



我最爱读的心理学 员工心理健康指导系列读本
企业员工、公务员心理素养教育首选培训用书



掌握心方向
传递正能量

保持阳光心态，做快乐的职场人
融通游戏法则，做成功的上班族

上班族最爱读的 心理呵护书

郑丽英◎编著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

上班族最爱读的 心理呵护书

郑丽英◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

上班族最爱读的心理呵护书/郑丽英编著. —北京:电子工业出版社, 2013.8
(我最爱读的心理学)
ISBN 978-7-121-19418-4

I. ①上… II. ①郑… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005412号

责任编辑:刘 晓

特约编辑:易岳兵

文字编辑:郝喜娟 于军琴

印 刷:北京中振源印务有限公司

装 订:北京中振源印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开 本:710×1000

1/16

印张:16

字数:277千字

印 次:2013年8月第1次印刷

定 价:29.80元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与
本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言 PREFACE

在现代社会中，上班族是一个非常重要的群体。它人数众多，范围广泛，充斥在社会的各个角落。上班族总是行色匆匆、忙忙碌碌，为了家庭，为了事业，为了自身的目标和理想，在努力奔波着、奋斗着。

工作是体现自身价值和实现自身理想的重要途径和方式，而职场则是锻炼自我、施展才华的用武之地。每一个上班族都渴望有这么一块适合的天地，让自己去尽情施展。但与此同时，职场又是“没有硝烟的战场”，是“充满争斗的名利场”，身在其中的人可能稍有差池就会功亏一篑，一败涂地。

面对职场，每个上班族对自己所要从事的工作都有很多期许和寄托，而用人单位以及工作本身对在职者又有很多要求和约束。这两者之间的矛盾，往往会给上班族带来很多困扰，是毅然跳槽，苦苦寻找呢？还是忍辱负重，缓图发展？上班族需要不断地去调整自己的心理，不因一些心理误区而让自己多走弯路。

此外，职场是一个大型的交际圈，想要在与上司、与同事、与客户的相处中做到八面玲珑、左右逢源是需要高超的社交能力和社交技巧的。如果你能把握职场中特有的生存法则和游戏规则，心有妙招，方法得当，就可以游刃有余；如果你不懂人情世故，缺乏相关的经验和能力，就可能陷入糟糕的交际困境，阻碍自身的发展。

因此，对于很多人来说，总会感受到“人在职场，身不由己”的诸多

烦恼和无奈，而为工作奔忙也成了很多上班族们最感到心力交瘁的事情。没有工作发愁，有了工作还发愁，如何和同事相处，如何面对领导，如何搞定客户，如何化解工作的沉重压力，如何把家庭和事业并重……现实中种种难堪的状况，告诉我们上班族的日子并不好过。

沉重的心理压力令他们不堪重负，职场中的风云变化使他们难以应付，复杂的人际纠葛让他们招架无力，自我存在的缺陷使他们难以更上一层楼，不安的情绪使他们身心疲惫，性格方面的障碍让他们处处受敌，不良的行为让他们的身心健康严重受损，情感方面的困惑让他们憔悴不堪……

从现实生活中我们可以看出上班族正面临着许多的问题和困惑，他们迫切需要得到帮助，获得切实可行的指导，本书正是为了满足他们的这种需要而写的。本书主要是针对上班族面临的一些常见问题，设身处地地为他们着想，真正做到了“急他们之所急，忧他们之所忧”，真诚地想替上班族解决实实在在的问题，让他们轻松、快乐起来。本书主要从工作困惑、职场人际、心态调整、性格重塑、行为控制、情感指导、压力缓解等多个方面进行论述，既有生动形象的案例故事，又有恰到好处的理论分析，还有呵护备至的忠告，总之一定会令你有所受益的。

如果上班族想让自己的职场之行一帆风顺，就需要积极地进行心理调适和自我修行，改变心理缺陷，化解心理问题，不断地调整自己，提高自己，呵护自己，树立好心态，积蓄正能量，培养好习惯，在本书的呵护之下，做一个快乐的职场人，做一个成功的上班族。

目 录 CONTENTS

第一章

消除职场困惑，工作烦恼一扫光

人们在瞬息万变的职场中苦苦地挣扎着，每个人都有自己难言的心病，各种各样的困扰和巨大压力，让上班族身心疲惫、无所适从。只有解开上班族的心结，才能帮他们从困境中解脱出来，使他们绝处逢生，重新精神焕发，做一个快乐成功的职场人。

- | | |
|--------------------------|-----|
| 一、接受现实考验，不再高不成低不就 | 002 |
| 二、自信求职，明确目标就不会患得患失 | 005 |
| 三、脱下浮躁的外衣，成功不能一蹴而就 | 008 |
| 四、重燃激情，走出职业倦怠的泥潭 | 011 |
| 五、学会劳逸结合，不为工作而发狂 | 016 |
| 六、消除危机感，让工作不再如履薄冰 | 020 |
| 七、敢于面对，吓跑挫折这只“纸老虎” | 025 |
| 八、放弃心理抵触，星期一并没那么可怕 | 030 |
| 九、化解恐惧，老板也只是普通人而已 | 034 |
| 十、跳槽要三思，不做无根的游走族 | 038 |

