

《恰到好处的工作压力》



[《恰到好处的工作压力》_下载链接1](#)

著者:学习型员工·素质建设工程教研中心

出版者:企业管理出版社

出版时间:2016-1

装帧:精装

isbn:9787516411612

★读一分钟内容，思三分钟感悟，刷爆朋友圈的反鸡汤故事，让你体验一把。

★这次我们不喝鸡汤，只喝爽口畅快的事业可乐。

★工作无可复制，态度可以分享。压力大小，喜怒哀乐，世间的一切安排，其实都贵在恰到好处。

★在工作压力面前，大多数人会厌恶，因为他们认识不到这只是事业旅程的一部分。

★懂得压力，成功才更持久；恰到好处，工作才快乐。

★有时候，让我们畏惧的不是工作压力的沉重，而是其他人的期望。

★很多时候，事业的动力往往源自于恰当适度的工作压力。

★有效避开压力“真空陷阱”，不做“温水煮青蛙”。

★科学剖析压力成因，内源外源一网打尽，定制属于你的减压秘方。

★提升自我工作能力，对压力“釜底抽薪”进行到底。

★帮你学会调整压力，一个既能承受又能催人奋进的平衡点。

★看完此书，你会觉得轻松自然，不是生活越来越容易了，而是你越来越坚强，会越来越会调适压力！

在压力面前，大多数人都会心生抱怨，寻找失败的借口，因为压力来临的第一个信号就足以让他们失去信心；而另一些人则能够开辟一条新的路径，想方设法将压力调适到合理的承受范围。

我们不能害怕压力，正是压力把碳变成了钻石，把水变成了绚丽的喷泉，把我们更变成更完美的自我。正视压力的同时，如何平衡压力，才是本书阐述的思哲。真实经典的案例、精辟实用的方法，让你轻松掌控压力，活出人生精彩。

作者介绍:

目录: 总 目 录

第一章 压力是把双刃剑，能让人崩溃也会让人奋进

有人说：“压力是一个恶魔，在不经意间就能摧毁我们的身心。”也有人说：“压力就是动力，没有压力你永远不知道自己做得更好。”在工作中，压力其实同时扮演着这两种角色，它究竟是会成为摧毁我们的元凶还是鼓舞我们的原动力，关键就在于是否恰到好处。

1.压力并非有害无益，别对压力“赶尽杀绝”

2.没压力与压力大一样可怕

3.恰到好处的压力是工作最大的动力

4.留意压力表现，度量自身压力水平

5.减压加压要适度，让压力不大也不小

第二章 分析自身压力源，掌握源头才能“接管”压力

每个职场人的工作压力都来自于形形色色的压力源，能否分析出自身压力的成因，进而掌握压力源，则是我们能否主宰自身压力的关键。掌握压力源就好像掌握了压力的“阀门”，加压减压也就尽凭我们的意愿了。

1.认识压力源，找到自身压力成因

2.工作中形形色色的压力源

3.不同压力源，控压方法各不同

4.切断压力源不如掌控压力源

5.掌握“选择屏蔽法”，给压力源装上“闸门”

第三章 制订计划有序工作，平稳压力“曲线图”

我们每一个职场人来说，混乱的工作无疑会给我们承受的压力大小带来极大的不确定性，自然也就让我们失去了对压力的预判和掌控。只有通过科学的工作计划来给我们的工作画好“蓝图”，才能让压力的“曲线图”更加平稳，也让掌控压力变得更加容易。

- 1.追着工作跑，压力难掌控
- 2.平均分配工作量，优化工作时间利用率
- 3.预留“应急时间”，应对突发情况
- 4.整合琐碎工作，“小事”不混乱压力好控制
- 5.划分工作优先级，重要事排在前
- 6.别为减压走“捷径”
- 7.分析压力变化，适时调整计划

第四章 冷静处理巧解难题，化解工作高压状态

当工作出现难题，压力自然也会“暴涨”，而如果难题长期未能得到解决，那么压力也会突破“安全指标”。我们唯有让自己掌握处理工作难题的方法，冷静面对工作中这些看似不可能逾越的“鸿沟”，我们才能够成功化解工作高压状态，让压力重回正常水平。

- 1.复杂工作分割处理，分割工作也是分割压力
- 2.难题面前放松心情，尽力而为不忧结果
- 3.别羞于求助，寻求帮助分摊压力
- 4.问题工作先放放，优先做好拿手事
- 5.工作越急越要冷静，心急只能徒增压力
- 6.善用“曲线思维”，别钻思维牛角尖
- 7.量力而行，别让自己“超负荷”

