

有人提出做人要把握“五不”原则：

倚老不卖老；弹性不固执；幽默不伤人；关心不冷漠；真诚不矫情。

拥有平和的心态，放下架子吧，这样你就有了成功的基础。

职场SPA

刘青 编著

职场心理巧调适
KEYS TO ENJOY YOUR JOB



你应懂得打破心理的界限，做自己的主人

职场中的良好心态是生活快乐的秘诀

做自己应该做的是最快乐的事情



机械工业出版社
China Machine Press



职场 SPA

——职场心理巧调适

面对职场中的种种郁闷，教你巧调节，给你一个快乐的心情。

◎ 刘 青 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

前言

FOREWORD

人，都是情感动物。尤其是在这个不断变革的新时代里，不管是什么原因，总会为职场中的各种事情而产生相应的心理波动。或许我们经常将这种心理的波动称为自己内心的真实反映，并尊重自己的内心。但是，大多数时候正是我们内心的这些真实所想断送了我的职场前途！

心理学家指出，不管什么原因产生的心理波动，都会给你的工作及生活带来一定的负面影响。生活中，我们至亲至爱的亲人们往往能够给予体贴和关爱，而职场中却非如此！我们的上级、同事，甚至下属，往往会因为我们偶尔一次的失误而记恨在心，甚至于不再给你机会。或许你觉得这很冤枉，但是一切却因心起！

如此，我们更需要一个平和的心态，沉着、冷静，才能游刃有余地应对各种职场中的现象和问题！这才是一个真正的职场人应该具备的成熟心态！

首先，你应懂得打破心理的界限，做自己的主人。比如，在你工作忙碌的时候，你突然听见有同事在抱怨工作的繁重。你会突然产生和同事一样的心情，心里也开始不好受和委屈起来。但是，你或许没有想过，即使你很难受或委屈，你能改变这个现状吗？如果你如此问自己，或许你很快就否定了自己。因为你手头有工作要忙，你没有时间想太多的事情，做自己应该做的是最快乐的事情。其实，如果你真的如大众般地学会了抱怨，那么你就会逐渐形成懒惰的心理，把你限制在了一定的活动范围内。很多你认为无法改变的事物其实只是自己心理的界限把它封闭了，勇敢地去想象、去突破、去改变，这样你才会在职场中潇洒地遨游。对于工作也是如此，有抱怨的时间不如多想想办法克服困难。

其次，心理调适除了不受他人的坏心情影响之外，对于自身产生的不良情绪，也应该懂得如何消除。心理学家告诫：先处理心情再处理事情，不要

带着怒气去工作和生活。再聪明的人也会因为情绪不良而失败，做一个情商高的人不是什么难事，只要你每天注意那么一点点就行。回到家前先告诉自己笑一笑；周末放下所有的负担，和家人一起逛逛公园；生气的时候伸个懒腰，站起来走走；经常换不同的衣服穿……有心的人永远会快乐，生气是拿别人的错误惩罚自己。职场中的良好心态是快乐生活的秘诀，我们一定要懂得如何让自己的坏心情跑远些！

管理好自己的心情除了自我防御和自我管理之外，还应在心中有一个明确的概念。比如，我们经常所说的“合家兴旺”用在职场中也是非常合适的。根据职业专家的调查发现，在工作中做得最不开心、工作业绩最差的那个员工，其实也是人缘最差的。有些人感觉自己学历比别人高，有些人觉得自己资历比别人深……总看着自己的优点，看不到自己的缺点，对于他人的成就总觉得不值得一提，而对自己的一点点成绩就抱着不放。这样的思想和行为，怎么会给自己带来好心情呢，又怎么能有好人缘呢？古人云：退一步海阔天空，何不聪明一点搞好同事关系呢？给自己创造良好的人际环境就是为自己积累财富。著名心理咨询专家唐汶告诫大家做人要把握以下“五不”原则：虽老不卖老，灵活不固执，幽默不伤人，关心不冷漠，真诚不矫情。所以平和自己的心态，放下架子吧，这样你就有了成功的基础。