第二章

克服社交障碍，打造和谐人脉圈

良好的人际关系是一个人在事业上获得成功的必备条件，很多人在职

场上一直不得意，并不是因为他们的工作能力不强，而是因为他们不懂得怎样和同事以及领导相处。因此，面对在人际交往方面出现的各种问题和困扰，需要积极地进行自我反省和心理调整。

一、克服社交恐惧，与大家打成一片·····	046
二、找回丢失的热情，走出冷漠的深渊·····	050
三、为人还需低调，炫耀过头招人妒·····	054
四、适时收住风头，不做“鹤立鸡群”者·····	057
五、化解酸葡萄心理，不把羡慕变嫉妒·····	060
六、恭维要恰到好处，别让赞美变了味·····	062
七、多些顺其自然，少些横加干涉·····	066
八、拒绝精神胜利，不做委屈的阿Q·····	070
九、不抢别人的功劳，善护自己的桂冠·····	073

第三章

积极自我修行，努力提升正能量

人无完人，每个人都有这样或那样的缺陷，比如自卑、自负、嫉妒等，这些缺陷会给我们的工作和生活带来负面的影响，甚至造成严重的危机，所以我们要积极主动地自我修行，改变这些心理缺陷，提升正能量，让自己更优秀、更有力量，在职场之中脱颖而出。

一、放飞自卑，学会自我欣赏·····	078
二、放低姿态，离自负远一点·····	083
三、放下自私，利人才能利己·····	089
四、放弃嫉妒，懂得悦纳别人·····	094
五、懂得知足，放下贪婪之心·····	099
六、战胜惰性，付出才有收获·····	104
七、拒绝逃避，面对才有出路·····	108

八、笑纳平淡，走出虚荣陷阱	112
九、赶走空虚，找回生活激情	117
十、放宽心胸，变报复为感恩	121

第四章。

打造快乐心态，治愈心灵小感冒

现实生活中会有各种各样不健康的心态困扰着我们，犹如乌云遮蔽了太阳，使得我们感受不到温暖。让我们丢开它们，让快乐住进我们的心里吧。美容可以使容貌更漂亮，那么也为我们的心灵做一次美容吧！去除心灵的黑暗，让我们的心灵感受到更多的幸福和快乐。

一、坦然面对，克服紧张情绪	126
二、学会制怒，不要轻易生气	129
三、减少苛求，拒绝完美主义	133
四、戒除多疑，对人多点信任	136
五、放弃攀比，知足才能常乐	140
六、坚持立场，拒绝盲目从众	144
七、拒绝后悔，潇洒抛开过往	147
八、敞开心扉，赶走内心孤独	150

第五章。

重塑良好性格，减少情绪负影响

很多人都有不同程度的性格障碍，比如说悲观、急躁、恐惧、自恋、依赖、怯懦等。这些性格上的障碍给我们带来了严重的负面影响，它们是我们成功路上的绊脚石，是我们走向幸福生活的阻碍。所以我们需要重新塑造我们的性格，让它帮助我们获得成功和幸福。

一、删除悲观情绪，把快乐攒起来	154
二、急躁难以成事，让急性子慢下来	159
三、减少内心不安，把焦虑从心中赶走	162
四、自恋不可过分，绝不孤芳自赏	166
五、摆脱依赖心理，让自己快点长大	171
六、战胜心中怯懦，不回避与人交往	174
七、缓解恐惧心理，别自己吓自己	177

第六章。

积极调控行为，培养健康好习惯

生活中的不良行为不但会损害身体的健康，破坏愉快的心情，严重的甚至会危及人的生命，所以我们每个人都要爱惜自己，戒除不良行为，培养健康的生活习惯。不良的生活习惯有神经紧张、轻易动怒、苛求完美、烟瘾、嗜酒、一夜情等。那么从现在开始远离它们吧。

一、拒绝虚荣的表演，不做爱开屏的孔雀	182
二、克服强迫性格，减少对自我的折磨	185
三、减少内心偏执，不一味地固执己见	188
四、把意见说出来，不做无言的抗议	191
五、减少对酒精的依赖，一醉不能解千愁	194
六、吸烟有害健康，从烟雾缭绕中走出来	197
七、坚守自己的爱情，拒绝无果的一夜情	200
八、“闪婚”不靠谱，不要那么轻易爱上人	203
九、不搞婚外恋，拒绝黑暗中的爱情	207

每天都待在办公室这个狭小的空间里，日复一日地重复着同样的工作，枯燥、无聊、厌倦、疲惫在消磨我们的激情，巨大的压力也让上班族失去了好心情。如何才能让办公室的日子变得丰富多彩，让我们的心灵重获轻松和自由呢？让我们来共同分享以下减压秘方。

