

<<把压力当早餐>>

图书基本信息

书名：<<把压力当早餐>>

13位ISBN编号：9787532729838

10位ISBN编号：7532729834

出版时间：2003-1

出版时间：上海译文出版社

作者：鲍勃·史密斯

页数：223

字数：163000

译者：江品轩

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>

## <<把压力当早餐>>

### 内容概要

你是个不可救药的工作狂，揽下所有的活儿，直到把自己累死为止；你每年去同一个地方度假，因为懒得计划一次全新的旅行；你们夫妻之间各忙各的，每天交流的时间局限在上床后的15分钟里……

你是一个在压力之下喘不过气来的现代人。

你绝对想不到谁最没有压力——临时工。

他们随时可以因为对工作不满而说一句再见，我不干了！

你也不会想到最吸引丈夫的不是妻子的美德或妻子为家庭所做的贡献，而是性。

你更不会想到，很多赚钱的点子靠的都是一瞬间的直觉。

曾是消防队长的鲍勃·史密斯用一个个生动有趣的故事，教会你在生活中如何缓解压抑感、消除受挫感，让人生不再是一种负担，而是轻松享受。

<<把压力当早餐>>

作者简介

作者:(美)鲍勃·史密斯(Bob Smith)

<<把压力当早餐>>

书籍目录

1. 紧急电话9112 . 美国人遭受失眠之苦3 . 电子束缚4 . 消除被压垮的感觉5 . 列出压力清单商业/职场 6 . 发出清晰而直接的信号 7 . 别咬住诱饵 8 . 改变带来变化 9 . 攻克面试堡垒 10 . 学会放松自己 11 . 没有做计划, 宁愿不出行身体 12 . 把压力当早餐 13 . 性及其他 14 . 没有性爱的情爱或没有情爱的性爱财富 15 . 金钱 16 . 直觉情感生活 17 . 百老汇戏剧 18 . 不必控制自己 19 . 训练快速反应 20 . 设定健康边界 21 . 了解自己在议程表里所处的位置 22 . 学会说“那是什么意思?” 23 . 你希望出现什么样的结果 24 . 怎样才不会把事情弄糟 25 . 不必做变色龙 26 . 接受现今条件的生活人与人之间的关系 27 . 学会生活的金训 28 . 交流技巧课 29 . 现在, 对你做个调查 30 . 两性调查结果 31 . 向五比一的比率转变 32 . 拯救保罗的婚姻 33 . 学习交谈的艺术 34 . 男人什么时候掌握 35 . 认可并理解“外理方式” 36 . 设计浪漫成功夫妻关系的五条金训 37 . 孩子是你的敌人 38 . 父亲的爱 39 . 和平和幸福附录 什么使你感觉到特别和被爱