除了以上之外，我们还会遭遇很多自己意想不到的事情。这些事情往往会给我们带来相应的情绪变化，诸如：

情景一：你被解雇了，然后你很生气，像电影里所描述的那些怀才不遇的人一样，你万分恼火，摔门而出，愤怒已经让你失去了理智！

这个时候你一定要管理好自己的情绪，你不知道自己如此摔门而走给别人留下了什么样的印象！对方将永远用负面的目光看待你，而你以后或许不在这个单位干了，但是你却还在这个圈子里混吧？

所以，不管多生气，都要给自己留有余地。克制一下情绪没有什么不好的。

情景二：你刚换了工作，工作为你带来了很高的薪水。因此，在你辞职之后，同事怂恿你开一个盛大的庆祝舞会，你被狂喜浸泡着，轻飘飘地浮在半空中。此时的你或许该为自己的兴奋加封盖子了，因为人往往会“乐极生悲”。在这个世界上没有完美无缺的事情，也没有天上掉下馅饼的事，甚至于你即将走上的工作岗位就存在很多的问题。而你如此大张旗鼓，往往会给你带来不少后患，如为自己树敌……

情景三：你或许很高兴，因为你辞职换了个更好的工作。但是你却忧郁，因为你发现自己特别怀念以前的老同事，怀念以前的工作氛围。这个心理障碍或许你没有想到过，其实你只需要记得自己之前辞职的理由就可以了，只要你的理由足够充分，你就能熬过这一关！

情景四：离完成工作的期限只有很少的时间了，而你却还没有作出杰出的成绩！如此，你很后悔那逝去的时光，但是最终已经无法回转。你被内疚的心理折磨着……

心理问题总是随时出现在我们的职场中，各种问题的存在说明我们的心理依然不够成熟，依然存在很多问题。如此，我们更需要心理调适，以把握好自已的职场心态。

刘 青

目 录

CONTENTS

前言

第一章 让我们快乐地去上班

不知道从什么时候起，你发现自己出现了“自我分离”的状态。出现在众人面前的时候，你微笑着的表情、穿戴整齐的打扮，及对待工作的一丝不苟，使大家觉得你是一个快乐且心态平和的人。而只有你自己知道，其实很多时候，你都是不快乐的。你心事重重，因为你觉得自己空虚；你百无聊赖，因为你觉得自己没钱；你天天做梦能住上豪华的房子，能中大奖……于是，你的工作成了鸡肋，食之无味！

其实，畅快聊天的时候，大口喝酒的时候，大声唱歌的时候，看一本好书、一部好电影的时候，听一首好歌的时候……你都可以那样快乐。但是，你还没有调整好自己的心态，不懂得发现工作中的快乐。

从现在开始，请随我一起调整好自己的心态，让我们快乐地去上班！

你是一名快乐的职场人吗 / 3

让不快乐学习快乐 / 6

服装让你快乐起来 / 9

工作之外的快乐心情 / 12

TIPS 测测你的职场幸福指数 / 16

第二章 赶跑办公室里的坏心情

办公室里的你，心情很坏！为了赚钱，埋头苦干！

跻身于职场中的你有千万个理由让自己不快乐，那整天面临的工作压力，那隐藏于内心的忧郁心情，那面对有能力同事的嫉妒之心，那感觉自己技不如人的自卑之感，那面对突发事件的紧张心态……还有你的自恋、报复、追求刺激之心，使你开始感到心情疲惫……

而这所有的不快乐日益累积，终于把你的事业打垮，让你一蹶不振！

或许你不明白，你可以很快乐，只要你懂得赶跑办公室里的坏心情！

从明天开始，为自己选一套漂亮的衣服，学会悠然地走在人群中，懂得埋头于办公桌前快乐地工作，不要理会别人的种种抱怨；懂得维护自己的自尊，用成绩来博得大家的关注。明天，就从明天开始，让一切都快乐起来吧！

