

ZUOYI

ZHICHANG SHENG CUN ZHIDAO



医药学院 610 2 12015074

每天学点 职场心理学

——左右逢源，职场生存之道——



慧眼善察，立足职场之道；巧处人际，赢得职场口碑；明察秋毫，巧取职场晋升；
见机行事，职场制胜法则；慎思而行，职场竞争法宝；以心交心，职场成功驰骋。

刘盼盼◎编著

中国纺织出版社

ZUOYOU FENGYUAN ZHICHANG SHENG CUN ZHI DAO



医药学院 610 2 12015074

每天学点 职场心理学

——左右逢源，职场生存之道——



慧眼善察，立足职场之道；巧处人际，赢得职场口碑；明察秋毫，巧取职场晋升；
见机行事，职场制胜法则；慎思而行，职场竞争法宝；以心交心，职场成功驰骋。

刘盼盼◎编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是一本关注人在职场中所遇到的心理问题的书籍。它是理论和实践紧密结合的实用性著作,也是融心理学和职场人力资源领域为一体的作品。本书对职场生涯中人们所遇到的工作问题进行了深入的研究,是职场人士的理想读物。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点职场心理学 / 刘盼盼 编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5064-7474-0

I. ①每… II. ①刘… III. ①职业—应用心理学—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 077956 号

策划编辑: 王 慧 责任编辑: 宗 静
特约编辑: 付 俊 责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

浙江云广印业有限公司 各地新华书店经销

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 22.5

字数: 277 千字 定价: 32.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

如果一个人无法从工作中得到乐趣，那么他的生活也是枯燥无味的。如何在职场中保持一个健康乐观的心理状态，让它为自己的生活增光添彩，是每个职场人士关心的问题。

工作时沮丧的状态会给人带来许多的负面影响，若一个人不能排解自己所面对的精神困惑，那么他的生活中就没有希望和幸福。现在越来越多的职场人士开始认识到心理学的重要性，在工作中也特别需要专业的心理学指导，本书就是为职场人士量身打造的。

在职业生涯中，我们需要为自己的心灵打开一扇窗，需要给自己的心灵多浇水，这样，我们在工作中就不会觉得那么劳累，就会感受到工作的乐趣，感受到生命的乐趣，我们才更会工作，才能从自己的劳动中得到快乐。

在职场中保持一个良好的心理状态，能够巧妙地化解工作中的困难，将工作看做是一种享受，就会从中得到快乐，就会坦然面对工作中的辛苦。

工作对职场人士来说是幸福还是痛苦，关键在于它是否能让自己的从工作中得到快乐。要想在工作中获得幸福，首先就要有一个好的心理状态，让自己从工作态度、工作方式、工作关系、工作能力等方面

都做好，才能得到工作的快乐。《每天学点职场心理学》用生动的事例、专业的心理解答，让你更深入地体会到职场的快乐与幸福。

心理素质好的职场人士会实实在在地付出，用心地投入，不会像对工作充满困惑的人那样急躁、烦乱和痛苦，他们在自然而然的成功中享受工作的乐趣，他们生活得更快乐、安静、真实。

一个人拥有好的工作心理状态是一种境界。以享受的心态工作，以自信的心态解决工作中的挫折，生活在每天忙碌的工作中，生活在对未来的期许中，他拥有的是属于自己的快乐。在一个人的职场生涯中，会遇到许多心理关卡，每到一个路口都面临一次挑战和超越，而每次挑战都会影响自己的未来。每个人都会在职场中遇到这样那样的困难和挫折，本书就针对在工作中如何能摆正心态、懂得进退、取得职场中的成功等问题给出了答案。

英国银行家·卢伯克曾说：“我们常常听人说，人们因工作过度而垮下来，但是实际上十有八九是因为饱受担忧或焦虑的折磨。”这句话很明确地指出，要想在职场中得心应手地驰骋，有一个良好的心态是非常重要的。

在工作中拥有良好的心态，不断地创造财富，找到生命的意义，从而把握职场中的每一次挑战，你的职场生涯才会更快乐幸福。

编著者

2011年5月

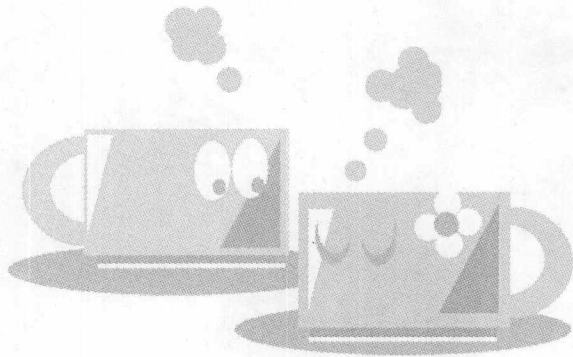


第一章

慧眼善察，立足职场之道

察言观色是立足职场之道，在职场上需要我们每个人都有一双慧眼，学会察言观色，才不会被社会所淘汰。而察言观色的根本目的就在于识人心、悉人意、知人情。本章旨在告诉职场人士如何通过察言观色，使自己在职场的道路上越走越宽，立于不败之地。

