第一图书网, tushu007.com

<<工作压力会伤人>>

图书基本信息

书名：<<工作压力会伤人>>

13位ISBN编号：9787801978127

10位ISBN编号：7801978129

出版时间：2007-9

出版时间：企业管理

作者：徐世勇编著

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

前言

当前在管理界，一个很有意义的争论就是“管理究竟是技术还是艺术”?我认为，管理首先是技术，然后才是艺术。
说管理是技术，是因为管理有具体的方法和技巧；说管理是艺术，是因为这些方法和技巧在不同场合下可能表现为不同的形式。
就如同弹钢琴，在学习钢琴的时候，是没有什么艺术可言的，都是具体的技术细节，包括手指的力度、指法、双手的协调、认识五线谱等，都是具体的技术和方法，只有把这些具体的技术和方法掌握到一定程度后，才能够将其进行组合，运用自己的方式去表现它们，这时候才谈得上艺术。
绘画也好，音乐也罢，都是这个道理。
没有技术的艺术虽然不能说不是艺术，但至少是盲目的艺术。
管理亦然。
多年给企业做咨询，经常听到关于这个问题的争论和讨论。
很多人以管理是艺术为理由，认为管理是不需要学的，或者是不可掌握的。
其实恰好相反，管理是必须学习的，必须掌握某些基本的技术和方法，才能通过灵活地运用这些方法和技术来达到管理的目的。
根据我们的经验，中国企业中高层管理者所欠缺的，不是艺术，而是技术，是管理的基本方法和技术，包括如何接受上司的指令，如何给上司提出建议，如何给下属布置任务，如何与客户进行沟通，如何授权，如何谈判，如何了解员工的心态并有效地激励他们，如何通过自己的专长影响下属，如何有效利用时间、摆脱工作中的繁忙状态等等。
很多事情不是因为我们不明白，而是因为我们不知道该怎么做!有些事情，就算是明白了，也不见得能做到。
为什么呢?一是习惯，二是能力。
我们企业的管理人员，知道的太多了，什么新概念、新理论他们都知道，遗憾的就是做不到。
正是在这个意义上，我曾经给有些企业的经营管理人员建议：中国的企业不缺脑袋，缺的是“手和脚”。
根据这个思路，我们设计了针对中国企业管理人员的管理技能开发丛书。
目前国内的管理教育。
基本上以HBA为主流，集中在理论知识的传授和讲解上，即使采用案例教学，也是以概念理解和原理分析为目的。
本身并没有解决管理的基本技能问题。
我和几位同事从1995年开始进行管理技能的开发和评价工作，先后为国内外50多家企业提供管理技能的培训和测评诊断工作。
根据多年的积累，我们编写了这套丛书。
这是第一批，包括了7个专题的基本内容，从管理沟通、谈判技能、问题解决技能，到团队建设技能、激励下属技能，再到个人时间管理、个人压力调节等，都是管理者自我提升所必需的基本技能。
后面还会不断推出新的专题。
这套丛书特别适合于企业管理人员的培训，通过讲解、案例分析、游戏和演练的结合，使被培训者在实际操作过程中感受和体会管理技能的奥妙与乐趣，从而达到改进实际工作技能的目的。
每个专题都是原理的阐述和技能的介绍相结合，案例分析与管理游戏相交融，使读者既能从概念和原理上得以提升，又可以在具体技能和方法上有所改善。
感谢这些年来中国企业的领导者们所提供的支持和协助，他们给我提供的舞台，使我得以深入了解中国企业的实际问题，学习他们的有效经验，实践自己的设想。
这些企业和组织包括深圳华为技术有限公司、TCL集团、中兴通讯、深圳天音通讯、深圳华侨城集团、深圳益田地产、福建实达电脑集团、中国移动通讯(香港)公司、中国电信集团、中国网通、宁波卷烟厂、大鹏证券、世纪证券、中国证券协会、中国旅游饭店协会、中国工商银行总行、招商银行总行、建设银行深圳分行、江苏双良集团、广州蓝月亮有限公司、大亚湾核电合营有限公司、山东六和集

