

# 颠覆压力



[颠覆压力\\_下载链接1](#)

著者:约翰.罗宾斯

出版者:中国工人出版社

出版时间:2004-7

装帧:平装

isbn:9787500833536

生活在忙碌、多变化、高度竞争的现代社会里，压力似乎是无所不在的。工作或学习的进度落后了会有压力，赶上班或约会的时间会有压力，面对新奇的知识技能或新兴的社会问题会有压力，换了个新环境或进入陌生场合会有压力，考试会有压力，缺钱会有压力，就连有了钱，但想到治安不好、偷盗劫抢频传，也会有重重的压力。

常言道：“有刺激，才有反应”。要有适当的压力，工作才能积极达成目标。但在现今分秒必争的社会，面对的人事纷杂多变，而应付繁重工作，人们经常感到心力憔悴、忧心冲冲，手头的工作，一件一件如雪片飞来，一刻不得喘息，日忙夜思，辗转难眠，日积月累的压力使你患上工作的“压力忧郁症”。其实以上种种皆难以避免，但是如何让压力自然缓解，情绪得到缓和，精神找到归宿，则成为现代人不可不知的常识了。

说起来，这年头“压力”似乎成为人人形影不离的好友了。

导致压力的原因很多，心理学家们发现，日常生活中非常缜密的人际关系、繁重的工作要求、理想化的社会期望、身体状况的变化等这些外在的因素，到我们对自我的了解，对生命意义的反思等内在因素，都可能是我们的压力源。

因此，难怪“压力大”一词常常成了你我的口头禅。但也正因如此，如何在压力中调适自己，让自己不至于乱了阵脚，以培养出良好的“抗压性”，便成了我们日常生活的重要课题。

《颠覆压力》这本书谈的就是这个问题——如何与压力相处。

其实谈这个主题的书籍不少，相信对这个话题有兴趣的你，一定或多或少接触过一些相关的资讯，而“压力”也是在企业界、教育训练课程中常出现的主题。但在看过这本谈压力的书后，我觉得其中有一些精彩的看法仍然值得大家再三咀嚼。

作者介绍:

目录: 第一章 直面压力  
了解压力  
因压力而产生的紧张  
产生压力的原因  
容易受压力影响的人  
第二章 工作压力的来源  
个人本身  
工作本身  
工作环境  
同事、上司或下属  
公司规模与压力的关系  
女性所承受的压力  
男性所承受的压力  
第三章 与压力共舞  
缓解压力的方法  
应对工作压力的方法  
恰到好处的压力  
化压力为动力  
不妨自我解嘲  
克服职业倦怠感  
巧妙应对直线性压力  
事在人为  
屡败屡胜的艾柯卡  
• • • • • ([收起](#))

[颠覆压力\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

自我调节

心理学

压力

职场

# 评论

虽然没有太多的心理学依据，这本小册子还是很适合职场新人缓解压力，分析原因，提供方法，案例生动，达到豆瓣软文水准

-----  
[颠覆压力\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[颠覆压力\\_下载链接1](#)