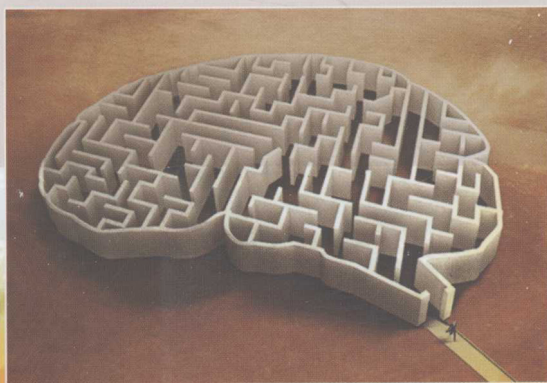


纵横职场的心理宝典 安享生活的致富秘籍

上班要懂心理学 下班要精经济学

刘川◎编著

ShangBan YaoDong XinLiXue
XiaBan YaoJing JingJiXue



- ▶ 先懂心理学，职场江湖明争暗斗，学会深入洞悉人心，方能拔得头筹！
- ▶ 后精经济学，生活处处柴米油盐，掌握高效理财之道，才能富足惬意！

汲取此书的精粹之处，让生活工作样样精彩！

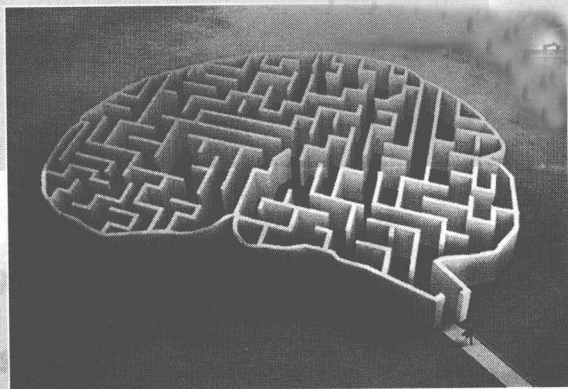
经典
珍藏版
JINGDIAN
ZHENCANGBAN

中国纺织出版社

纵横职场的心理宝典 安享生活的致富秘籍

上班要懂心理学 下班要精经济学

刘川◎编著



经典
珍藏版
JINGDIAN
ZHENCANGBAN

中国纺织出版社

内 容 提 要

人情社会,每个人都各怀心事,了解心理学,才能看透人心、巧用关系、占尽先机,纵横于职场。经济市场,人人心里都有一笔账,精于经济学,才懂得合理开销、聪明理财,坐拥财富,安享生活。

本书从上班要懂心理学、下班要精经济学两方面入手,教会读者在职场中运用心理学来洞悉人心,从而平步青云,打拼出自己的事业;在生活中巧用经济学进行理财,进而收获财富,享受富裕惬意的生活。

图书在版编目(CIP)数据

上班要懂心理学 下班要精经济学/ 刘川编著. —北京:中国纺织出版社,2012. 8

ISBN 978-7-5064-8701-6

I. ①上… II. ①刘… III. ①职业—应用心理学—通俗读物 ②经济学—通俗读物 IV. ①C913.2-49 ②F0-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 112070 号

策划编辑:曲小月	闫 星	责任编辑:张冬霞
特约编辑:胥素洁		责任印制:陈 涛

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

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:182 千字 定价:29.80 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

.....

古龙有句名言“人心即是江湖”。现在看来,公司才是大江湖。在这个奇异的江湖里,有人悲,有人喜,有人玩得风生水起,有人落得众叛亲离。究其原因,不是背景,不是学历,而是两个字:关系。

如何处好关系,那是一门大学问。有人说,办公室就是一个暗流涌动的名利场。这个名利场还有一个当下流行的称谓:办公室政治。有人的地方就有政治,怎么才能在所谓的办公室政治里,做到游刃有余?还是两个字“心理”。我们相聚在一家公司的目的大多是为多加薪水,快快升职,实现自我价值,于是博弈就此产生。

在紧张气氛中工作,大家都会时刻绷紧弦,在保护自己免出差错的同时使自己出类拔萃,以赢得更大的权益,因此,在当今这个竞争激烈的商业社会里,上班对大部分人来说都是疲于奔命的,如果在工作中不懂处世技巧,就会影响我们的生活质量。如果想有一个好的工作环境,最好先找对自己的定位,然后进行沟通,当遇到解不开的烦琐事时,可以求助于心理老师。当然,心理老师并不能帮我们解决一切问题,这就要靠我们平时积累一些心理学方面的知识,灵活运用!

