

<<越放松，越成功>>

图书基本信息

书名：<<越放松，越成功>>

13位ISBN编号：9787301141113

10位ISBN编号：7301141114

出版时间：2008-9

出版时间：北京大学出版社

作者：吴栋炯

页数：163

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>

<<越放松，越成功>>

前言

对于当下的大部分职业经理人来说，加班、赶交货期、处理问题员工、竞争、疲倦……已经成为一种常见的生活状态。

在培训课上，我常常请参加培训的职业人士讲述他们面临的最困惑和最感压力的事情。

我归纳了一下，有以下一些是最常见的：

与上司关系紧张。

工作繁忙，常常不能陪伴孩子和家人，长此以往，内心感到很愧疚。

职业生涯规划不明确，对周围频繁变化的环境难以迅速适应。

在工作中尽心尽力，有时却被老板不知内情地批评一通，弄得自己很郁闷。

生产任务不饱和，人员流动率上升，市场萎

<<越放松，越成功>>

内容概要

作为职业经理人，你是否经常遇到以下问题：深感业绩压力，唯恐完成不了业绩指标；工作总是做不完，超长时间工作是家常便饭；上司很苛刻，自己的心情常处于紧张状态；对职业发展感到迷茫，不知道未来在哪里；经常接到临时性任务，自己的工作步骤被扣‘乱；不知道如何面对快速变化的环境和职场新人的威胁；没有办法平衡工作和家庭的关系；…… 你会因此常常陷于焦虑、烦躁、不安和抑郁的情绪中吗？

那么，又将如何管理好自己的情绪？

如何提升自己的压力管理能力？

本书帮助经理人全面客观地认识压力，从四个层面--提升心力、增强脑力、秋蓄体力、借助人力来系统提升经理人的抗压力，使经理人也能成为自己的压力管理教练，从而能开心工作、快乐生活。

<<越放松，越成功>>

作者简介

吴栋炯：英国阿斯顿大学管理硕士，APP（澳大利亚心理学家出版社）注册MBTI心理测评师、美国PDP领导特质系统全球认证咨询师、美国NLP总会注册的NLP应用心理学执行师。被媒体誉为中国第一代经理人辅导教练和组织心理学专家,是最早在中国提出将压力管理融入领导力训练的管理顾问之一，创造性地开发出了四纬度的培训和教练体系。

服务过的企业：诺基亚、太古饮料、BLUEFOX、MOBILEMINX、蒙牛、阿里巴巴、中国移动、万科、百安居、马士基等。

<<越放松，越成功>>

书籍目录

第一章 经理人常见的压力问题 深感业绩压力，唯恐完成不了业绩指标 工作总是做不完，超长时间工作是家常便饭 上司对我很苛刻，导致我内心常处于紧张状态 对职业发展方向感到迷茫，不知道未来在哪里 经常接到临时性任务，自己的工作步骤被打乱 不知道如何面对快速变化的环境和职场新人的威胁 没有办法平衡工作和家庭的关系 夫妻之间感情不和 缺乏教育子女手段和方法 第二章 心力篇——压力下的情感力量 创造好心境 拖延是最大的敌人 增强你的心灵弹力 培养积极、乐观的心态 享受成功过程 第三章 脑力篇——压力下如何冷静思维 内心指南针 找出界定问题的工具 妥善安排时间 接受事实的智慧 不要自己吓自己 种瓜得瓜，种豆得豆 第四章 体力篇——压力下如何保持体力 呼吸新体验 一键恢复 有意识放松 健康生活守则 第五章 外力篇——压力下如何运用人际力量 建立和谐的人际关系 主动沟通为上 对事不对人 表达你的感受 学会拒绝 第六章 抗压力就是竞争力 压力试金石 管理者的必修课 强壮你的弓 压力猛如虎 在钢丝上起舞 第七章 提升团队抗压力 评估团队的压力承受力 磨炼和促进你的团队 工作安排要讲究科学性 努力改善工作环境 设置家庭日，提升员工的满意度和忠诚度 增强员工对工作的控制感 避免累死千里马 为员工创造解压条件 后记 参考书目

<<越放松，越成功>>

章节摘录

当自己已经处于高压的工作环境中时，一方面要有意识地减少接触那些会增加压力的食物；另一方面，不要暴饮暴食，即使是健康食品，如果一下吃太多，也等于是给自己的身体增加了额外的压力，让自己紧张。