## &lt;&lt;把压力当早餐&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘找到一份梦寐以求的工作犹如中了彩票！  
已经有二十七年头了。

——杰里·普赖斯 我训练和指导求职者已

既然应付面试有很多事情要做，如掌握建立人际关系和交流技巧，我想我应该将这个章节编进这本书。  
这些金训对推销自己同样有用。

面试最容易被曲解，也是所有考试中最没法准备的。

人们一生中大多没经过多少次面试，也谈不上擅长，我曾经看见参加面试的人带上许多表示学历、资格等的证书，然而，他们却连向考官呈递的机会都没有。

但是，倘若你不能面呈这些证书，你就不可能得到工作！我们的目标是让求职者在面试中的成绩提高30%。

想想看，如果能把本章介绍的信息付诸实践的话，会有什么样的结果。

想象一下将会发生什么。

求职者要做的最艰难的一件事就是做他们自己。

他们认为，自己在面试中应该是另外一个人。

雇主们都偏爱雇佣那些他们喜欢与其共事的人。

他们试图证实你是否就是他们要找的那种人。

假如你申请一个职位被拒绝，也许不是因为你的缘故——只是你并非他们要找的那种人而已。

缘何要去面试，每个人都有自己的一种解释。

没人会知晓你的故事。

倘若在面试中回答考官的问题时，能顺带谈谈自己的经历，得分就会更高一些，并且在那些毫无个性的求职者当中显得鹤立鸡群。

故事往往比事实更为感人。

在叙述你的经历时，倘若你能重新渲染当时那种情绪、兴奋、想象力以及事情本身的魔力，就能把考官带进你的故事中，与你一起同悲共叹。

我指导过一位消防员求职者，他讲了一段在黄石国家公园里的经历。

那一年，公园被烧毁了。

这个故事并非十分有趣。

讲到一个关键时刻，我打断他的话，问：“你也陷在那里了吗？”他说：“当然，当时直升机还没有到达，我的上司又找错了安全门。

”在听他讲述那段经历的时候，你会不由自主地汗毛直竖。

你被诱惑着跟他一起，你甚至能看见滚烫的余烬在你四周掉下来。

知道讲故事的效果了吧？如果真想得到梦寐以求的工作，你就得是一只精力充沛的小兔子，一刻不停地往前跑，跑，跑。

要实现自己的愿望，有时你甚至得翱翔、飞跑、乞求、剽窃、卑躬屈膝。

面试就像在试演一出戏。

作为演员，你必须做好准备，写一个富于个性的剧本。

这个剧本要写你自己，还有你想在面试中谈的要点。

要点包括你为什么想得到这份工作；为了这个职位你做了哪些方面的准备；你为什么想为这家公司服务；你的优点和缺点；至少还要举个具有说服力的例子——他们为什么要雇佣你；以及在面试中可能出现的你能意识到的任何问题。

下一步，照着剧本用磁带录音机和摄影机反复进行练习、排演直到烂熟于心，剧本中刻画的人物变成了第二个你为止。

一段时间的录音实践的效果，其效果十倍于大声嚷嚷地朗读。

这也是一种手段，帮助你调整 and 改变自己，减轻怯场心理，使你不至于像《绿野仙踪》里的铁皮人一样呆若木鸡，尽量减少“和”、“啊”以及“OK”等等无意义的语气词，并且让你了解你的嗓音是

## &lt;&lt;把压力当早餐&gt;&gt;

否真的像唐老鸭。

实践可以造就永恒。

“第二个”你一旦形成，它就在你的下意识里，奇迹就会发生。

不能单纯依靠录音成事，还要靠设计。

每个人都有紧张的时候。

这里的诀窍就是理顺这种情绪。

通过实践和排练，你的怯场感已经消除了75%。

你需要消除另外的25%。

太多太多的求职者在面试中不能长话短说(要简洁、快乐)。

其实你只要把它当作一次对话就可以了。

面试是太虚幻境，而非真实的世界。

千万不要把面试的程序当作理智的过程，也不要逻辑学对其进行衡量。

有时候，没有任何准备的人也会被拉过去参加面试。

我儿子罗布的老板举办过一次面试。

其中一名求职者赢得了这位女老板三天里给出的最高分，她给他打了95分，另外两个考官也分别打出了93和94的高分。

考官们刚打完分数，这位求职者就说：“我很高兴一切都结束了。”

考官们一边结束案头工作，一边随口赞同说：“是的。”

那个家伙又说：“因为他们要来了。”

考官们问道：“他们要来了？”他说：“是啊，他们就要来了。”

火星人就要来了呀。

考官们大笑，这求职者疯啦、可他是认真的。

因为他是个地地道道的疯子。

之所以在面试中表现得这么出色，是因为他一直生活在梦境中。

他熟悉这里面的规则。

可你明白吗？当你踏进面试房间的那一刻起，你只有32秒钟的时间，这短暂的瞬间被称作“光环印象”。

之后，也许你就不再第二次机会。

即便后来的面试中你又有六次机会作出补救，也别指望会有什么奇迹发生。

在那关键的32秒里，考官们就已经对你的衣着(你可以做到的最具说服力的非语言表达的陈述就是你的穿戴)、眼光、肢体语言、遣词造句以及声音有了初步评判。

根据心理学家艾伯特·梅赫拉扁对人际关系所作的研究，对一个人看法和感觉，只有7%来自于遣词造句、38%来自于声音、55%来自于肢体语言和面部表情。

肢体语言最好要与你的言语一致，以免考官看出破绽。

介绍自己时要使出浑身解数。

斯坦福大学作过的一项研究证明，在销售产品(或推销自己)时，只有15%的销售取决于你对该产品的了解；其余85%都取决于你的热情!把这个技巧运用到面试中去!还是借助你的录音机练习吧。

别忘记，在面试即将结束时，要调动考官的情绪，让他把这份工作给你。

千万别嫌面试时间过长。

要有一种幻觉，看见自己正在那个工作岗位上。

我儿子罗布千方百计要步他老爸的后尘做消防员时，就产生过这种幻觉。

他的幻觉是“看见有人正把徽章往我身上别”。

结果，他得到了那份工作。

那天真是神奇极了，我有幸亲自将徽章别在了我儿子的衣服上。

我觉得他一下子就赢得了社会地位和一份事业——就如同没买一张彩票却中了头彩一样! 没几件事能够左右你生活的平衡，就像压力和恐惧的螺旋影响一样。

压力会戏剧性地影响我们的健康、交流和人际关系。

## &lt;&lt;把压力当早餐&gt;&gt;

我们经常会听到周围的人说：“我真受不了，压力太大，简直没法活啦！”虽然不能完全消除这种感觉，但是要明白，你能够改变这种局面。

遗憾的是，我们都不是“超人”，胸前没有一个大大的“S”标志。

工作之冲突和家庭之需求给人们造成了种种压力，处于这种压力之下的工作和家庭之间的关系，看来是不会自我改善的。

交流和计划是保证事情朝着健康方向发展的两大重要因素，但种种研究证明很难实现：一对有着各自事业的夫妻，每天用于交流的时间不会超过15分钟；事业型夫妻感到压力的迹象之一可能是性生活的减少。