团、北京飞机维修工程有限公司、天津中美史克等等。
我的管理人员开发的很多理念和方法，来自这些企业的实践经验的总结。
感谢诸多同事和朋友对这套丛书的编写提出的许多有益建议，他们也是我多年进行管理技能开发实践的灵感来源和有力支持者。
这些朋友包括曾湘泉教授、彭剑锋教授、付亚和教授、许玉林教授、吴春波教授、杨杜教授、郑海航教授、徐二明教授、宋远方教授、吴晓球教授、黄泰岩教授、张一驰教授、徐勇教授等等。
本丛书的作者都是国内管理技能开发和人力资源管理领域的有成就的专家，他们既有坚实的理论基础，又有丰富的中国企业管理的实践经验，相信读者能够从使用和阅读本丛书中感受到他们的真知灼见。
时间匆促，书稿难免存在纰漏，敬请读者不吝赐教。

内容概要

在当前的管理界，一个很有意义的争论就是管理究竟是技术还是艺术？
《工作压力会伤人》作者认为，管理首先是技术，然后才是艺术。
管理有具体的方法和技巧，而这些方法和技巧在不同场合下可能表现为不同的形式。
目前国内的管理教育，基本上以MBA为主流，集中理论知识的传授和讲解管理者自我提升所必需的技能。
书中原理的阐述与技能的结合，案例分析与管理游戏相交融，使读者能从概念和原理上得以提升，又可以在具体技术和方法上有所改善。
这是第一批，包括了7个个专题的基本内容，从管理沟通、谈判技能、问题解决技能，到团队建设技能、激励下属技能，再到个人时间管理、个人压力调节等，都是管理者自我提升所必需的基本技能。
后面还会不断推出新的专题。

作者简介

孙健敏，教授，博士生导师，曾留学美国，加拿大、英国等，发表多篇学术论文，从1994年开始先后为100多家大中型企业提供管理咨询和管理人员测评与培训，是国内著名的人国资源管理专家。
在管理技能开发和评价、领导方式测评与培训方面有丰富的经验和独到的见解，是国内管理学界把学术研究和企业实践有机结合的典范。
徐世勇，中国人民大学劳动关系和人力资源学院讲师，博士。
主讲管理沟通、人才测评、个性心理学、社会心理学。
曾在国内多家企业从事过经理人管理技能培训和心理压力培训。