二、适当运动在我的培训课上，我常常问学员一些问题。

你平时有定期运动的习惯吗？

最常见的结果是，只有少于三分之一的学员举手。

你认为运动重要吗？

最常见的结果是，每个人都会点头。

那你为什么不运动呢？

最常见的回答是，忙，实在是太忙，根本没有时间运动。

如果你实在很忙，抽不出时间运动，我可以教你一些不需要刻意抽出时间也能运动的方法：
· 爬楼梯。

爬楼梯是一个非常好的习惯，它可以大大增强我们的心肺功能。

我个人有一个原则，只要条件允许，能够走楼梯的，我就不坐电梯。

· 骑车 / 步行。

如果你是一周五天都开车上班的话，我建议你改成一周三至四天开车上班，剩下的一至两天骑自行车上班，或步行上班，或乘公交车上班。

这样做一方面可以逼着自己运动，另一方面也可以增加生活的乐趣。

同时也是在为社会和环保作贡献。

平时都是开车上班，所见所闻千篇一律。

如果能有一两天换一种交通工具上班，也是一种新的生活体验。

· 提前下车。

如果坐出租车，只要时间允许，提前两三百米下车，给自己创造走路的机会。

· 饭后散步。

吃晚饭后，养成和家人散步的习惯。

只要持续30分钟的快走，就能达到锻炼心肺的功效，同时还能借此联络家人间的感情。

如果你能定期抽出时间进行运动，效果自然更佳。

如果重点要提高心肺功能的话，你应该以有氧运动为主。

有氧运动对于缓解压力非常有帮助，比如走路、慢跑、练习瑜伽、游泳等，都属于有氧运动。

有氧运动可以加速我们的血液循环，增加血液中的氧含量，而且大脑会分泌一种叫恩多芬的物质，它可以放松我们的神经。

三、每年都去度假在一些公司，经理人都能享受到一到两周的带薪假期，但是，并不是所有的经理人都明白休假的实质意义，甚至我遇到不少经理人，他们为了工作主动放弃自己的休假。

我很敬佩这些经理人的职业精神，但并不认同他们的做法。

大家可能注意到，万科的老总王石每年会离开公司几个月时间，去登山和参加各种极限活动，而他公司的经营并不因此受到影响。

这证明公司的成功不一定需要以牺牲经理人的健康和时间为代价。

当经理人以自身的疲劳为代价来维持业务的发展时，其投入和产出并不相称。

在为一个跨国公司的总监提供辅导之前，我去采访他的老板——一个英国的职业经理人。

当我问他对于这个辅导项目有什么期望的时候，他说道：“吴先生，我想请你帮个忙。”

我说：“没有问题。”

他说：“你能不能在辅导的过程中，让他意识到他需要减少自己的工作时间，并带自己的太太和孩子去度假。”

他是一个工作非常努力的人，我很欣赏。

但是，我担心他会burn out（燃尽）。

<<越放松，越成功>>

” 休假，表面看起来是在浪费工作时间，可实际上，它可以帮助我们放松自己的大脑神经，甚至能帮助我们新的角度看问题，它可以保证我们在休假回来之后有更高的效率，工作变得更有创意。所以，放下工作去休假是完全必要的。

四、张弛有道工作要有节奏，做到有张有弛。

疲劳会导致判断失误，情绪急躁，甚至酿成事故。

一个冶铜车间，在只有两班轮换的情况下，司炉工们已经持续工作了两个多月。

由于高强度的疲劳作业，司炉工疏忽了正在检修高炉的工人，放出了熔化的铜水，铜水瞬间吞没了那几个可怜的工人，只是短短两分钟，便夺走了多条人命。

经理人在疲劳的情况下，也容易判断失误，做出错误的决策，从而导致灾难性的后果。

所以，经理人要特别注意自己的身体状况，同时也不要让下属过度疲劳。

心理学家吉姆和网球运动员合作，研究是什么因素造成了世界顶尖选手与普通选手的差别。

他花了数百小时观察这些顶尖选手，研究他们的比赛录像。

他发现顶尖选手和普通选手的一个重大差别就是在得分后的所作所为。

顶尖选手在得分后，都会做出一套习惯动作，例如：走回到底线，控制头和肩膀，呼吸，甚至自言自语等。

顶尖选手都在利用得分后的间隙时间进行最大限度的体能恢复，而那些排名靠后的选手根本没有这种恢复体能的习惯。

<<越放松，越成功>>

后记

我曾听过一个有趣的故事：有一只小鸡决定上山向老鹰学习飞翔，它爬啊爬，好不容易爬到了山顶——老鹰住的地方。

小鸡讲明了来意后，老鹰收下了这个徒弟。

经过三年的刻苦训练，小鸡终于可以像老鹰一样在天空中自由地翱翔了。

一天，老鹰将小鸡叫到面前，说道：“徒弟啊，师傅能教你的东西都已经教给你了。

从今天开始，你可以收拾东西回家了！

”小鸡听了很高兴，终于学业有成，可以回家了。

于是，小鸡谢过师傅，背起行囊，大踏步地走下山去。

这个故事说明什么呢？

可爱的小鸡最后竟然是走着下山，而不是直接从山上飞下去。

刚满师，它就把

<<越放松，越成功>>

媒体关注与评论

吴先生对压力管理进行了多纬度、全方位的研究，书中不仅有深入的理论分析，还有详实的案例和大量的图片表格资料，为读者提供了实用的心理测试工具，有效地帮助读者了解压力、管理压力并战胜压力。

——陶敏敏，法国圣戈班石膏建材（中国）有限公司人力资源总监书如其人。

吴先生给我的感觉是风趣、幽默又不乏激情，我很确信他本人也在身体力行书中提及的抗压方法。

通观全书后，你会发现调节后的心情会发生奇妙的化学反应，你的生活与工作将因此增色不少。

——沈健，上海人才服务行业协会副会长、上海润杰企业管理咨询服务有限公司

<<越放松，越成功>>

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>