一、“高不成，低不就”的求职心理	003
二、如何从穿戴看透他人内心	006
三、善于捕捉“弦外之音”	009
四、用座位画一张“人心地图”	013
五、脸上的表情，天上的云彩	016
六、如何用慧眼识出“千里马”	020
七、如何观察行为的背后	023
八、能辨风向才会使好舵	027



第二章

巧处人际，赢得职场口碑

一个人的成功很大程度上取决于他的人际关系是否和谐。谁都想事业发达、家庭美满，谁都想受人尊重、办事顺利，但是只有那些既会做人又会做事的人才能实现自己的愿望。而这些人的共同经验之一就是懂得如何巧妙地处理人际关系，不让自己的人生留下缺憾。本章旨在帮助职场人士如何在职场中搞好人际关系。

一、给人留下良好的第一印象	033
二、职场中避免锋芒毕露	037
三、职场的生存法则：良好的人际关系	040
四、如何处理职场友情	043
五、与领导相处的心理技巧	047
六、与各种性格的人都要处理好关系	051
七、如何面对激烈的情绪冲突	054
八、为什么心胸宽阔的人有人缘	057
九、少说多听有利于融洽人际关系	061
十、为什么大家更喜欢“幽默派”	064

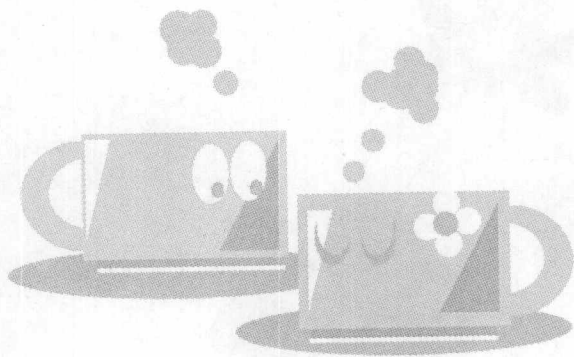


第三章

左右逢源，职场生存之道

古往今来，口若悬河、滔滔不绝、高谈阔论、能说会道等都是用来形容说话的艺术。当今社会，人们畅谈艺术、追求艺术、崇尚艺术，而说话更是最重要的艺术之一。在职场中，怎样说话才更有效？怎样说话能让你在职场中赢得尊重？也许，只需一句话，你就得到了机会；同样，只差一句话，你就丧失良机。本章旨在帮助职场人士掌握说话的艺术与原则，让你在职场中如鱼得水，左右逢源！

- 一、创新思路，让工作充满生机与活力 071
- 二、如何做“藏器于身，待时而动”的君子 074
- 三、好汉吃得眼前亏 077
- 四、学会说合适的话 080
- 五、能说会道才能得人心吗 083
- 六、怎样说好赞美的话 085
- 七、如何更好地借助他力成就自己的事 088
- 八、知己知彼，职场不殆 091
- 九、万事“礼”为先，无需争强 095
- 十、定位，但不越位 097



第四章

进退自如，谋求职场双赢

在职场中，我们应该学会如何在变动不居的职场上洒脱自在，进退自如。面对残酷的现实，深入到人的心灵深处，从自然中寻找一条自我拯救的人生道路。本章旨在告诉职场人士如何谋求职场双赢，解读进退自如的人生智慧。

- 一、换个“走法”路会更宽 103
- 二、聪明人不会去钻“牛角尖” 106
- 三、将错就错，摆脱窘境 109
- 四、跳错槽，如何学会“解套” 112
- 五、聪明人要会装“糊涂” 115
- 六、为什么有人总喜欢打探他人隐私 118
- 七、留一点余地给自己 121
- 八、不要把别人推向绝路 124
- 九、为什么冤家宜解不宜结 127
- 十、为什么让一步可以收获更多 130