心理学看似是书面上的知识,其实是与我们的生活息息相关的,无论是健康养生,还是日常交往,无论是求职社交,还是婚恋教子,都会受到心理的影响。如果我们能轻松调控自己的心理情绪,就能使自己积极、乐观地对待

所有问题;如果我们能轻松地洞察对方的心理,就可以实现完美的交际。学好心理学可以让我们在社交、爱情、管理、养生等诸多方面占尽优势,游刃有余。

对于上班族来说,下班后除了休息娱乐之外,还要学会用经济学的常识去创造属于自己的财富。

很多时候,当有些人相信上班就可以改变一生的时候,有些人早已经用下班的时间打造自己的“印钞机”了。当前者对工作可以致富产生怀疑的时候,后者早已经是“成功人士”了。

其实,很多人都是利用业余时间的努力使自己的身价倍增,而当他们在付诸行动之前,往往是让自己先对经济和财富有了明确的认识。所以,我们要获得财富,就必须改变我们的财富观念。

本书的上篇即用通俗易懂的语言,从贴近现实工作生活的常见案例出发,为您解析生活中的心理学。下篇则教您在生活中巧用经济学进行理财,进而收获财富,过上惬意的生活。发人深省的故事,诙谐精炼的语言,可以让您在学习心理学和经济学的同时,享受阅读的快乐。

拥有本书,你就会懂得职场心理学对工作的重要性,从而跨越各种心理障碍,快乐工作。

拥有本书,你就会了解经济学对日常生活的辅助作用,从而利用一切可以利用的资源快速走向富裕之路。

编著者
2012年5月

C目录 CONTENTS

上篇 上班要懂心理学

第1章 情绪心理学:把握情绪的力量	3
做自己情绪的主人	4
保持好心情	6
气大伤身,心态要平和	8
把自己从紧张的情绪里解救出来	10
适当的压力会成为动力	12
随遇而安,别让忧虑困扰你	14
宽容就是放下对自己的惩罚	15
正视痛苦,别让它伤你一辈子	17
感谢身边的每一个人	19
 第2章 社交心理学:人际交往的心理博弈	23
首因效应:打造出最佳第一印象	24
避免“粘腻”,距离产生美感	26
尊重对方,人不可貌相	28
战胜交往中的“约拿情结”	30
换位思考:将心比心出奇效	32



	适当“自我暴露”，加深亲密度	34
	平衡情感，玩转人际间的跷跷板	36
	升华心境，热心助人让你心情大好	38
第3章	办公室心理学：和谐相处的心理秘密	41
	发挥才华，需要融洽的关系做后盾	42
	九型人格，巧对待不同的人格	44
	刺猬理论：保持和同事之间的距离	47
	管住嘴巴，心里要搁得住事	49
	职业角色：学会拒绝	51
第4章	学习心理学：激发自己的潜能	53
	有趣记忆， 7 ± 2 法则的妙用	54
	系列位置效应，注意记忆顺序	56
	神奇记忆，解密过目不忘	58
	运用艾宾浩斯遗忘曲线	60
	战胜自己，走出“詹森效应”的怪圈	62
	回忆的最佳环境	64
	好记性不如烂笔头	65
第5章	管理心理学：发挥管理的最大效用	69
	异性相吸效应：男女搭配，干活不累	70
	激发活力，引入外部竞争机制	71
	不负众望，拉拉队的神奇作用	73
	礼貌对待员工，管理从尊重开始	75



了解员工的需要,进行有效鼓励	77
避免内耗现象	78
以公司为家,让员工有归属感	80
传递暖意,用好情绪感染下属	82
 第6章 消费心理学:明明白白花自己的钱	85
商家诱惑,导致疯狂抢购	86
木碗换宝石,物以稀为贵	88
凡勃伦效应:越贵越好卖	90
讨价还价,运用价格的心理效应	92
警惕“洗脑”,神奇的进门槛策略	94
视觉迷惑,包装设计的心理技巧	96
情感植入,广告感染力	98
 第7章 成功心理学:成就人生的心理轨迹	101
帕金森定律:铲除效率低下的症结	102
韦奇定律:做自己,不被他人干扰	104
犬獒效应:敢于面对竞争才能更强大	106
凝神专注,全身心地投入更易成功	108
保持进取心,不断加足马力	110
登门槛效应:一步一步走向成功	112
不值得定律:果断放弃没有意义的事物	114
卢维斯效应:谦逊是一种力量	116
巴纳姆效应:命运可以预测吗	118



