

(上接23版)

3

利用压力

事实上，适当的压力反而能够提高工作效率，还能加快学习的速度。压力并不是一无是处，我们可以把压力理解为达成目标的机会。

让思维变得更加积极

例如，请大家尝试如下的思维转换：

无法得到出色的创意→这是得到出色创意前的准备阶段。
人际关系处理得不好→这是成为人际关系达人前的修行。
工作很无聊→因此还有让工作变得更加有趣的余地。

当工作和学习陷入模式化的时候，我们的大脑活性就会降低，身体机能也可能出现下降。因此我们偶尔可以尝试一些平常没有做过的事。

笔者现在也会和学生们一起尝试攀岩或“嘻哈音乐”，还会从留学生那里学习完全未曾接触过的语言。此外，常常去外地旅行也是个不错的选择。

初次体验往往都和压力相伴，但是初次体验往往也会带来全新的创意。我们可以换一个角度，将压力转换为积极的能量。

一般来说,当压力积累到一定程度时,就会出现思维变得消极、发牢骚、对他人发脾气等情况。如果这些行为导致压力进一步加大,就会陷入恶性循环,永无止境。

2002年的诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡尼曼教授因为人类的“感情”与经济活动间的研究而受到学术界的高度评价。“感情”是大脑活动的证据，是大脑活动的外在体现。

当我们对日常生活抱有不满意时，自然而然也会对自身的感情产生影响。因此，平时我们就要尽量保持“感谢”的心情和“感动”的姿态。

只要保持积极的心情，我们的行为就一定能够产生明确的变化。

据说，人类只要克服了压力，今后就不会再为同样的压力而烦恼。

在我们反思自己的沟通行为，不断改善回顾行为的过程中，还需要梳理自己和周围人之间存在怎样的压力，以及应该如何应对这些压力。

摘自《牛津式高效沟通》

摘自《牛津式高效沟通》

编辑推荐:

★所谓情商高，就是会说话，会说话的人不仅擅长交流，更擅长说服。那么，到底该如何有逻辑地说服他人呢？

★本书作者是牛津大学教育学博士，阐述了牛津大学精英高效沟通的秘诀。熟练掌握五大黄金步骤：准备——思考——语言组织——表达——反馈，克服沟通障碍，让对方按照你的意愿行动！

★牛津大学孕育了27位英国首相、64位诺贝尔奖得主以及数十位世界各国元首和政商界领袖，这本书所传达的沟通理念是万里挑一的“超级精英”们推崇的思维方式和表达技巧！

★上完这一课，你可以把自己的想法装进任何人的脑袋！

★与牛津大学的超级精英一起刻意练习，
成为一个很厉害的人！

作者简介:

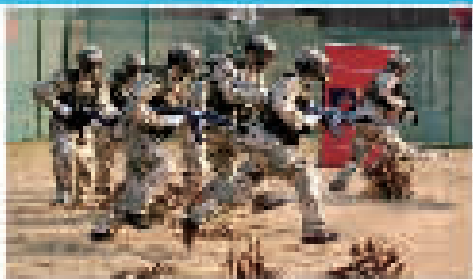
(日)岡田昭人(AKITO OKADA)

东京外国语大学综合国际学研究所教授。美国纽约大学硕士。牛津大学教育学博士。是首位获得牛津大学教育学博士学位的日本人。在东京外国语大学拥有15年以上教学经验，主要面向日本学生和外国留学生进行教育学和文化交流方面的教育工作。

曾任日本国际教育学会前副会长（现任理事）、留学生奖学金财团选考委员、NPO 法人理事，以及全球化人才培养官方机构委员。

责任编辑 诸晓红 美编 严勇杰 照排 车时超 校对 张波

休闲东钱湖 欢乐小普陀

[illegible]

市作协还组织文艺家到田间地头体验了生活。市作协组织的文艺家们还深入了晋、陕、西三线地区一线进行采访、报道和采写。因为当时正值晋、陕、西三线建设，全市文艺家们深入基层。

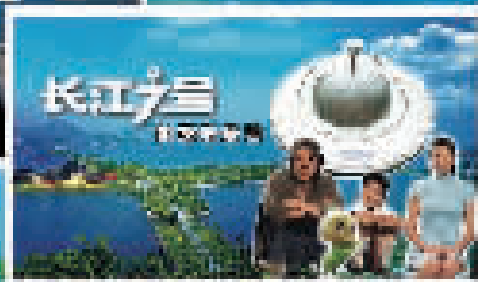
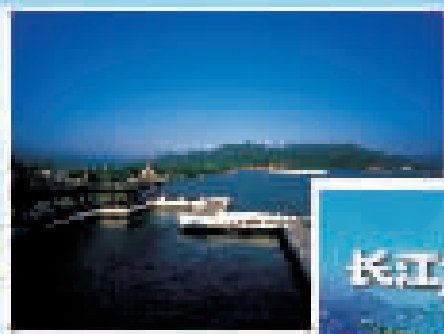
[illegible]

圖 10-1-1 試驗裝置圖

[illegible][illegible][illegible]