压力——通向心理地狱的门 / 21

忧郁——藏于心底的一颗“雷” / 24

嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面 / 27

自卑——一颗找不到自我的心 / 30

紧张——心理对外界事物反应的加强 / 34

自恋——让你一头撞入自毁之门 / 37

报复——无法泰然面对的心理发泄 / 40

刺激——控制不住的心理偏锋 / 42

多疑——一种心理自导自演的行为 / 45

心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机 / 49

TIPS 赢得职场成功的关键心理 / 52

第三章 轻松应对非常时期

职场中的我们总要面对很多的非常时期，如求职、面试、实习、加班、夜班……还有之后的加薪、减薪、年关……很多问题出现的时候，我们的心理

理都会多多少少地受到冲击！不管这种冲击让我们感到兴奋、难过，还是郁闷，我们都要独自承受！如此说来，或许有点残忍，但是我们需要的就是一颗足以承受各种非常时期的职场状况的坚韧的心，难道不是这样的吗？或者你会说，这样的非常时期，拥有那样的心理，是再正常不过的事情了，何必非要让那样的心情消失呢？那么，你有没有想过当你陷入不良的心理状况时，你的职场生活有没有受到影响呢？如果你的回答是有，那么就要学会轻松地应对这些非常时期，如此才能使我们的职场生活更加得心应手！

求职——与职场的第一次心理交锋 / 59

面试——离成功只差一步的心理抗衡 / 62

实习——让你的心理接受实战考验 / 65

加班——让自己快乐地去加班 / 68

夜班——避免与世隔绝的心理孤独 / 71

休假——给自己一个类似退休的心情 / 74

加薪——让心情和事业一起飞跃 / 77

减薪——给自己一次节约的锻炼 / 80

年关——心理疲惫不堪的时间表 / 83

升迁——让你的心学会宠辱不惊 / 86

跳槽——你有小鲤鱼的心态吗 / 89

失业——心灵并没有陷入低谷 / 92

辞职——真的是黎明前的黑暗吗 / 96

三十而痒——和“心”一起冒个险 / 99

自由职业——给心灵一个测试的机会 / 102

TIPS 从容应对你无法承受的“高位” / 104

第四章 培养自己的领袖心理

说到领袖心理，或许你觉得自己还用不上，因为自己不是领袖啊！其实，我们这里讲的领袖心理是一种象征性的说法，如你能自己领导自己的心理，你能知道对方在想什么，然后通过某种方式使对方的心理和你的心理保持一致。这其实并不是在做什么游戏，或者什么手段，而是一种技巧。这种技巧

能帮助我们顺利解决很多的职场问题，帮助我们调适好自己的心理，获得精彩的职场生活感受！

从对方的优点入手 / 111

获得他人的支持 / 113

激发下属的积极性 / 116

处理好职场上的人际关系 / 119

把握住同事的心 / 122

女上司对待男下属 / 125

TIPS 成为职场中最受欢迎的人 / 128

第五章 让高层看到你的成绩

我们都是职场中的拼命三郎，我们热爱工作，也愿意为工作付出自己的努力。可是，我们却发现，自己的努力和领导的所见，往往不是一个概念。诸如自己明明用心地工作了，可是领导就是看不见，而只有那么一两次没有干活，偏偏领导就出现在自己的面前。如果说这是自己不幸运，也就算了，可是明明是自己一手办起来的工程，同事不过只是帮了点小忙而已，但是领导偏偏就认为这是同事做的，一切都与自己没有太多关系。而此时自己如果只谈自己的业绩，似乎有和同事争功之嫌，可是又不愿意明明是自己的成绩却被别人拿去了。如此情景，是每个身处职场中的人所不愿意接触到的，可是，我们该如何走出这样的足以让我们的心灵感到压抑的场景，让高层看到我们的成绩呢？

找准老板的类型 / 133

向老板进行自我推销 / 135

对同事表示你的关心 / 138

学会处理职场中的冲突 / 141

懂得接受老板的批评 / 144

乖乖完成被“授权”的工作 / 146

TIPS 这些细节使领导对你刮目相看 / 149

第六章 认识自己这座“金矿”

你自己就是一座金矿，请相信这句话吧！或许你还没有如此自信地认为自己就是一座金矿，但是你的很多心理问题的出现都是因为你对自己不够自信的缘故，如果你相信了自己，相信自己一定能成功的话，你还会有任何的心理障碍吗？因此，请认识自己这座金矿吧！懂得相应的职场必备招数，懂得磨炼自己的职场心理，懂得倾听通向成功的方法，懂得将正直化为沟通，一切的一切请从认识自己这座金矿开始吧！