下篇 下班要精经济学

第8章	经济学常识:天天用钱,你不见得能“懂钱”	123
	何为货币,认知“钱”的内涵	124
	不懂经济常识,财富就会溜走	126
	掌握经济常识,拥有竞争实力	128
	期货交易,做跨期的买卖	130
	次贷危机,引发金融海啸的罪源	132
	国际贸易,各国的经济大战	135
	经济一体化,全球共同合作发展	137
	个人所得税,关注切身的经济义务	140
第9章	社会经济学:与生活息息相关的经济	143
	安全带保证安全的另一面	144
	从曾子杀猪来理解溢出效应	146
	环境问题造成的经济损失	149
	边际效应:重复会让人麻木生厌	150
	城镇居民医疗保险:看病不为钱发愁	152
第10章	消费经济学:不可忽视的花钱学问	155
	不要小看小店里的讨价还价	156
	逆向选择:二手市场命运的背后	157
	战略促销,买的没有卖的精	160
	价随人定,警惕商家看人下菜碟	162



目

录

CONTENTS

超前消费给人们带来了什么	165
吉芬现象:高价下购买力更强	167
第 11 章 投资经济学:学会让金钱为你打工	171
心态法则:投资的首要前提	172
降低风险,选择组合投资方式	174
复利:快速增长财富的惊人手段	176
以房养房:较有保障的投资方式	178
着眼于未来,保险也是一种投资	179
黄金投资:可靠的财富保值方式	182
第 12 章 经营经济学:利滚利的生财之道	185
竞争中的合作产生双赢:边际变动	186
基金:听取理财专家的建议	188
股票:高风险高收益的生财方式	190
价格策略:商家永远都有的赚	192
第 13 章 管理经济学:卓尔不凡的管理理念	195
绩效工资:提升工作效率的法宝	196
人力资源管理:会用人才有好发展	198
规模报酬:合作就是力量	200
地租理论:选址需要诀窍	202
不可思议的边际效益	204
考量利弊,管理好自身的机会成本	206
沉没成本:坦然地正视损失	208



第 14 章 博弈经济学:夺得头筹的智慧比拼	211
纳什均衡理论,在利益追求中博弈	212
囚徒困境:哪个才是最佳策略	214
智猪博弈:借助“大户”成就自己	216
懦夫博弈:狭路相逢勇者胜	218
爱中也分输赢,掌控爱情博弈	220
混合策略:智慧的“随机”也是手段	222
动态博弈,“顺序”也是种心机	224
 第 15 章 避开经济陷阱:要学会精明不上当	 227
了解垄断,小心深陷其中	228
价格歧视,警惕被另眼相看	230
信息不对称,卖家总是赢家	232
广告宣传,俗气的表达受欢迎吗	234
捆绑销售,大量销售的戏法	236
品牌效应:买东西还是买身份	239
消费者剩余,别“掏空”了自己	241
 参考文献	 244



上篇

上班要懂心理学

第 1 章

情绪心理学：把握情绪的力量

情绪是我们生活中非常重要的一部分，在各种场合我们都需要掌控自己的情绪，以适应社会和生活所需。

特别是在工作中，要正视压力，不被它击倒，学会宽容，学会感恩，感谢身边的每一个人，因为他们的存在，我们的生活才如此丰富多彩！





做自己情绪的主人

崔永元：做自己情绪的主人

崔永元，央视“名嘴”，曾任《小崔说事》、《实话实说》主持人，现任《电影传奇》制片人。

2002年，崔永元突然离开央视，直到2005年之后人们才得知，那时他生了很严重的病——抑郁症，严重的情绪障碍让他在很长时间内都想自杀，医院不得不24小时把他监管起来。

小崔由于工作压力大导致睡眠障碍，最后形成了抑郁症。他并不害怕这种病，因为他知道病因，就是想把《实话实说》做得一期比一期好。他离开观众的视线两年，这两年里，他尊听医生的建议，该做什么就做什么，按时吃药，而且积极面对生活。最终他的抑郁症治好了。

崔永元的事告诉我们，思想上的疾病是一种看不见的病症，当我们太过沉溺某种情绪时，就会给身体带来很多困扰。他并非为了评职称或者收视率，而是本着一份电视从业人员的良心，逼自己把节目做到最新最好，于是经常焦虑到一整晚都睡不着觉，最后患上了抑郁症。

