



重 塑工作心态 调整工作状态 获得内心充盈 收获幸福人生

对每天
辛勤的自己说，
你好！ 对每天见面
的工作说，
不累！



工作不累 幸福翻倍



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



工作不累 幸福翻倍

藏子 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

工作不累 幸福翻倍 / 安子著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-115-30223-6

I. ①工… II. ①安… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第289631号

内 容 提 要

职场考验的是应变、沟通、协调、处世能力等各种智慧。本书主要运用心理学原理解读沟通背后的深层次根源, 总结出与领导、同事沟通的行为模式, 给出高效的工作方法。如果拥有了这样的智慧, 也就意味着你比其他人更接近成功。掌握办公室智慧心理学, 练就办公室高手。

工作不累 幸福翻倍

-
- ◆ 著 安 子
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 9 2013年2月第1版
字数: 220千字 2013年2月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-30223-6

定价: 32.80元

读者服务热线: (010)67119329 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

序

办公室是我们除了家庭之外，时间待得最多的一个地方，它不亚于一个“临时家庭”。如果我们能对它付出对于家庭一半的宽容和爱，我们就会发现，这个“临时家庭”其实有另外一种温情。职场，不是让我们战斗的地方，只要动动脑筋，它就会变成让我们处之安然的幸福之家。

很多时候，不是职场为难我们，而是我们在职场待得太久了，就不用脑子思考了，听凭日子把我们带向明天。事实上，不论什么时候，不论在职场里待多久，我们都要不断进步的。墨守成规，放弃思考，只能让我们被淘汰；而充满智慧的职场人生，才会真正充满温情、充满希望。

换一种思维方式，职场就会更有趣、更精彩，幸福也就会离我们越来越近。

同事共事，要以大局为重，多补台少拆台；对待分歧，要求存小异求大同；对待敏感话题，要适当“糊涂”；对待升迁、功利，要保持平常心，不嫉妒；在与同事、领导交往时，避免多疑，保持适当距离；发生矛盾时，要宽容忍让，学会道歉。这本书将这些最简单的道理用直白有趣的故事，好看可乐的漫画表现出来，同时，还从各种新颖的角度，

提出了工作不累的新策略。

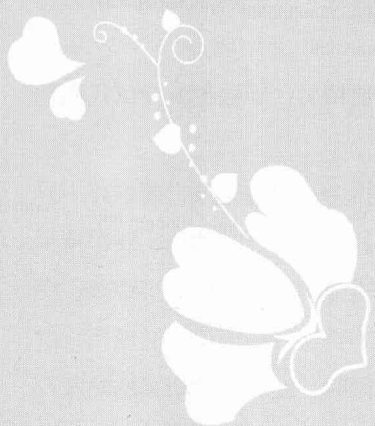
如何让领导赏识你？这本《工作不累 幸福翻倍》教你换种思维接受批评，逆向思维学会理解领导。如何赢得同事的尊重？这本《工作不累 幸福翻倍》教你学会观察，驾驭自我，提高自身的信任度。当你真正树立了个人品牌，学会组建自己的团队，游刃有余地驾驭自己的工作，你就真的适应了职场。

不要说什么职场厚黑，不要说什么职场险恶，只要你掌握了诀窍，职场并不累，幸福并不远。每个人的内心都是柔软的，职场里的每个人，其实都是可以相互沟通、相互理解、相互帮助的。玩转了职场，就等于玩转了生活的一半，在职场里开心快乐，你的幸福才会更丰满。

