

УДК 159.923
ББК 88.283-8
М48

На русском языке публикуется впервые

Мельник, Ш.

М48 Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Шэрон Мельник ; пер. с англ. Светланы Чиргинец. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-91657-951-2

Для многих из нас стресс стал «новой нормой»: каждый день на работе мы обрабатываем письма и звонки, беремся за множество важных дел сразу и не успеваем их закончить, а ночью прокручиваем в голове рабочие задачи и конфликты. Книга профессионального бизнес-психолога Шэрон Мельник излагает методику, с помощью которой можно не только сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, но и находить в них новые возможности для профессионального и личного развития. Чтобы начать применять некоторые из техник, достаточно всего нескольких минут.

Шэрон Мельник — эксперт по стрессоустойчивости из Гарвардской медицинской школы, где она больше десяти лет разрабатывала свою методику, и автор эффективных тренингов, которые помогли нескольким тысячам людей преодолеть влияние стрессовых ситуаций.

УДК 159.923
ББК 88.283-8

Success Under Stress: Powerful Tools for Staying Calm, Confident, and Productive When the Pressure's On.
Published by AMACOM, a division of the American Management Association, International, New York. All rights reserved.

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой-либо форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, без письменного разрешения издателя.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© 2013 Dr. Sharon Melnick

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-951-2

Оглавление

Введение. Чем вам поможет эта книга.....	11
--	----

РАЗДЕЛ I

Постоянный стресс: восстанавливаем силы, чтобы добиваться успеха.....	19
Глава 1. Управляйте стрессом: от выживания в условиях стресса к успеху	23
Глава 2. Контролируйте то, что в вашей власти: «правило 50%».....	36

РАЗДЕЛ II

Подавление стресса: когда слишком много дел и слишком много препятствий.....	47
Глава 3. В каждой трудности кроется возможность.....	50
Глава 4. Спокойствие и концентрация на работе менее чем за три минуты — даже йога не дает такого результата	66
Глава 5. Как расставить приоритеты	87

Раздел III

Преодолеваем стресс, который мы сами себе навязали: как не беспокоиться о том, что скажут другие.....	121
Глава 6. Кратчайший путь к уверенности.....	125
Глава 7. Как избавиться от волнения в два счета.....	143
Глава 8. От самобичевания к уверенности в себе	151

Раздел IV

Средства против стресса во взаимоотношениях.....	167
Глава 9. Сохраняйте способность трезво мыслить, когда вас пытаются вывести из себя.....	170

Глава 10. Как мгновенно справиться с гневом.....	189
Глава 11. Сохраняйте равновесие.....	196

Раздел V

Излучайте спокойствие и уверенность — и к вам потянутся.....	215
Глава 12. Взгляните по-новому на баланс между работой и личной жизнью	217
Глава 13. Как мотивировать других пройти свою половину пути	224
Приложение. Лучшие 12 стратегий по сохранению спокойствия и эффективности в любой ситуации	227
Примечания	229
Благодарности	238
Об авторе.....	240