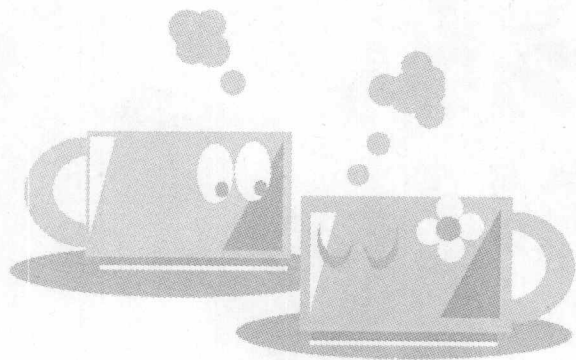


第五章

慎思而行，职场竞争法宝

占据职场地位的法宝之一在于为人处世三思而后行，这样才能在职场中游刃有余，掌握主动权，赢得广阔的生存空间。本章从职场法则出发，全面阐述了职场中为人处世需慎思，旨在帮助职场人士了解职场竞争的应对方法和窍门，营造一个和谐美满的职场环境，成就一番大业。

- 一、做人需谨慎，时刻不忘提防“暗箭” 135
- 二、“小而简单”也要谨慎吗 139
- 三、适时放弃是一种智行吗 142
- 四、与人为善，与己方便 145
- 五、妥善处理和同事的关系 149
- 六、如何应对同事打小报告 152
- 七、为什么把花环戴在对方头上 156
- 八、有些人总是抱怨，却不换工作 159
- 九、如何对待与你争功的同事 163
- 十、团结协作，争取共赢 167



第六章

明察秋毫，巧取职场晋升

一个人要想要在职场获得晋升，必须具备多种条件，采取多种方法，即通常所说要靠天时、地利、人和。要想获得晋升，最有效的办法是使自己更优秀、工作更出色，提高业绩。只要在职场中智慧地坚持上进，最终会到达胜利的彼岸。

一、在职场竞争中如何获得晋升	173
二、职场晋升中五种心理误区	176
三、职场用“三心”打天下	179
四、忠于职守，为什么还得不到晋升	182
五、三大关系助你成功晋升	185
六、想晋职，勿做六种人	188
七、升职之道是注重沟通	191
八、动荡职场是什么影响了你的晋升	194
九、克服晋升路上的心理“绊脚石”	197
十、工作八小时——合理展现自我	200
十一、身在职场：细节决定成败	203

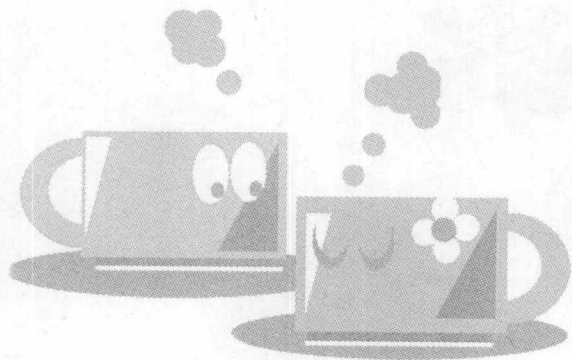


第七章

见机行事，职场制胜法则

职场如战场，想要在其中取得胜利，需要掌握许多职场生存法则。在职场中，人要往高处走，需要为之付出努力。但努力了并不一定就能够实现自己预期的目标，其中的原因可能是多方面的，这就需要你见机行事，掌握各种技巧，让自己立于不败之地。

- 一、进化为职场老手的绝招 209
- 二、怎样与上司相处 213
- 三、勿做职场“夹心派” 216
- 四、莫在职场中张扬自己 219
- 五、职场“攻心”的原则 222
- 六、职场会面的技巧 226
- 七、熟读办公室政治，妥善处理人际关系 230
- 八、职场弱势员工的生存法则 233
- 九、让自己在职场中不断“保鲜” 236
- 十、责任，该承担还是推脱 240



第八章

乐观为上，化解职场压力

职场中的每个人都或多或少能感受到压力。很多人在清晨睡眠惺忪时就已淹没在匆匆上班的人潮，在深夜披星戴月时才奔波在回家的路途中，在工作中永远有棘手的问题需要解决。面对这些来自生存、来自工作、来自竞争的巨大压力，职场人士要学会乐观地应对这些压力，让自己快乐地生活和工作。

- 一、“护心镜”让你远离负面情绪 247
- 二、和工作谈恋爱，做快乐白领 250
- 三、调适压力过大带来的工作倦怠 254
- 四、职场新人的快乐之本 257
- 五、上班好心情，让自己变快乐 260
- 六、职场快乐减压的金钥匙 263
- 七、远离职场压力的妙招 266
- 八、心理平衡就这么简单 269
- 九、常加班者的减压良方 272

