

职场人士必备的职场心理攻略书

不懂心理学 如何拼职场

张吉亮◎编著

玩转职场的
必备生存法则
手册



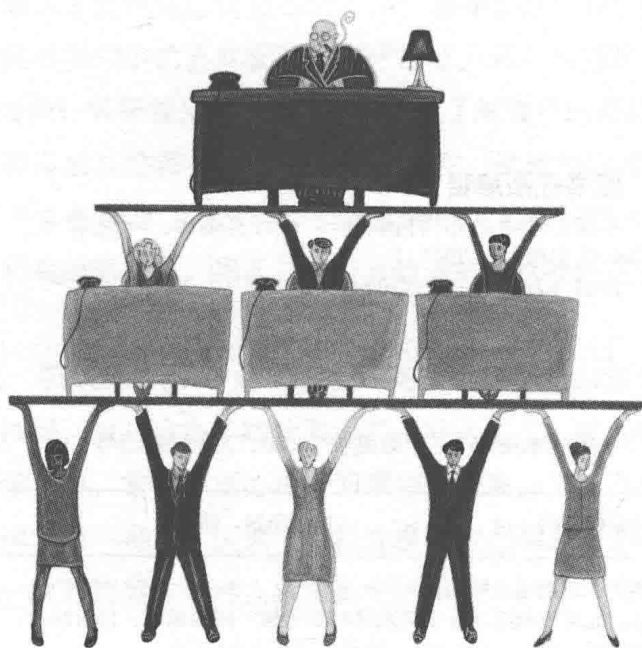
迅速迈出众人行列的个人职场软实力提升术

帮助职场新人适应职场挑战，帮助职场老手克服职场瓶颈

 中国纺织出版社

不懂心理学 如何拼职场

张吉亮◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

在职场三五年之后，你会处于什么样的位置呢？从事什么样的工作？职位是否得到提升呢？薪水是否翻番了呢？如果你正因疲于工作而烦恼，本书将帮你指点迷津，在职场中知己知彼，游刃有余。

本书通过具体的职场事实案例，从心理学角度重新阐释打拼职场的方法和意义，希望能够帮助读者朋友更好地立足职场，打造自己的事业。也希望每个读者都能有全新的收获和启示，翻开人生新篇章。

图书在版编目（CIP）数据

不懂心理学，如何拼职场 / 张吉亮编著. —北京：中国纺织出版社，2017.7
ISBN 978-7-5180-3307-2

I. ①不… II. ①张… III. ①职业—应用心理学
IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第029423号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：260千字 定价：35.00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)

不管是作为职场新人，还是工作多年的员工，内心总会萌发出一些猜不透的问题：如何才能找到适合自己的工作？领导会喜欢自己这样的员工吗？要如何做才能赢得同事的喜欢呢？如何才能让下属心甘情愿为自己效劳呢？自己的努力如何让领导看见呢？如何察言观色了解客户的喜好呢？

这些问题自始至终都存在，且会一直存在，这成为许多职场人的心结。一旦无法解开这些难题，自己或许只能成为职场里最默默无闻、不受领导、同事、客户喜欢的那一位。那么，如何有效地解答这些问题呢？答案是学习职场心理学。

有人说：“职场是江湖。”确实，在职场这个社圈里，多少优秀的职场精英没有输在沙场，而是输在了暗流汹涌的人际关系上。作为职场人，应该了解一些心理学规律，掌握职场心理，所谓知己知彼，方能百战百胜。职场心理学，是心理学的一种，其运用人类行为模式理论和心理学研究成果，对许多政界精英、商界精英在处理人际关系中运用的“职场心理学”进行的深入研究。

身处职场，首先就要了解身边人的想法。日常工作中，常常出现这样的情况：许多拥有骄人口才、能言善辩，或名校毕业，或具备较强的工作能力，或相貌出众，但在工作中却无法赢得领导的青睐，或得到晋升。其中，最大的原因就在于他们无法了解身边人的想法。那么，在这时就需要运用到行为心理学、语言心理学，当人们在观察身边的领导、同事、下属、客户的行为时，应该注意到细微差别，这样才能有的放矢地猜透对方的想法。甚



至，将行为心理与语言心理结合起来，往往可以让人们很好地辨别什么是真话、什么是谎言，从而有助于及时调整策略，在职场之中赢得好人缘。

当然，在职场中还隐藏着一些有趣的心理规律。我们总是无法解释一些现象：为什么男女搭配，干活不累？为什么有的人工作时总是那么快乐？为什么主动向领导认错反而容易获得原谅？……这些现象看似合情合理，却又无法解释。其实，这就是职场心理规律的奥妙之处。在职场中，如果人们能够运用好这些经典心理规律，那么对自己的工作将会起到积极的促进作用。