好了，就请跟安子一起翻开这本《工作不累 幸福翻倍》，让我们一起玩转职场，快乐生活！

最后，感谢薛国贤、谢如秀、樊绍烈、樊雨伟、凡雨晨、张文等人的参写。感谢读者朋友们的关注。

安子





目 录

第一章

让你的领导赏识你

1 学会理解自己的领导

测试：你与领导心心相印吗？ /4

替领导分忧 /7

换种思维接受批评 /11

逆向行走，尝试从领导角度看问题 /13

2 领导对你的希望就是你的希望

测试：你能处理好领导交代的工作吗？ /19

明白领导为什么交代你做事 /22

3 学会向领导推销自己

测试：销售对你来说是不是一件简单的工作？ /28

做事方式凸显你 /31

向领导提出异议 /33

4 拉近与领导的距离

测试：你的“职场听力”怎么样？ /37

有效沟通在于倾听和互动 /41

主动倾听领导的心声 /43

与领导之间存在倾听障碍的心理学根源 /45

唤起领导的诉说愿望 /48

第二章 赢得同事的尊重

1 培养办公室观察力

测试：面对不喜欢的人，你的应对能力怎样？ /53

察言观色是褒还是贬 /56

面对无端指责，内心要从容 /58

职场不要从众，远离不良氛围 /63

2 驾驭自己的情绪

测试：你的情绪是什么颜色的？ /66

情绪，你可控 /69

争吵，可避免 /73



讲究策略说“不” /75

3 提高你的信任度

测试：你值得别人信任吗？ /79

学会真诚 /82

给予与接受都不是太难 /85

要改变他人的想法，就先赞扬他 /88

4 办公室多运用情商策略

测试：属于你的情商报告 /92

自信与自卑的平衡 /98

运用“减轻罪感”和“认知失调”的原则 /101

借力传播你的声誉 /103

第三章

塑造个人品牌

1 好好表现自己

测试：发现自己的与众不同之处 /108

创建你的个人品牌 /112

延伸你对个人品牌的理解 /114

学习品牌人的行动“权术” /117



2 适当超越你的本职工作

测试：工作动机温度计 /123

既要重视工作效率，也要重视个人满足感 /127

发挥数字与图表的魔力 /129

使用好“观众效应” /132

3 做一个会讲话的人

测试：当众讲话的能力是天生的还是后天的？ /136

难以抗拒的“害羞”心理 /139

肢体语言反映你的内心 /142

快速“套近乎”的诀窍 /146

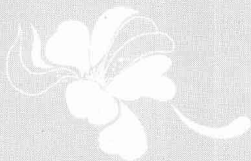
4 掌握办公室说话的方法

赞成还是反对某个计划都要有自己的观点 /151

不要一味地说明自己的观点如何正确 /153

不要违心地赞成大家都同意的见解 /156

善于组织简洁明快的语言说明事物 /158



第四章 建设1+1>2团队

1 与团队和谐相容

测试：你是一个易怒的人吗？ /164

孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单 /168

任何时候都需要团队意识 /171

团队能凝聚，工作高效率 /175

2 找到你在团队中的正确位置

测试：你在团队中扮演什么角色？ /179

“越权”背后的心理因素 /184

搞清楚团队内部的组织结构 /188

正确处理团队内部的不同信息 /192

3 团队中的发声艺术

测试：倾诉对你来说是一件难事吗？ /197

存在“幻听” /201

说得多不如听得准 /205

如何让对方愉快地倾诉 /208



4 团队合作减少扯皮

测试：你的请求总是能够轻易被对方采纳吗？ /213

拒绝其实是一种常态 /217

人们总是愿意与自己欣赏的人共事 /219

合理地利用阶段性冲刺效应 /222

第五章

爱工作更要会工作

1 挖掘推动事业的内在力量

测试：工作不顺利时你会怎么做？ /228

让积极的自我暗示助事业发展 /233

主动调节心情让事业一帆风顺 /236

巧用皮格马利翁效应，让事业梦想成真 /239

2 关注自己的工作心理

测试：你目前的境况好不好？ /243

工作中的A型性格与B型性格 /247

换个心情去上班 /252

3 提高逆商成大事

学习用积极的心态看待事物 /257

与某些心理阴暗同事的相处之道 /260

学会低头，才会出头 /262

4 确定目标，事业有成

坚定目标，绝不动摇，实现从量变到质变的飞跃 /267

明确的目标是职场成功的导航灯 /270

目标明确后，踏出第一步，一步一步，就能成功 /274



第一章

让你的领导赏识你







1 学会理解自己的领导

不论有多少演员，大抵可以分为两种：主角和龙套。算得上“主角”的人总是少数；处于底层的人是大多数，算是跑“龙套”的。当然，主角和龙套的位置并不固定，龙套有一天也可能成为主角，而主角有一天也可能沦为龙套。在办公室里，也永远存在这两种人。

天生的主角并不多见，大多数主角都是凭借自己的努力，从龙套跑成主角的。周星驰、刘德华还有成龙，这些今日的大牌主角，曾经都是跑龙套的。不怕起点低，只要志向高。比尔·盖茨说过：“有非凡志向，才有非凡成就。”

处于底层的职场人，一定要努力向前，疏通好自己与领导的关系。不要以为领导在上，说话权威，大权在握，凡事皆处上风，作为下属只有对领导俯首帖耳、点头称是即可。一个真正负责、真正成熟的职场人，要想处理好与领导的关系，需要的不是对领导俯首称是，而要真正理解和读懂领导的意图，学会理解自己的领导。

测试：你与领导心心相印吗？

没有上级，就无所谓下级；没有下级，也就没有所谓的上级。在上级和下级之间，不仅有利益纠葛，还有权力、名誉甚至尊严之争。那么，我们能和领导友好相处、心心相印吗？让我们一起走进意外的浪漫邂逅，通过轻松的偶像剧测试，看看你和领导关系如何吧！

测试题目

如果请你编写一个剧本，内容是浪漫的爱情偶像剧，那么你会让男女主角在以下哪种场景中邂逅？

- A. 男女主角各自开着车，在马路上发生了意外剐蹭事件，二人互不相让，下车争吵。
- B. 女主角的车坏在路旁，四处求助，男主角正巧开车路过，下车帮忙修理。
- C. 男女主角下班后，突遇暴雨，碰巧在一个屋檐下避雨，还碰巧可以顺路回家，最后两人选择同搭一辆出租车。
- D. 男主角驱车在马路上行驶，因为刹车不及时，撞倒了正在过马路的女主角。



结果分析

选择 A：崇拜才华的理想主义员工。和领导和平共处的概率为40%。

你的领导在你面前描绘了一幅宏大的蓝图，许给你一个大大的愿景，即便目前你的薪水很少，也会热情十足地跟着他打拼未来。你的领导才华横溢、颇有远见，即便公司不大，待遇一般，你也会对领导崇拜至极。

职场提示：职场不是乌托邦，在一时的崇拜之后，如果发现你的领导不过是个有将才无帅才的理想主义者，你可能会纠结，要么改弦易张，否认领导的权威；要么否认自己的选择。纠结来纠结去，只会影响你对领导的态度，影响你和领导和谐相处。

选择 B：干脆务实的现实主义员工。和领导和平共处的概率是60%。

你干脆务实，做事认真踏实。对你来说，工作就是安身立命的根本，你会本着自己的良心认认真真工作。你很少跟领导聊天，也很少巴结领导。你能够做的，就是在领导需要你的时候，去做应该做的工作。

职场提示：如果你遇到了一个务实肯干的领导，那么肯定能和他和平相处，甚至心心相印。如果你遇到了一个“虚伪做作”的领导，那么可能你只是因为那份工资而勤恳工作，你的工作态度跟领导本人并无太多关系。总之，你是现实主义的好员工。

选择 C：喜欢在相处融洽氛围中工作的员工。和领导和平共处的概率是80%。

对你来说，工作不是最重要的，开心才是最重要的。只要工作环境