

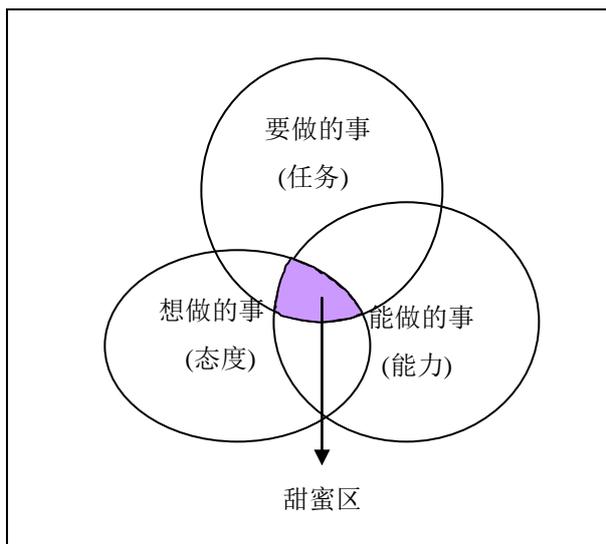
# 正确看待压力

◎ 温晓征

英文的 Stress（压力）是来自拉丁文 Strictus，原意是被紧紧的绑住，后来被运用在力学上，意思是：当物体受到外界的作用力时，物体内部所产生的抗力。对人体而言，所谓压力，乃是我们的身心受到内外不同刺激所产生的一种反应。

在工作上，适当的压力有助于效率的提升；反之，倘若压力过大时，则会使工作过程中的错误增加，生产力也会随之下降，对生理、心理都有不良的影响。压力过大的人，较常在工作上出现错误、疏漏，而且容易造成职业伤害。另一方面，压力大的员工，会时常觉得自己受到不公平的待遇，容易抱怨，情绪较不稳定，对自己的未来也抱着较悲观的看法。所以，有效的缓解压力在当今社会不仅有利于团队的健康发展，更有利于个人的身体健康。

在日常工作和生活中，每一个人的内在往往存在着三种事情：要做的事，例如上司所交付的任务或工作；想做的事，代表一个人对某种事的兴趣及意愿程度；能做的事，它代表着你做某件事情的能力。如果这三种事情分别用三个圆来表示，那么三个圆相交的地方就叫甜蜜区，什么是甜蜜区呢？简单的说，上司交办的事，正是你所感兴趣的事，同时也是你能力所及的事，处理这样事情的愉悦感受可想而知！



这三种事情也可以使用另外一个概念，要做的事就是任务，想做的事是态度，能做的事则代表能力。每个人的三个圆各有不同，圆与圆之间也相互不同。同一个人的三个圆也会随时间，环境及人际之不同有所改变。随着公司业务的扩大或者职位的提升，你的任务就会增加，例如在原来业务的基础上增加了管理，如果增加的是你不擅长的，或者是不想做的，随之就会形成压力；如

果你想通了，接受了，自己想在此方面投入了，那就形成了动力，所以单纯的说压力就是动力是不正确的，同一件事情，别人给的会造成压力，自己想做的才会形成

动力。当你想做了就会主动去做，相应的能力就会提高。这就是压力、动力、能力、自我价值提升的一系列连锁反应。

想想看，此时代表任务的圆扩大了，代表态度的圆扩大了，代表能力的圆也扩大了，同时三个圆的圆心又靠近了，甜蜜区就扩大了，自身价值也就到了提升。所以，如何看待压力、压力是否能够转变成动力首先取决于你的态度，工作的成就感和满足感的主导者不是别人，而是你自己。

我们经常会出现这样的情况，当没有机会出现的时候，我们会按部就班、循规蹈矩的重复着日常的工作，心情也变得平淡无趣；但是，当机会出现了，我们又开始患得患失，思考到底哪条路更对，哪条路更好？让我们本来在前行的时候，不得不停下来考虑改选择哪条路，最终可能也得不到明确的答案。所以我们反而停滞不前了，开始站在那里纠结了。这样的情况我们在工作和生活中比比皆是，未来的路没有一个人知道哪里是对哪里是错的。

遇到这种情况，我的建议就是，预期在原地停滞不前，不如大胆的走出去。前进不必遗憾，若成功，叫做精彩，若失败，叫做经历！人生永远没有不劳而获，选择没有对错，只有选择后的坚持，不后悔，走下去，你会发现“走着走着，花就开了……”