我们在与他人交流时，无论是否面对面，都在不断表达着自己的情绪。情绪的意义不仅能通过语言表达出来，姿势、眼神，也同样可以。笛卡儿相信情绪控制着决定人类行动的因素，而且心理研究中，除了弗洛伊德外，大家都不认可有无意识情绪。所以，我们要学着控制自己的情绪，同时要表达我们的真实情绪，这样才有利于身心健康。

像愤怒、悲哀、恐惧等这种短暂的、急剧的强烈情感在心理学中都被称为情绪。情绪可以决定我们做事的态度，而态度决定成败。所以我们一定



要时刻调节好自己的情绪。崔永元调侃他会患上抑郁症就是因为希望把《实话实说》越做越好，期期都好，最后却因为患上抑郁症而离开了那档节目。在一种高压的情况下，人很容易产生焦虑，当然过度的焦虑就容易引起情绪障碍。一个处于情绪障碍中的人，又怎能很好地完成工作呢？

正视生活，接受生活难以如愿的那部分。这对调节好情绪是非常关键的。我们不能总是给自己定下非常高的目标，因为目标和现实生活总是有差距的。

情绪是一把双刃剑，如同崔永元讲的那样，得抑郁症的人都是天才，比如川端康成、海明威或是张国荣，他们能体会到非常深刻而细腻的情绪内容。抑郁症也是极为复杂的情绪障碍，且是正常人以温和方式体验不到的一种情绪状态。我们可以被一些积极的情绪激发出灵感，也会因一些消极的情绪耗费能量。

运动能帮助人体释放情绪能量，当我们觉得被生活压得喘不过气来的时候，出门走走，这是一个非常不错的选择。来自职场或者家庭里面的压力在我们面对大自然的时候都能快速释放。要保持一种平和的心态，相信那些绚烂之极的烟火最后也会归于平淡，我们最需要的是最平常的生活。

我们不可隐瞒自己的真实情感，真实的高兴，真实的愤怒，真实的悲伤，真实的情绪才会带令人信任。而且我们的行为会在不经意间出卖我们的情绪。如果我们假装愤怒，也许会变成真的愤怒。生活已经不易，想笑就该大笑，想哭就应大哭，要做自己真实情绪的主人。

作家亦舒曾在书里写道，沉迷于任何情绪都不好。太过爱一个人会盲目，太过恨一个人会伤身，太过忧虑会生病。我们要学会管理好自己的情绪，保持平和的情绪状态，让自己快乐，快乐的心绪能让一个人变得有活力，做事更有效率。一个能控制好自己情绪的人，他的成功之期才不会遥远。



保持好心情

马寅初：宠辱不惊，去留无意

“宠辱不惊闲看庭前花开花落，去留无意漫观天外云展云舒”有谁能想到这么富有闲情野趣的对联会是马寅初老人在他最窘迫的时候写的呢？

1957年，马寅初已至花甲之年，发表了《新人口论》，那时的马老已经敏锐地、及时地发现了人口增加过快对整个国民经济的严重影响。由于当时领导人的意见不确定，以至于马老的研究未能及时在国内产生效果。

在那段艰难岁月里，文人志士遭到批评和处置的有很多，马老也未免于难。违心的检讨甚至“认罪”的人不在少数。马老的可贵之处在于他为民坚持真理，未写过一个字的认错书。马寅初遭到批评后，辞去了北京大学校长的职务离开燕园。陈毅元帅拜访马老时说：“你的人口理论完全正确，一定要坚持，不检讨是对的，我支持你！”

1982年，马老以101岁高龄谢世。他长寿的秘诀跟他个人的心态肯定有很大关系。

经过生理学家研究，当一个人心情好的时候头脑处于最活跃的时期，尤其是思维特别灵敏。心情好做事效率自然高。其实好心情并不是指兴奋，兴奋就像烟火一样容易熄灭，好心情是能持续的一种平静的情绪，一种遇事宠辱不惊、从容不迫的状态。保持平静的心情才能做好事情。

马克思有句名言：“一种美好的心情要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”如今这个快节奏的社会，人们总是把“我晕”、“我郁闷”这样的口头禅挂在嘴边。心情是一种持续的情绪，可以长时间影响一个人对事情的看法。心情不但影响着人们的身心健康，还影响着人们的生活