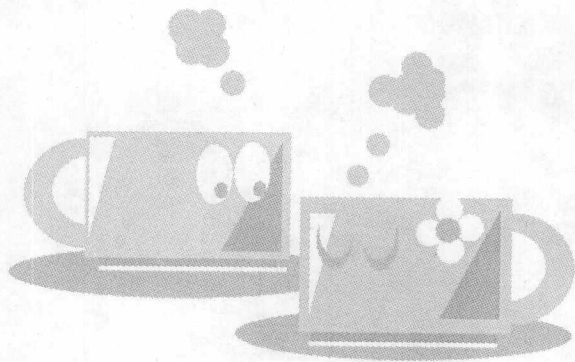


第九章

顺势而下，化解职场危机

职场危机会在不经意间出现，这往往会给职场人士的职业生涯带来很大的影响。这时就需要对自己进行积极的调整，继续留下来和企业共同发展，也是一个自我锻炼、增值的过程，能够发挥出自己的潜力、提高自己的能力，提升自己的职业竞争力。

- 一、预防职场中的致命缺陷 279
- 二、别让职场琐事缠住你的能力 283
- 三、当你失去工作激情怎么办 287
- 四、如何应对厌职情绪 291
- 五、职业生涯中不应有的想法 294
- 六、“跳槽”与“卧槽”的心理博弈 297
- 七、在竞争中保持心理健康 301
- 八、常见职场问题解惑 304
- 九、保住好工作的“秘诀” 307
- 十、如何做职场中的不败红人 310

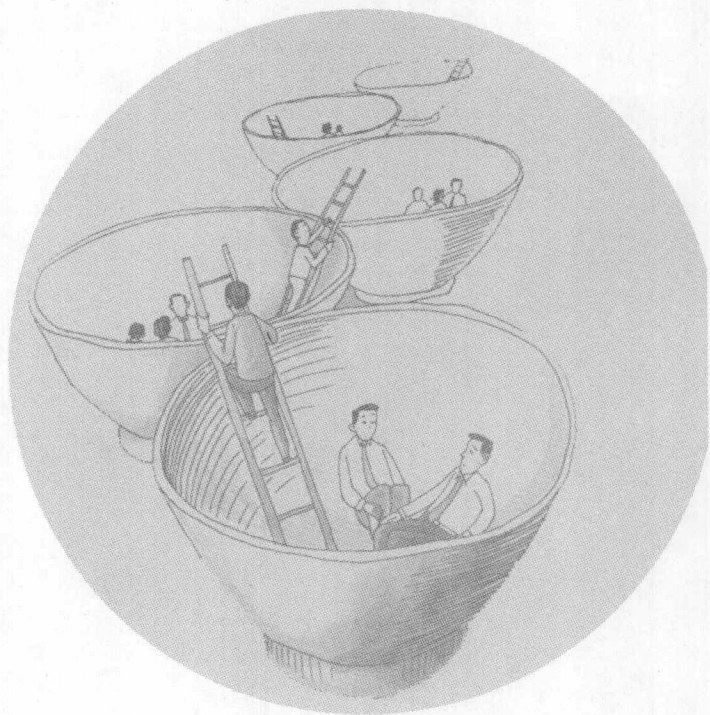


第十章

以心交心，职场成功驰骋

很多人在职场中因现实的经济问题对别人产生不信任，这往往弊大于利，会给自己的职业生涯带来很多的负面影响。人在社会，做事还是应该有点弹性、灵活性为好，与领导和同事之间的交往也是如此。在职场交往要因人而异，讲究一定的交往智慧，在坚持一定原则的情况下保持弹性，这样才会让自己的职场生涯更顺畅。

一、人在职场中心理沟通的原则	317
二、职场交往需要距离感	320
三、如何让领导“看到”你的业绩	322
四、同领导相处的法则	325
五、批评指正领导需有技巧	327
六、虚伪——员工相处的润滑剂	331
七、小心职场中“心理阴暗”的人	334
八、如何避免受到同事的排挤	337
九、驰骋职场的护身符	341
参考文献	345



第一章

慧眼善察，立足职场之道

察言观色是立足职场之道，在职场上需要我们每个人都有一双慧眼，学会察言观色，才不会被社会所淘汰。而察言观色的根本目的在于识人心、悉人意、知人情。本章旨在告诉职场人士如何通过察言观色，使自己在职场的道路上越走越宽，立于不败之地。

