

<<压力管理>>

图书基本信息

书名：<<压力管理>>

13位ISBN编号：9787111175308

10位ISBN编号：7111175301

出版时间：2006-1

出版时间：机械工业出版社

作者：沃伦

页数：154

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>

## <<压力管理>>

### 内容概要

你知道对健康压力的需求吗？

在不健康的压力积累并恶化之前，你能识别出它的征兆吗？

当你需要放松的时候，能放松吗？

你知道创造压力适宜度的五个关键行动吗？

作为管理者，你能在自己也处于压力之下的时候，帮助有压力问题的员工吗？

你知道该如何利用团队压力并保持良好表现吗？

你能应付意料之外的高压或低压时期吗？

本书向读者提供一种简单的方法，让压力显得不再神秘，同时指导读者如何将之转化为有利因素，实现健康的职业生活，为企业和个人带来最大效能。

本书取材于我们在诸多不同企业开办辅导班和培训课程的经历，以及与许多希望控制职场压力的人士共同工作的经历——包括我们自己和其他人的真实案例，以及在实践中被证明有效的练习。

第10章中涉及到的例子，全都来自“工业社会”（Industrial Society）进行的一次小规模调查的反馈结果。

这次调查专为本书设计，涵盖了各行业 and 不同规模的企业。

<<压力管理>>

作者简介

作者：(英)伊夫·沃伦·卡罗琳·托尔

<<压力管理>>

书籍目录

致谢前言第一部分 职场压力第1章 压力适宜度第2章 压力的作用第3章 不过是份工作第二部分 压力与个人第4章 压力与表现第5章 内心故事第6章 跟压力合作第7章 平衡方式第三部分 管理压力第8章 通过压力进行管理第9章 团队中的压力第10章 组织压力第11章 工作中的心理辅导放松练习参考书目及延伸阅读译后记

## &lt;&lt;压力管理&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘为何困扰 “压力每年要耗费企业无数金钱。

”一份报纸用大标题如是宣称，企业的利润，与这一现代社会问题密切相关。

**浪费时间** 根据“思维调查：工作中的压力”(The Mind Survey: Stress at Work)(Mind, 1992)的统计，有1/5的公司，认为50%以上的员工休假，都是由于得了与压力有关的疾病。

据估计，在英国，出于同样原因，每年人们会浪费掉100多万个有效工作日(Fletcher, 1988)。

为了把压力问题说得更明白一些，这个数字比1991年由于罢工所浪费的工作日还要多(Bird, 1992)。

英国工业联合会/健康部(CBI/Department of Health, 1992)最近发布的一份会议报告认为，由于压力引发各类精神疾病而浪费的工作日，要比产业纠纷所浪费的时间高出30倍。