找准“金矿”的位置 / 155

女性决胜职场的必备招数 / 157

男性驰骋职场的关键因素 / 160

职场情商让你战无不胜 / 163

把握住倾听通往成功的路 / 166

化争执为沟通则快乐无阻 / 169

TIPS 杜绝病态心理，提升“金矿”质量 / 172

不知道从什么时候起，你发现自己出现了“自我分离”的状态。出现在众人面前的时候，你微笑着的表情、穿戴整齐的打扮，及对待工作的一丝不苟，使大家觉得你是一个快乐且心态平和的人。而只有你自己知道，其实很多时候，你都是不快乐的。你心事重重，因为你觉得自己空虚；你百无聊赖，因为你觉得自己没钱；你天天做梦能住上豪华的房子，能中大奖……于是，你的工作成了鸡肋，食之无味！

其实，畅快聊天的时候，大口喝酒的时候，大声唱歌的时候，看一本好书、一部好电影的时候，听一首好歌的时候……你都可以那样快乐。但是，你还没有调整好自己的心态，不懂得发现工作中的快乐。

从现在开始，请随我一起调整好自己的心态，让我们快乐地去上班！

第一章

让我们快乐地去上班

你是一名快乐的职场人吗

相当多的职场人士将这种不快乐的心情互相影响，使大家都感到“累”，就连微软的员工都说，忍受微软就是忍受每天工作12小时、每周工作6天的生活。其实，职场中人都明白，最主要的“累”不是因为工作紧张与压力，而是“心”苦、“心”累——下属反叛、领导压制、同事之间钩心斗角。

你是一名快乐的职场人吗？或许你会说：不快乐！因为你有太多的工作要做，你总觉得手上的工作太多了，多到无法应付；或者觉得时间根本就不够用，所以你每天分秒必争，过马路闯红灯，走路和说话的节奏都很快，并永远觉得自己没有时间消遣，终日记挂着工作……

如此，如此，你还怎么会快乐起来？

让我们回忆一下过去老一辈用生命拼下江山的那种“螺丝钉式”的奉献精神吧！他们那个年代，有多少人为工作而快乐啊！他们提倡“干一行，爱一行”，每天都投入很大的激情来工作，却一点也感觉不到累。而如今的我们，生活条件比过去好了很多，但是却缺少了快乐，很多人甚至出现了“干一行，怨一行”的情景。如此反复，相当多的职场人士将这种不快乐的心情互相影响，使大家都感到“累”，就连微软的员工都说，忍受微软就是忍受每天工作12小时、每周工作6天的生活。其实，职场中人都明白，最主要的“累”不是因为工作紧张与压力，而是“心”苦、“心”累——下属反叛、领导压制、同事之间钩心斗角。

其实，如果你仔细想想，以上情况是不是只有职场中才有呢？我们身边不是也经常有这样的事情发生吗？若你不置身于职场，就不会如此闹心了吗？因此，如果你将职场看做是一个快乐的天堂，你就会发现，职场里有很多美妙的快乐等着你分享！

做一名快乐的职场人，你首先需要积极参与到职场中来。要知道，胜败与否不重要，积极参与是关键。为了更愉快地生活，首先要愉快地面对办公室政治。对此，心理学家表示，只要办公室存在，你就无法逃避办公室政治。亚里士多德在两三千年以前就与他人分享他的智慧——人生来就是政治的动物。很多刚走出校门的同学对职场政治很反感，其实这没有什么可反感的，如果你用一颗正常的心来看待这件事，你就会发现，办公室政治也许不像你想象中的可怕。在办公室中，有政治行为是常态，没有政治活动才奇怪。如果你闭上眼睛漠视办公室政治的存在，就如同关上电视拒绝看台风来袭般的不智，因为你迟早会被卷入其中，有所准备，才有存活的机会。

千万不要以为你周围的人每天都在想一些让你无法琢磨的诡计。其实，在你们面临同样的工作，彼此之间有竞争的时候，钩心斗角是不可避免的，而你面临的挑战是找到一个方法，游刃有余地控制并且试着享受。一位办公室政治专栏作家一针见血地说：“办公室政治这场游戏，要是你不愿下场，那就不要抱怨升职无期、薪金原地踏步、人家对你视若无睹，甚至职位被裁掉。”因此，在办公室里，不要假清高，如果你不玩办公室游戏，那么就等于你自动认输了！你不玩，连期待输赢的权利都没有了，生活不也同样没有乐趣了吗？放下所有的不屑和无奈，享受办公室政治是在其中斡旋的最高明的想法。再或者你可以这样想：办公室政治不过是多结交应交的朋友，少在同事间结怨。看别人钩心斗角就算是每天上演的免费电影；电影看多了，自己也有当些小配角娱乐他人的必要；也许有一天你被推上了主角的位置，只有电影看得多了，了然于胸，才能享受地扮演自己所扮演的角色。人生本来就是演戏，演得好或者不好都无所谓，享受自己的办公室生活吧。

