力进行控制，为什么压力会影响这么多的人，压力是如何开始的？

当大脑察觉到危险时，它会产生一系列连锁生物反应，释放某种化学物质到身体内部以保证你的神经系统高速运转。换句话说，就是你的心脏跳动得更快，呼吸更加急促，肌肉更加紧张，感觉更加灵敏。无论你相信与否，最后你的血液都会凝固得更快。

这些生理反应非常重要，因为它们能够使人的身体去应对危险处境。你的各种反应已经准备好，以帮助你逃出你所察觉到的危险或进行必要的战斗——这就是人们通常所说的“对抗或逃逸反应”。

名词解释：生理的——与器官的正常或期望的功能一致的。

对抗或逃逸反应：一种对于刺激的自动反应，包括实际刺激或刺激感觉，这种反应能够使人们的身体应对有威胁的情况。

这种反应是古代人们的一种特点。如果人们在穿越丛林时感觉到危险，比如一只饥饿的老虎站在路中央，这时身体就会立刻产生这种反应，以帮助他们不被老虎吃掉。

没有老虎的战斗

古代人们可能会准备与老虎战斗（这时人的心理会非常紧张，除非遇到的是一只小老虎）或逃跑以获得安全（这时人的心理也会非常紧张，除非遇到的是一只跑得慢的老虎）。此时，压力反应就演变成一种帮助人们从危险环境中逃脱的方法。

一般情况下，你的办公室不会有一只老虎走来走去，如果你在家里办公，你的厨房餐桌下面也不会躺着一只老虎。但压力对现代人却是同样存在着。它能促使我们在很紧的时间内完成任务，也能够帮助我们提高注意力，快速完成工作。

工作中的压力反应

假定你的部门引进了一款新的工作软件，你必须在几天内掌握它。虽然你对老软件的使用已经得心应手，你并不想用这款新的软件来工作。但为了不落在别人的后面，除了学习新软件，你别无选择。

紧接着你会把所有精力都投入到紧张的学习中去。同时，你的压力也在帮助你提高完成这项任务的能力。这种压力能够帮助你快速掌握这款新软件。

接下来的几天，无论何时何地（工作时、就餐时、在家里，即在所有的时间里），你身体内部的许多系统都在进行高速运转来帮助你完成手上的任务。你开始感觉到人们所谓的紧张或疲劳。所以，压力从某种角度来说是有利的，然而，从另一个角