第五章 提升自己，能力强自然压力小

能力对于每个职场人都是安身立命的根本，同样也是让我们减轻工作压力的核心“武器”。我们的工作能力越强，能够给我们造成压力与困扰的难题也就越少。因此我们只有不断提升自身工作能力，才能够在压力一波波的进攻中得以“幸存”。

- 1.工作游刃有余，压力自然可控
- 2.不断学习，让岗位技能跟上时代步伐
- 3.制定学习目标，有目标就有动力
- 4.熟能生巧，强化技能熟练度
- 5.虚心求教，取人所长补己所短
- 6.填补技能缺口，补足短板压力难侵

第六章 工作轻松主动加压，压力“真空”让人不进反退

如果说在高压下工作是我们每个职场人都不想经历的“梦魇”，那么“压力真空”则是另一个我们都不想承受的“灾难”。

- 1.别掉进无压力的陷阱
- 2.简单工作认真做，保持最佳工作状态
- 3.主动找事做，别等工作来找你
- 4.为自己加压,向更高岗位进发
- 5.简单工作超额完成

第七章 超越自我不懈追求，别让自己安于现状

对每个走在职场路上的人来说，最危险的并不是满是荆棘的前路，也不是背在肩上的工作压力，恰恰是安于现状的心。行走于职场就犹如逆水行舟，不进则退。倘若不时给自己一些压力，让自己不懈追求，我们只会被他人超越，甚至被时代抛弃。

- 1.压力让你看到更好的自己
- 2.做个想当将军的士兵
- 3.挑战自我，工作没有最好只有更好
- 4.别躲着困难走，每个困难都是最好的历练
- 5.比上不比下，追赶比自己更优秀的人
- 6.眼光向前，忘掉过去的成绩
- 7.树立精神追求，不甘于物质上的满足

第八章 适时调整心态，平衡内源压力

其实我们每个人的压力并不仅仅来自于工作本身，很多时候是我们的内心给我们制造了

诸多压力。而能否平衡这些来自于内心的内源压力，则是我们能否让自身压力恰到好处的重要环节。

- 1.乐观看待失败，减压力添动力
- 2.用成功事件激发自信，压力臣服于自信的人
- 3.低调做人高调做事，内源压力不失衡
- 4.培养“中庸心态”，心态极端压力也难适度
- 5.让心态适应环境，避免内源压力失控
- 6.积极应对压力，与压力共同成长

第九章 善用心理调适，让压力指数回到正轨

想要真正让压力维持在恰到好处的水平线上，除了要用“宏观”的方式实现加压减压的目的，我们还要学会“微调”压力指数。心理调适恰恰是“微调”压力指数的不二选择。通过心理调适，我们能够最大限度地掌控内心的压力，甚至将一些压力直接转化成为积极的动力。

- 1.学会自我暗示，别让压力控制你
- 2.找准自身位置，给压力找到平衡点
- 3.适时倾诉，把多余压力“说”掉
- 4.适当发泄，快速释放过剩压力
- 5.用理性控制感性，别被情绪所左右
- 6.常用自我激励，压力小时果断“增压”
- 7.巧用“攀比”，有时比一比才更有干劲
- 8.活用“情感升华法”，用压力鼓舞自己

附录：

你的工作压力恰到好处吗

工作压力自我测试卷

· · · · · (收起)

[《恰到好处的工作压力》_下载链接1](#)

标签

很棒的书

推荐

不怕压力

评论

工作压力还是要有的，恰到好处才是正理！有压力才有动力，力荐！

[《恰到好处的工作压力》_下载链接1](#)

书评

我们不能害怕压力，正是压力把碳变成了钻石，把水变成了绚丽的喷泉，把我们更变成更完美的自我。正视压力的同时，如何平衡压力，才是本书阐述的思哲。真实经典的案例、精辟实用的方法，让你轻松掌控压力，活出人生精彩。

在压力面前，大多数人都会心生抱怨，寻找失败的借口，因为压力来临的第一个信号就足以让他们失去信心；而另一些人则能够开辟一条新的路径，想方设法将压力调适到合理的承受范围。
我们不能害怕压力，正是压力把碳变成了钻石，把水变成了绚丽的喷泉，把我们更变成更完美的自我。...

[《恰到好处的工作压力》_下载链接1](#)