其次，对于工作你没有办法选择，但是你却可以选择改变自己的态度。比如，面对自己总是出问题的工作，你就当是积累经验吧！要知道，不管是工作还是生活，每个人都会有一些惨淡的经历，这些经历足以让我们沮丧，感到这个世界简直是糟糕透顶了。但是，那些勇敢的人往往会用孟子的那段话来激励自己：天将降大任于斯人也……因此，那些经历又算什么呢？

如果和《鱼》的主人公玛丽·简比起来，你简直是太幸运了。玛丽·简恩爱的丈夫因病去世，留下一大笔拖欠的医药费和两个年幼的孩子，更糟糕的是，她接手了一个“反应迟钝、争权夺利、贫乏消极”的团队。对于工作的环境，玛丽·简在日记中记录道：“工作中发生的任何情况都不能使他们兴奋起来。我下属有 30 名员工，其中多数做事缓慢、工作不饱和、工资很低。

他们中有些人好几年都是按同样的方法重复着节奏缓慢的工作，简直是无聊之极。当我在小工作间走动时，空气中所有的氧气都好像被抽走了，令人几乎不能呼吸……”

一次午餐时间，为了逃避“三楼”那令人窒息的气氛，玛丽·简离开了办公大楼。闲逛中，走进了派克街鱼市，这里充溢着的快乐情绪与充满活力的气氛深深地打动了玛丽·简。一个叫罗尼爾的鱼贩子向她讲述了这里的曾经和现在，她才了解到派克街鱼市也曾经和其他市场一样，重复着简单的工作和百无聊赖的时光，但一次讨论改变了这一切，并使得派克街成为世界著名的旅游胜地。此后，在反复的接触中，玛丽·简从鱼市学到了以下几条重要的经验。其中一条就是选择自己的态度，内容是这样的：即使你无法选择工作本身，你可以选择采用什么方式工作，用玩的心情对待你的工作，快乐每一天；带着阳光、带着幽默、带着愉快的心情对待每一个人；把你的注意力集中在快乐的工作上，就会产生一连串积极的情感交流。

适应职场中各种政治手段，管理好自己的心态，这还没有达到最高的境界。如果你不服气，可以问问自己是不是有时会说这样的话：“我很讨厌这个上司”、“我觉得他很烦”……可是，你想过没有，这样的话很可能把你的职场生活搅乱。工作是你的，他跟你有什么相关？既然你那么讨厌他，为什么又因为他的存在而浪费掉自己积累经验的宝贵时机呢？凡成大业者，必重“天时、地利、人和”三要素，没有良好的人际关系，在哪里都是无法生存的。能否愉快地工作除了你对工作的兴趣外，很大程度上取决于职场人际关系的好坏。人际关系好的人，整天乐呵呵，人人都愿意为他效劳。因此，在职场上你就不要用“合则来，不合则去”随意态度来对待人际关系了。

因此，在工作中你一定要懂得团结，一定要懂得为对方做点事情，即使那个人是你最讨厌的人！其实能认识和接触一些各式各样的人，哪怕是那些你认为有“毛病”的人，不仅可以拓宽自己的生活与视野，更重要的是对于自我的成长也是有很大帮助的。特别是当你处于危难的时候，同事和朋友向你伸出的那双援助的手，其实正是他们关心你的最好体现，也是你平时懂得为他们做事的最好回报！这也正是“工作”给职场人带来的很重要的附加价值。假如你怀抱着这样的心态和同事和睦相处，工作就不那么辛苦和困难了。

说到这里，你明白在职场中如何做才能快乐起来了吧？其实很简单，只要你放弃以自我为中心的想法，放弃对他人的猜测和种种抱怨。相信自己的看法，意见没有绝对的对与错，任何事情都要经过切磋琢磨，才能得出最理