本书主要以职场心理学为切入口，通过剖析职场与心理紧密的关系，解惑心理学于职场之中的成功运用。希望本书能对为迷惑的职场人，带来积极的心理启示。

编著者

2016年10月

(目录)

上 篇 心理学与自我的职场定位 / 1

第01章 心理定位——多做规划少绕路 / 3

工作的终极目标是为了挣钱吗 / 4

为什么什么都想抓，又什么都抓不到 / 6

如何找到适合自己的工作 / 9

百招全，不如一招鲜 / 11

我只能子承父业吗 / 14

职业规划必须选择热门行业吗 / 16

第02章 期望心理——恪守本分勿抱怨 / 19

你的工作是否做到位 / 20

你总是边工作边抱怨吗 / 23

你以什么态度完成工作 / 25

你花了多长时间完成工作 / 27

你的工作是否做到了极致 / 30



你是否把今天的工作拖到明天 / 32

第03章 / 情绪心理——乐观应对不消极 / 35

压力是否来源于不良习惯 / 36

错误的工作方式会使人倍感疲惫 / 38

职场休克，如何轻松应对 / 41

塞利格曼效应：你的绝望从何而来 / 43

你是温水里的青蛙吗 / 46

如何减少工作中一半的压力 / 48

第04章 / 沟通心理——赢得人缘好办事 / 51

为什么职场关系如此复杂 / 52

如何赢得老同事的好感 / 54

领导面前，哪些话不能随便说 / 56

如何恰到好处地向领导进谏 / 59

如何称呼身边的同事 / 61

办公室可以互诉心事吗 / 63

如何搞定你的客户 / 65

第05章 / 晋升心理——做好自己等时机 / 69

工作需要借口吗？NO / 70

与其抱怨，不如积极工作 / 72

你的工作努力值是多少 / 75

大受领导恩宠，如何把握分寸 / 77



如何为领导排忧解难 / 79

有些工作真的难以完成吗 / 82

第06章 / 拒绝心理——不好意思也说“不” / 85

你是不懂拒绝的老好人吗 / 86

如何摆脱“全能人才”的窘境 / 89

面对领导的要求，如何和气地拒绝 / 91

如何拒绝领导酒桌敬酒 / 94

如何拒绝同事提出的不合理要求 / 96

拒绝下属时要及时安慰 / 100

第07章 / 行为心理——肢体语言会说话 / 105

如何理解领导讲话的手势语言 / 106

领导的签名方式有什么特别的意义 / 108

如何识破领导说话时的身姿语言 / 111

同事日常小动作表露真心 / 113

通过同事打电话方式识其性格 / 116

下属信件处理方式透露其工作态度 / 118

第08章 / 表情心理——知人知面不知心 / 121

如何体会领导眼神的特别意味 / 122

察言观色，洞悉上司情绪心理 / 124

表情是人们内心活动的一面镜子 / 126

面相即为心相，透过神态识心理 / 129



细微表情背后的言外之意 / 132

自然态表情透露一个人的真实心理 / 134

第09章 / 心理测试——你的职场生存能力有多强 / 137

测试你的情绪值 / 138

职场情商你有多少 / 140

你的性格是内向型还是外向型 / 144

性格类型测试 / 147

职场公关能力测试 / 151

自我职场能力测评 / 153

下 篇 职场人际关系心理学 / 159

第10章 / 与领导相处——亲疏有间博信任 / 161

刺猬法则：把握好与领导的亲近尺度 / 162

反馈效应：善汇报让领导放心 / 164

手表定律：获取多方领导说话的异同 / 167

海格力斯效应：打消对领导的抵触情绪 / 169

老鹰效应：脱颖而出有办法 / 171

瀑布效应：有些话不能随便说 / 174

第11章 / 与同事相处——互相尊重好拍档 / 177

安泰效应：团队的力量 / 178

泡菜效应：与优秀的人成为拍档 / 181



竞争优势效应：学会与同事合作 / 182

彼得原理：不要抢占同事的功劳 / 185

懒蚂蚁效应：不要小瞧对方 / 187

破窗效应：谨慎应对虚伪同事 / 190

第12章 / 与下属相处——恩威并施巧驾驭 / 193

位差效应：尊重对方等于尊重自己 / 194

皮格马利翁效应：巧妙鼓励赞扬下属 / 196