<<工作压力会伤人>>

书籍目录

第一章 压力诊断——认识你自己第一节 压力与现代人的生活第二节 压力与企业的效益国际劳工组织的调查美国企业的代价——每年120亿美元压力与工作健康引起广泛关注工作压力登陆中国第三节 测一测：你的压力有多大?第四节 测一测：你应付压力固有的方式是什么?第五节 A类型与压力你是否是“ A类型 ”的人?A类型的危害第六节 情绪与压力情绪、情商、压力测一测：你的情绪是否稳定?测一测：你处在抑郁状态吗?测一测：你是否焦虑?测一测：正确认识情绪与情商第七节 自卑与压力自卑者的心态测一测：你是否自卑?第二章 压力解析——认清压力真面目第一节 压力的科学解释压力的概念正视压力第二节 过度的压力对人的影响过度压力的生理反应——战斗或逃跑过度压力对心理功能的损害压力下出现的短暂行为改变第三节 压力源：压力从哪里来压力来源的三类因素压力源及其客观标准第四节 认识工作压力工作压力对管理的影响对工作压力的简单概括测一测：你是否具有工作压力?诱发工作压力的四个主要因素过度工作压力的后果不同职业与不同层次的压力第五节 认识家庭压力家庭冲突危机夫妻间沟通不良造成的压力离婚的压力双薪家庭的压力第六节 压力的基本理论薛利的压力理论压力的认知理论——对薛利压力理论的挑战勒温的压力理论第七节 组织压力的模型角色压力工作量人际冲突情境限制觉察控制ISR模型MCGRATH模型付出——回报不平衡模型并购企业压力理论第三章 压力缓解——技能与实践第一节 你是哪种人?第二节 改造行为类型改造A类型行为改造B类型行为第三节 提升自信抵御压力强健体魄与大自然“ 对话 ”睡前要有回顾一天的时间学习缓解工作压力的窍门创造高效率的工作环境测一测：你的自信心程度如何?第四节 控制自己的情绪理智战胜情感不良情绪和非理性信念三种必须和五种荒谬联接应对不良情绪的策略如何面对自己失控的情绪如何控制愤怒如何控制焦虑如何应对抑郁第五节 有效管理时间对自己的不良习惯说“ 不 ”以控制感消减压力积极时间管理的方法改正自己的做事偏好有效时间管理规则36条第六节 建立人脉、增进沟通人际与压力建立情感银行帐户，提高关联质量训练沟通能力，提升人气第七节 自我放松技术为什么放松可以有效应对压力?逐步肌肉放松法其它压力放松方式第八节 健康行为策略应对压力的消极生活方式饮食结构对压力的影响锻炼与压力第九节 建立和运用支持系统人生的四大支柱支持系统评估支持系统改善计划第四章 告别压力——案例与实战第一节 两位中层管理者的一天张先生的一天王先生的一天第二节 压力辩论赛第三节“ 我 ”的转变我遇到了所谓的黯淡期四张纸条上的处方想一想第四节 谁偷走了查特的时间被盗经过案例分析第五节 长期和短期压力管理练习小胜策略生命平衡分析控制和管理时间提高压力管理技能的简短练习应用计划和评估参考文献

章节摘录

压力过大的一个主要症状就是情绪不稳定。
由于各种原因，在我国，人们对情感障碍曾经讳莫如深。
随着时代的进步，人们对情感障碍的错误观念开始解冻。
越来越多的人认识到精神疾病的危害，社会对精神疾病也越来越重视。
据2000年世界卫生组织公布的全球十大发病率最高的疾病中有5种是精神类疾病，其中抑郁症、精神分裂症、强迫症，分列十大疾病的前三位。
研究发现，过度压力可以诱发抑郁、焦虑、精神分裂等多种情感障碍。
特别是抑郁症，自杀率很高。
据调查，约有1／3的重病人实施过自杀，而且自杀都不是出于一时冲动，大部分都经过精心“策划”，因此成功率很高。
据世界卫生组织的估计，抑郁患者有一半以上有自杀的念头，约有15%一20%的人最终以自杀结束生命。
近几年，卓越者的自杀现象常见报道。
有些国外留学的非常优秀的中国学生，由于压力过大而自杀；大众汽车公司总裁方宏处在事业兴旺的时候自杀了……由于压力而引起的抑郁情绪与这些自杀行为有着很直接的原因。
记得有一句名言：伟人的伟大之处在于，当他与常人共处逆境时，常人失去理智，而他则决心实现自己的目标。
这里所说的逆境，实际上就是一种压力情境。
当面对逆境时，首先接受考验的不是人的智力水平，而是人的非智力因素。
心理学中有两个名词：智商(IQ)和情商(EQ)。
一般讲，智商指个体的聪明程度，它包括接受知识的能力，对外界迅速做出反应的能力，对问题的钻研和分析能力、记忆力等。
而情商则是指一个人的性格和情绪耐受程度，它包括认识自身情绪的能力，妥善管理自身情绪的能力，自我激励的能力，感知他人感受的能力，人际关系管理的能力等。
经过长时间的调查研究人们发现，在管理领域里成功的那些人中，有相当一部分是在学校里学习成绩并不太高的人。
为什么会出现这种现象?美国哈佛大学首先将EQ对管理领域的影响进行了研究并给予了科学的总结。
这些研究认为，管理中的团体EQ是个新概念。
尽管早已有人意识到了EQ对管理影响的存在，但是没有将它系统化地归纳到管理学科中。
哈佛商学院的鲁伯夫教授说：“企业在本世纪经历了剧烈的变化，(人们)情感层也产生了变化。
以前曾有很长一段时间，受企业、单位重用的人必善于处理事务，而处理的过程主要以控制他人达到的。
但是到了20世纪80年代，在国际化、信息化的双重压力下，这一严谨的结构已经逐渐瓦解。
娴熟的人际关系技巧将决定企业的未来。
”领导不等于压制，管理不等于强迫。
领导和管理在新形势下将是一种说服别人为了一个目标而共同努力的艺术。
几乎每个中国人都熟悉三国时期的故事，在历史上那个群雄割据时期出了很多通晓天文地理的谋臣，如诸葛亮、庞统、郭嘉、陆逊等等。
其中这样一个故事耐人思考：庞统是三国时与诸葛亮齐名的谋臣。
为了建功立业，他找到了刘备。
没想到刘备一开始并没有很看重他，只是委派他当了个县令。
庞统，心里很失落，于是就整天喝酒、大睡。
但他并没有什么事都不做，而且心想着怎样能施展自己的才华。
有一天，刘备的手下的大将军张飞来视察工作，当他看到县令在睡大觉时很恼火。
问道：“一个堂堂的县令，不办理公务，反而睡觉，你是怎么想的!”庞统答道：“本县令已将所有公