想的结果。如此，你才能赢得大家的喜欢和尊敬；如此，你才能真正快乐起来！

让不快乐学习快乐

要知道每个人都有自己的快乐和不快乐，如果一生都是快乐，那还叫人生吗？关键是你如何面对自己的快乐和不快乐！如果说别人的不快乐和自己无关，可能你会说这是不负责任的想法，但是仔细想想，对方跟你说的那些不快乐，真的就是他生活的全部吗？

在很多职场人士的眼里，快乐近乎是一种奢侈。每个人都会被很长一段时间的不开快乐情绪笼罩着，也会因一件不快乐的事联想到另一件不快乐的事，于是，这些不快乐逐渐沉淀，越来越多。

萧萧是一家广告公司的文案，别看她整天无忧无虑，对大家都微笑相待，但是她的内心却是不快乐的。萧萧是在北京打工的外地人，到目前为止还没有一套属于自己的房子，工作成绩虽然不错，收入也还行，但是工作过于紧张，一天下来什么都不想做，只想躺着。而她交往了8年的男友却突然下海做生意，经济上不稳定，感情也就无法稳定下来。眼看自己就是奔30岁的人了，婚姻大事还迟迟没有解决，但男友认为男人事业不成功，就不谈成家问题……

不快乐是一种情绪，这种情绪能在人的内心形成可持续的、联想性的阴影。

快乐，也是一种情绪，这种情绪能让我们将不快乐变成快乐。那么，我们为何不学着让不快乐学习快乐呢？

情景一

每天早晨一觉醒来，看看表已经不早了，还想再睡吗？经验告诉你：还是赶紧起床吧！不然这个月的迟到次数就要超标了！

不快乐学习快乐

想想，其实早点起床也没有什么不好的，最起码对身体好啊！如果你贪睡，那就晚上早点休息吧！早睡早起不仅能给你一个好身体，还能给你一个快乐的心情，有什么不好呢？

情景二

办公室里，经理已经进行了接近2个小时的“教导”了，主要内容是对员工的工作态度不满意，对现在的工作成绩很失望，以及如何在这个月和下个月让业绩翻番。经理还顺带提点了一下你的工作态度：缺乏上进心、不积极主动、只想不做、眼高手低……

你只好一味地点着头说“是”，心里却嘀咕着：你不快活，就非得把我整得也不快活，这难道是不快活转移法？

不快乐学习快乐

事实上，仔细算算你的工作业绩是不是比上个月有了明显的退步，如果是，肯定是你的工作出现了问题。至于经理的责怪可能不够贴切，但是经理说的是他能看到的问题，有些问题可能你明白，而经理没有看到。

管他说什么呢？经理要的是业绩，一切都要拿业绩说话！人家说得对的地方我们听着，人家说得不对的地方我们也听着，有则改之，无则加勉。没有什么大不了的，撑死了把下个月的业绩搞起来不就行了！

情景三

下午在写字楼里遇到了一个多年不见的朋友，双方很热情地打了个招呼，谈了一会儿，内容主要围绕着她家发生的婚外恋。在完整地讲述了事件始末之后，她盯着我说：“我跟你讲，你早有思想准备也好，早晚会碰上这样的事儿。男人没一个好东西，你得学会保护自己。”听完后，你心里一阵阵发堵。

不快乐学习快乐

朋友或同事心情不好时找你聊天，你的工作是劝说对方或给对方一个好心情。如果你被对方感染了，对方将不快乐传染给了你，那可就是两个不快乐喽！

要知道每个人都有自己的快乐和不快乐，如果一生都是快乐，那还叫人生吗？关键是你如何面对自己的快乐和不快乐！如果说别人的不快乐和自己无关，可能你会说这是不负责任的想法，但是仔细想想，对方跟你所说的那些不快乐，真的就是他生活的全部吗？只不过是生活的一点罢了，如此，你又何必太认真呢？

让快乐充满你的内心吧，如此，你心里的不快乐便没有了容身之地！

情景四

老板喊你谈话，谈了很长时间。回到办公室，遭遇周围人探究的目光，那些眼神里分明写着：“一上午在老板办公室，下午不见人影，这会儿铁青着