鲑鱼效应：巧用激将法 / 198

不值得定律：知人善任 / 201

南风效应：让下属知道你很“疼”他 / 204

三明治效应：批评也要讲艺术 / 207

第13章 / 与客户相处——营销之战攻于心 / 211

权威效应：令对方深信不疑 / 212

投影效应：找到对方的在意点 / 214

250定律：真诚对待每一位顾客 / 216

留面子效应：面子给足对方 / 219

威尔德定理：善于倾听客户的心声 / 221

微笑效应：给客户一个亲近的理由 / 223

参考文献 / 226

上篇

心理学与自我的职场定位

身处职场，每个人都需要给自己和公司的关系做一个定位。毕竟，清晰明确的定位往往决定一个人的心态，也决定了一个人的未来。不管是职业定位，还是职场心态定位，都将预示着每一位职场人的心理定式。





第01章

心理定位——多做规划少绕路

在职业选择中，如何做出符合自己的职业规划？工作的目的只是挣钱吗？难道自己只适合一种行业吗？诸如此类的问题，都属于职业规划。职业人对未来的职业去向应该多做规划，这样才能少走弯路。



工作的终极目标是为了挣钱吗

大家都熟知《杜拉拉升职记》的故事，杜拉拉也许是我们职场中的代表，她没有多少背景，受过良好的教育，全靠个人的努力，当然，最终她取得了成功。仅仅从这个角度说，杜拉拉当然算是每个人的偶像，不过，尽管我们对杜拉拉的坚韧和成功十分敬佩，但我们若是从另外一个角度说，这种拼命努力的工作狂和八面玲珑的为人处世却不是每个人都能做到的。或者说，并不是每个人都想过的一种生活。对于我们大部分人而言，与其成为另外一个拼命式的工作狂，还不如做回自己，静心地享受生活。生活中，那些工作狂为什么拼命地工作呢？他们最主要的目的就是挣钱，而挣钱又为了什么呢？

中国的文化崇尚工作至上，在这种文化的影响下，许多人经常在办公室挑灯夜战，或者从来不出门旅游，这样拼命工作的人其实已经忽略了生活的美好，更何况工作得多并不意味着应该受到表彰或加薪。过度工作有可能会降低自己的工作效率、消磨自己的创造力，甚至对你与家人和朋友的关系产生负面影响。尽管，有激情有梦想是上天赐予自己的礼物，为自己热爱的事业而努力更不是一种错误。但是，我们的休息也很重要，除去忙碌的工作以外，我们应该更多地享受生活，享受与家人朋友在一起的感觉。这样我们才能收获更多来自心灵深处的快乐。

王先生来自于偏远的山村，用光了家里所有的钱，挤进了大学的门槛，到大学毕业之后，他已经负债累累。虽然，品学兼优的王先生通过老师的介绍获得了一份不错的工作，但他并不满足普通的职位，而且自己读书时欠下的债也成了他拼命工作的动力。早上他是第一个到办公室的，下班了，他又是最后一个离开办公室的。在无数个深夜，他孤身一个人待在办公室，思考



一个企划案，或着手一个新产品的研发。当然，付出是有回报的，王先生很快晋升到管理层，不仅如此，他还还清了所有的债务。就在这时，他结识了一位女士，组建了一个幸福美满的家庭。

这样看起来，王先生的生活算是美满幸福了，但王先生并没有放松下来。每天，他依然是公司最拼命的一个，妻子每每抱怨：“你已经很久没陪我们去公园了？我们一家人从来没去旅游过？”这时王先生总是以惯有的口吻说：“我这样做还不是为了这个家。”妻子辩解：“可我们已经不缺什么了，我和孩子唯一缺的就是你，再富足的物质生活也比不上一家人在一起啊！”妻子的话还没说完，王先生已经西装革履地出门了。

没想到加班到凌晨一点的王先生回到家里，竟然发现妻子带着孩子走了，桌上只留下一个地址。第二天，王先生破天荒地向公司请了假，按照妻子留下的地址，来到一处山清水秀的森林公园，远远地，王先生看到妻子、孩子，还有自己白发苍苍的老母亲坐在一起，孩子嬉戏着，妻子则和母亲聊着天。看着这样的景象，王先生的眼睛湿润了，在那一刻，他明白了很多。

从此以后，王先生不再是拼命三郎了，他从自己的工作时间里抽出一部分陪家人和朋友，在这段时间里，他才发现生活是多么美好、多么轻松！

当一个人拼命工作到忘记了家人和朋友，尽管他的物质生活是富足的，但其精神生活却是一片贫瘠，他的内在心灵更是一片荒芜。因为他不懂得享受生活，自然感受不到来自生活的快乐。工作的功利性目的是挣钱，但这并不是其最终的目的，享受生活才是挣钱的最终目的。

