

项目经理应对压力的策略 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/150/2021\\_2022\\_\\_E9\\_A1\\_B9\\_E7\\_9B\\_AE\\_E7\\_BB\\_8F\\_E7\\_c41\\_150023.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/150/2021_2022__E9_A1_B9_E7_9B_AE_E7_BB_8F_E7_c41_150023.htm) 我想通过两篇短文来结束这一系列关于项目经理领导力的文章，这两篇短文将主要讨论项目经理及他/她如何面对环境。\* 本期我将考察项目经理的应对策略，即他们如何处理压力；\* 下期我将讨论在处理环境时项目经理持有的乐观态度。这两篇文章的基础都是国际项目管理研究联盟第七届项目管理研究学术会议

(IRNOP7)上所发表的论文，这次会议刚刚于2006年10月在西安西北工业大学成功举办。第一篇论文是关于应对压力策略的，由悉尼理工大学的Alicia Aitken和Lynn Crawford撰写（该文已发表于《项目管理技术》杂志2006年第10期），第二篇论文是关于乐观主义的，由项目管理协会（PMI）的Edwin Andrews所撰写。工作中的压力转贴于：中国项目管理资源网 我们都知道，有时候在生活中人们需要有一些压力才能表现得更出色。如果压力太小了，人们就会失去刺激日渐迟钝最终“锈死”。但如果压力太大了，就会出现相反的情形，沉重的压力可能使人们“累垮”。然而，现在大家也都意识到工作中的压力正在变得越来越大。经济的日益全球化和技术的更多使用导致压力水平达到了一个前所未有的高度。目前普遍认为新知识产生的速度要远远快于我们的学习能力，这本身就导致了更大的压力。在这种背景下人们对于工作生活平衡产生了更大的兴趣。项目本身产生了相当大的压力。项目经理需要实现严格的目标。在过去12期文章中我讨论过我们如何判断项目成功。项目经理承担着巨大的责任，要在

严格的时间和成本约束条件下交付所需要的项目功能，同时还要使许多利益相关者尤其是客户高兴。他们必须在动态复杂的环境中实现这些目标，并伴有偏离计划的风险，而他们必须应对这种风险。项目就是一个充满压力的工作环境。我和Ralf Muller曾访谈过的两个人说，不仅使他们自己而且使他们的团队成员保持工作和生活的平衡，是项目经理的一项关键领导技能。2006年发布的国际项目管理协会（IPMA）能力基准第三版（ICB3）中也把达到工作生活平衡作为项目经理的一项关键能力。对压力的反应 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)