加上失去耐心、睡眠问题、缺乏幽默感、饮酒过量或服用毒品等因素，他们的生活就像马车被卸了轮子——一动不动，毕竟，生活不是玩笑。

顺便说一句，我们要作出决断——哪些人会惹我们生气？你不相信？

仔细想想。

比方说，这个人可以随意插进你的谈话，你不仅没有反感，还表示欢迎。

而另一个人同样的举动却让你暴跳如雷。

我们对那些我们热爱的人做同样的事情，就会用我们看他们的方式来对待他们。

区兹堡大学医学院特丽萨·怀特塞德博士的一项研究证明，长期的压力重负能够破坏一个人的免疫系统。

每天处于烦恼和压力之下的人，其人体的第一道防线——免疫细胞的活动将会大大降低，容易诱发各种疾病。

这种过度杀伤细胞活动的人也更容易生气，更容易生出烦恼。

但是，西雅图华盛顿大学的乔纳森·布朗博士的另一项研究显示，健康的体魄可以抵抗由压力而引起身体上的很多毛病。

他们的研究结果显示，那些上半身参加并通过有氧运动测试的人，生活中的压力对他们的身体并不会带来显而易见的影响。

如果没有其他因素的影响，运动可以帮你顺利地压力的阴影中走出来，并在体内产生奇妙的内啡肽，使你感觉良好。

问题是，只有11%的美国人坚持正常的运动。

赖在被窝里，这一切就不会发生。

因而为减轻压力你打算做些什么呢？许多人的回答是阅读、散步、计划出游、创作、写文章、陪伴照顾子女（反而还会产生一些压力）、运动、过性生活、饮酒、学画等等、这儿有个笑话。

话说一群朋友，两年以后，他们终于说服了其中的一个人去打高尔夫球。

他第一球打出去掉在树丛中，那伙人安慰他，说没关系。

他把另一只球置于球座上，打出第二球，不料却击中了一棵树，马上又弹了回来，不偏不倚恰好击中他两只眼睛当中部分，当场毙命。

现在，他在天堂的天国之门，圣彼得问他：“你是怎么到这里来的？”他说：“我在打高尔夫。

”圣彼得又问：“你会打吗？”答曰：“哎呀，我只打了两球，就来了。

”  
.....

## <<把压力当早餐>>

### 媒体关注与评论

书评这是一本最合适的床头书，随便翻开任何一章都会让你兴致盎然地读下去。

幽默轻松的语言和生动的实例，却蕴涵了许多实用的生存技巧。

在一个快节奏、高强度的现代社会里，如何化解生活中的重重压力，消除压抑感，处理好微妙的人际关系，挽救家庭危机，让生活变得更轻松，是所有都市人面临的问题。

本书正是针对这些问题，提出实用而有趣的解决方案。

作者“消防中队长鲍勃·史密斯”是一位消防队员，同时也是一位公认的心理咨询权威。

在书中，他像一位慈祥的父亲，把自己的亲身经历和一些生动活泼的事例娓娓道来。

流畅的文笔平和的语气和恰如其分的幽默为本书增色不少。

短小的章节，配上提炼出的“金训”，比较符合现代人的阅读习惯。

可以说，这部书是“灭火剂”，可以扑灭人们的“心头之火”；是“润滑剂”，让我们变得更易与人相处；又是“发动机”，为我们注入强劲的动力。

目前，这类实用的社会心理类图书市场已较为成熟，拥有相当广泛的阅读群体。

如果加以时尚的包装和宣传，铺开发行渠道，应该会有不错的销量。



## <<把压力当早餐>>

### 编辑推荐

在高速发展的现代社会中生存，人们都有着或多或少的压力，压力过高有损于健康，没有压力则又没有动力。

那么如何才能缓解生活中的压力呢？

把压力当早餐，慢慢地消化它吧！

本书用幽默轻松的语言和生动的实例，向读者介绍了许多生存之道，令人回味无穷。

<<把压力当早餐>>

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>