

<<学会在压力下工作>>

图书基本信息

书名：<<学会在压力下工作>>

13位ISBN编号：9787501193844

10位ISBN编号：7501193843

出版时间：2010-9

出版时间：新华出版社

作者：徐健

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学会在压力下工作>>

### 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，都要改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。

## <<学会在压力下工作>>

### 内容概要

富士康员工再次跳楼，消息一出，社会舆论一片哗然。

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。

毫无疑问，这个时代已经发生了巨变，无论是老板还是员工。

竞争变得越来越残酷。

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，在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。

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，正是本书得以形成的重要依据

。

本书分为十章，在这里，呈现给大家的不仅有丰富多样的压力来源，还有更加丰富多样而且极具个性的解压方式。

怎样才能压力下工作，既不被压力压垮，还能享受工作?本书将详细为你解答，相信你读后将大有裨益。

## <<学会在压力下工作>>

### 作者简介

徐健，南开大学管理学博士；江西财经大学工商管理学院讲师；北京博士德管理顾问有限公司高级培训师、管理顾问；北京汪中求细节管理咨询有限公司高级咨询师。

主要研究领域：企业战略与组织、精细化管理、服务管理、职业化等。

主要培训课程有：《战略突破》《精细化管理推进与实施》《精细化服务管理》《优秀中层主管职业化训练》《优秀员工职业化训练》等。

读者邮箱：zbz159@vip.sina.com

## &lt;&lt;学会在压力下工作&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 对话压力——看看这些与压力的纠结 第一节 喝下压力这杯苦咖啡 第二节 天堂向左，富士康向右 第三节 压力，想说爱你不容易 第四节 认识压力下的真实自我 第五节 压力是工作中不可或缺的组成要素 第六节 不要让压力打垮你第二章 把脉压力——原来压力也可以更美 第一节 没有什么比压力更能成为你的老师 第二节 没有压力，没有成长 第三节 九种性格，九种压力 第四节 现代白领的压力图谱 第五节 工作角色与工作压力 第六节 你的工作需要哪种压力第三章 寻根压力——找到自己的压力来源 第一节 多重夹板下的烦恼与苦闷 第二节 遇到一个“工作狂”的上司 第三节 性格缺陷打开的压力之门 第四节 职场压力大与不合群有关 第五节 职业倦怠引发的心理危机 第六节 有的压力来自发掘潜能的需要第四章 聚焦80后——在压力与希望中前行 第一节 抗压能力差，80后毕业生职场“草莓族” 第二节 “80后”职场行为背后的反思 第三节 独生子女的成长自白 第四节 扛起重担，时间将让你成为“大人” 第五节 风雨过后的青春宣言 第六节 打造80后的抗压系统第五章 换位思考——他们的压力比你更大 第一节 老板的压力其实更大 第二节 为老板分压，赢职场先机 第三节 认识职场压力的金字塔 第四节 家人的压力，你的责任 第五节 学会开导同事，谁的压力也不少 第六节 与团队共同面对压力第六章 管理压力——与压力一起成长 第一节 接受压力，做自己情绪的主人 第二节 学会释放工作压力 第三节 平衡自己的工作与生活 第四节 压力变动力的六种方法 第五节 走出牛角尖，用创造思维解决问题 第六节 提高工作效率，永远走在压力的前面第七章 快乐工作——为自己的工作减压 第一节 工作应该是快乐的 第二节 与其抱怨，不如努力 第三节 做工作计划，按计划工作 第四节 换个角度，也许你会更快乐 第五节 释放内心压力，腾出快乐空间 第六节 保持热诚，堆积快乐第八章 拥抱激情——为自己的工作加油第九章 写下目标——为工作插上理想的翅膀第十章 超越压力——压力才是最大的动力

## &lt;&lt;学会在压力下工作&gt;&gt;

## 章节摘录

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

## <<学会在压力下工作>>

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。

## <<学会在压力下工作>>

### 编辑推荐

《学会在压力下工作》：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。  
压力来了，是逃避不是勇敢地面对？



<<学会在压力下工作>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>