务处理完毕，只等大人您来审查 ”。
张飞一听就说：“ 那好吧，你当场处理案件我来看看。
”于是县令立即升堂，开始审案。
凭着他高超的分析、判断能力，三下五除二迅速处理了大量案件。
张飞将这件事情报告了刘备，刘备这才认定庞统是个能力非凡的人才，于是承认自己以前屈才的错误，将庞统调到自己身边当军师。
随后庞统在帮助刘备征服西川的战争中出谋划策，立下了汗马功劳。
然而，庞统对同在刘备手下做军师的诸葛亮心怀嫉妒，在一次大意出兵中遭到了敌人的伏击而大败身亡。
用现代人的观点来看，庞统是一个智商很高，但情商较低的谋臣。
在与诸葛亮的人际关系相处过程中单方面出现了问题，最终造成了自已的战败身亡。
我们看到那些成功的人们，政治家、军事家、企业家等都具有很高的EQ能力。
他们之所以成功，是因为在他们最困难的时候EQ支持着他们度过了难关。
从以上的分析可以看出，情绪在情商中处于核心地位。
一个人承受压力的能力在很大程度上取决于一个人的情绪健康水平，很明显，一个情绪不稳定的个体是很难承受巨大的心理压力的。

编辑推荐

《工作压力会伤人》是该丛书的其中的一本。
丛书的前瞻性：目前国内的管理教育，基本上以MBA为主流，集中在理论知识的传授和讲解上，即使采用案例教学，也是以概念理解和原理分析为主，本身并没有解决管理的基本技能问题。
而本套高级经理人技能训练与自修教程弥补了这一空白。
丛书的权威性：《工作压力会伤人》主编孙健敏博士留学海外多年，又长时间为中国企业提供管理咨询和培训服务，他和他的团队从1994年开始进行管理技能的开发和评价工作，先后为国内外100余家企业提供管理技能的开发与测评诊断工作，根据多年的经验积累和学术研究，他们编写了这套丛书。
基本涵盖了管理者自我提升所需要研习的各个方面，其权威性、实用性、针对性，已经在多家企业的实践中得到检验。
丛书的适用性：这套丛书特别适合于企业管理人员的培训，通过讲解、案例分析、游戏和演练的结合，使被培训者在实际操作过程中感受和体会管理技能的奥妙与乐趣，从而达到改进实际工作技能的目的。
每个专题都是原理的阐述和技能的介绍相结合，案例分析与管理游戏相交融，使读者既能从概念和原理上得以提升，又可以在具体技能和方法上有所改善。
本丛书也适合MBA学员以及商学院高年级学生课余阅读和学习。

第一图书网, tushu007.com

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