1. 工作的价值不只是谋生

许多人认为工作的价值只在于谋生，只在于薪水，其实这是非常错误的看法。一个人生命的一大半时间都在工作，假如工作的意义只是谋生，那人生未免太了然无趣。

2. 工作的目的在于找到自己的价值

每天的工作对人们来说是一种锻炼，更有助于提升其能力，帮助其在社会中更快地成长。而且，在这个过程中更容易明白生活的道理。



3. 工作的意义在于享受生活

难道仅仅是因为让自己的物质生活更富足一些吗？在物欲横流的今天，越来越多的人物质充足，但其精神却很贫瘠，心灵无法得到休息。这主要是因为他们模糊了一个概念，挣钱的意义在于享受生活，而不是折腾生活。

心理启示

生活中，享受生活是人生的特殊体验，在越来越喧嚣的尘世中，我们逐渐背离了享受生活的本质。在拼命工作的过程中，我们变得越来越提得起，放不下，为享受而享受，把挣钱、占有当作是享受的终极目的。这样一来，生活中感受到的是苦多乐少。其实，享受生活是一种感知，品味春华秋实、云卷云舒，一缕阳光、一江春水、一语问候、一叶秋意都是生活里醉人的点点滴滴。

为什么什么都想抓，又什么都抓不到

如今，社会变革日新月异，新兴行业也层出不穷，虽然，不少人抱怨找不到合适的工作，但是，各种各样的职业也让他们眼花缭乱，特别是在某一个阶段同时出现了不相上下的职业选择，那对于当事人来说肯定是大伤脑筋的事儿。人生就是这样，它总是在你不经意间给你出难题，让你站在人生的十字路口徘徊。当这样难以抉择的时刻来临，就需要你作出取舍了，如果你不想错过那个难得的机会，就要果断地放弃另一个选择，这样你才会有所得。可是，也有人害怕顾此失彼，想“鱼和熊掌兼得”，殊不知，经过了一番折腾之后，却发现什么都没有得到。有时候，你什么都想抓，其实什么都抓不到，这就是没有正确地取舍。即便是难以抉择，也要最终作出一个选



择，如果你手里抓着这个，心里想着那个，眼睛还盯着另外一个，那么，就无法集中心思专注于一个事物上。最终的结果，只能是什么都没有得到。所以，正确做好职业取舍，就要明白“有舍才有所得”的道理，只有果断地放弃，你才能有所获得，进而寻求进一步的发展。

早在两千多年以前，孟子就说：鱼和熊掌不可兼得，并且孟子也作出了选择，那就是“舍鱼而取熊掌者也”。当然，不同的人选择会不一样，有的人可能会选择“舍熊掌而取鱼者也”，在任何时候，你都不能同时取得鱼和熊掌。而我们人生中的职业选择也是一样的道理，一个人不能同时身兼数职，每个人只有一个选择。当我们面对这样选择的时候，就要善于取舍，择业的最基本原则就是“本色出演”，所需要解决的问题就是“你想做什么，你能做什么”，以此来取舍不相上下的职业。

两只小猴子钻进玉米地里掰玉米，掰了一个往胳肢窝下夹。玉米长得太高太多太好，小猴子怎么也看不清楚，总觉得前面的玉米大，又伸手掰，又往胳肢窝下夹。唉，前面还有更大的呢，再伸手掰，再往胳肢窝下夹……劳作了大半天，两只小猴子准备打道回府，低下头来检查胳肢窝里夹的劳动成果。不检查还在乐，一检查小猴子傻了眼：胳肢窝里只夹着一个玉米！为了前面那个“更大的”，猴子不断扔掉自己手中的成果，回过头来空辛苦一场，得到的还只是一个玉米。

这时候，猴子被农民发现了，一只猴子在农民的棍子驱赶之下仓皇逃窜，连最后一根玉米棒子也掉了。另一只猴子因为不够灵活，身上挨了一棍子，龇牙咧嘴地慌忙逃走了。

这是一个有趣的寓言故事，也许每个看过这个故事的人都会为猴子的愚笨而感到好笑。事实上，当我们站在人生的十字路口，又有多少人因为贪心而与猴子有了相同的遭遇呢？相信绝大多数人都有这样的遭遇，什么都要抓住，但什么都没有抓到，主要原因就在于你没有在恰当的时候选择舍弃。无论是取还是舍，这在人生之中都是一大智慧。

眼看就要到大四了，班里的人分成了几个“帮派”，有的人选择继续深造，走上了考研的道路，所以，他们没白天没黑夜地读书；有的人选择考公