这股与压力有关的缺勤风潮，来势汹汹，相关统计为数不少。

有分析认为这股潮流从20世纪50年代中期开始，以每年500%的速率持续增长(Boyes, 1987)。

尽管企业耗费的金钱和压力造成的结果都是很难精确计算的，但仍有人提出，压力每年会导致近200亿英镑的损失(Coleman, 1992)。

**个人损失** 压力不仅影响了经济效益，也造成了个人的损失。

它会导致各类健康问题、滥用药物、酒精中毒、关系破裂、事业停滞，使人们在工作中感到厌倦无力、不满足和不快乐。

**建设性地利用压力** 如果雇主希望开发出人们的最佳潜能，那么管理好工作中的压力就极为必要。

然而，这也意味着你要做的，不仅仅是处理压力带来的破坏性后果——缺勤、跳槽过多、责任心不强、优柔寡断和沟通不畅。

倘若我们承认，压力不光像通常所认为的那样是消极负面的，同样也有积极作用，有健康合理的一面，我们就能够更富建设性地对待这个问题。

压力管理意味着驾驭健康压力带来的能量，同时将不健康的结果限制到最低程度。

人们在工作中感受到的压力的类型和程度，会给他们的绩效和企业的成果带来影响，因此压力管理是良好管理实践不可缺少的组成部分。

**无非是另一本减压书** 在“工业社会”(Industrial society)为本书进行的调查中，有接近半数的公司回答，士气低落和频繁缺勤是职场压力负面效应的指示器。

既然压力是影响工作表现的重要原因之一，为什么不多做点努力来管理它呢？部分原因是人们认为压力是负面的。

我们逃避这个话题，认为向人吐露为压力所困是弱者的表现。

同事们的反应都很尴尬，要么暗示我们该“控制自己”，要么就是虽然很关心却完全帮不上什么忙：毫无疑问，在这种环境下，人们会把压力藏起来……而且这么做的时候，我们还会把它和软弱联系在一起。

也许，在工作场合谈论压力是挺常见的，实际上，通过分享经受压力的经验，有人相互建立起友情。

尽管如此，我们仍然很难认出自己身上的压力问题——除非我们学会识别和调和各种征兆。

我们往往会挣扎着对付下去，既不承认压力出现，也不接受自己的局限性。

我们做出一副能对付的样子——直到压力达到十分危险的程度。

结果——一场情绪爆发、连续不断的出错，或者生病请假很多天——会给我们自己和他人带来更多的压力。

另一种办法是承认压力，承认自己需要帮助。

亲密同事和顶头上司的预期反应会影响我们公开说出事实的意愿。

对方会同情或以实际行动支持我们吗？还是，认为这是我们的一个污点？压力会毁了你的健康和工作，除非你愿意承认它也许会对你的事业造成损害。

管理者有能力公开压力，帮助别人建设性地处理压力。

当然，如果管理者也处于极端的压力之下，并对压力的产生负有部分责任，要这么做是颇困难的。

压力可能来源于职场内外：根据思维调查(MIND survey)显示，93%的人认为压力属于个人或工作问题

## <<压力管理>>

的征兆或显现。

工作仍需要完成，可管理者也许会认为自己完全帮不上忙，而且无法理解员工个人生活会影响到他的工作能力。

与此类似的，同事之间的关系、管理方式、体制和企业文化都会对压力产生影响，既可能激发、恶化工作中的压力，也可能消弭它。

压力是职场中现实存在的，而且，我们处理事情、对待他人的方式，都可能制造压力。

每个人经受的压力都是不同的，而且每个人都会有独特的反应方式，所以压力产生的效果难以量化。

这使得制定管理压力的指导方针成了问题。

再加上对不适感缺乏认知，这就是人们通常以回避这个话题作为解决办法的原因。

不过，企业和个人都可以建立一种压力档案，从而记录对压力程度的观察和看法：这就是压力健康检查表。

准备设计压力管理策略的企业，通常会需要一些数据指示。

P2-4

## <<压力管理>>

### 媒体关注与评论

书评本书的内容完美地满足了人们看到书名后产生的期待。

它适合所有要应对生活中高度压力的人，不管压力来自于工作层面，还是组织层面。

——《压力新闻》 让人印象深刻、易读又易懂……压力管理领域人手一本的必备书。

——《职工心理辅导》 本书不但为如何实现健康的职业生活提出了有益的建议，还为我们这些管理人员指点迷津，帮助员工有效地管理工作中的压力。

——罗斯·杰 销售部经理

## <<压力管理>>

### 编辑推荐

你知道对健康压力的需求吗?在不健康的压力积累并恶化之前,你能识别出它的征兆吗?当你需要放松的时候,能放松吗?你知道创造压力适宜度的五个关键行动吗?作为管理者,你能在自己也处于压力之下的时候,帮助有压力问题的员工吗?你知道该如何利用团队压力并保持良好表现吗?你能应付意料之外的高压或低压时期吗?本书向读者提供一种简单的方法,让压力显得不再神秘,同时指导读者如何将之转化为有利因素,实现健康的职业生活,为企业和个人带来最大效能。



<<压力管理>>

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>