一、别让生活小事成为你的大麻烦·····	212
二、走出无休无止的工作牢笼·····	215
三、善于把压力转化成动力·····	218
四、收拾一份愉悦轻松的好心情·····	221
五、办公桌前动一动，舒展疲惫的身体·····	224
六、将视野延伸到窗外，把美丽尽收眼底·····	227
七、没事你就哈哈笑，所有压力都逃跑·····	229
八、减压食谱呈上来，把压力统统“吃掉”·····	231
九、多做运动多锻炼，让压力烟消云散·····	234
十、学会休闲和旅游，享受工作之外的乐趣·····	238

第一章

消除职场困惑，工作烦恼一扫光

人们在瞬息万变的职场中苦苦地挣扎着，每个人都有自己难言的心病，各种各样的困扰和巨大压力，让上班族身心疲惫、无所适从。只有解开上班族的心结，才能帮他们从困境中解脱出来，使他们绝处逢生，重新精神焕发，做一个快乐成功的职场人。





一、接受现实考验，不再高不成低不就

在求职的过程中，很多人都会遇到这样一个问题，那就是太好的单位应聘不上，不好的单位自己又不愿意去。结果就在不断的寻找和更换中，错过一个又一个机会。甚至有的求职者抱着宁缺毋滥的决心，总觉得肯定会有好单位“识货”，把自己这个难得的人才给破格录用了，如果找不到这个“伯乐”，自己宁肯就这样一直找下去，直到找到满意的工作。

这样的想法是比较偏激的。毕竟这个世界并不是为你一个人准备的，所以并非所有的事情都会令你称心如意。在求职过程中，很多人都会遇到高不成低不就的情况，这常常会导致求职的失败。我们都应该明白，理想和现实是存在一定距离的，你不能纯粹按照自己的心愿去求职，要学会面对现实，学会在理想和现实之间找到平衡。

好高骛远的后果

小美从医学院毕业后，遵从惯例，首先需要到医院做见习医生，然后再慢慢地熬日子。其实小美在大学读书期间就已经在医院里实习了一年，她几乎在所有的部门都待过，那个时候她才发现她并不喜欢那样的生活。医院里的等级制度特别厉害，老医生都忙着升官，年轻医生忙着看病人，所有的人都忙忙碌碌，表情变得麻木不仁，更别提什么热情了。小美每天面对着痛苦呻吟的病人，感觉生活暗淡无光，了无生趣，她不敢想象自己一辈子都要过这种生活。她的梦想就是做一个医药代表，她对自己很有信心，认为凭自己的学历担任医药代表根本就是小菜一碟。可是她在求职过

程中，却到处碰壁，投出去的无数简历都如石沉大海一般。即使有的公司通知她去面试，最后也是不了了之。目前就业形势非常严峻，父母对她的工作非常担心，常常跟她说：“找一份差不多的工作就行了，不要好高骛远。”小美心里非常沮丧，她在心里不停地问自己：“我真的好高骛远吗？”

很多大学毕业生在求职过程中都会碰到小美这样的情况。他们往往不能正确地认识自我，不清楚理想和现实之间的距离，一味地按照自己的心愿去找工作，最后导致求职失败。其实，很多大学毕业生，特别是一些名校的大学毕业生，他们把自己的就业前景想得过于美好，却往往忽略了自己实际经验的不足。比如有些刚刚从工商管理系毕业的大学生，求职意愿是做项目经理，这些学生就是过高地估计了自己。按照常理，这样的职位至少需要5年以上的工作经验，是绝不可能让一个毫无工作经验的、刚刚走出大学校门的大学生来担任的。

不管你能力多高，用人单位都会让你从基层做起，如果你表现出色，再慢慢提升。可是大学生们往往希望在一开始就担任重要的职位，让他们从基层做起，他们就觉得前途渺茫。由于很多人不能正确地认识自己，不能调和理想和现实之间的矛盾，所以求职往往遭遇失败。

贴心呵护

求职者有自己坚持的原则和长远的目标固然不错，但是这也不是孤傲的资本。在竞争如此激烈的社会，学会放低自己的姿态，才能找到真正适合自己的位置。那么，在实际求职过程中，我们应该怎样来避免高不成低不就的心理呢？

1. 清楚自己的优势和劣势

大学生的明显优势就是可塑性强，有很大的潜力可以挖掘；但是他们的最大劣势就是缺乏实际经验，容易眼高手低。在找工作时一定要搞清楚两个问题：我有什么优点？应聘单位需要什么样的人？只有这二者相互





上班族 最爱读的心理呵护书

吻合的时候，你的求职才有可能成功。

2. 不要好高骛远

很多人在求职时，往往盯着那些大公司和大企业，不把一般的单位放在眼里，最后好的工作没找上，一般的工作也错过了，落了个两手空空。找工作时，你可以向最好处努力，但一定要兼顾一般的工作单位，这样，你求职成功的概率就会提高。

二、自信求职，明确目标就不会患得患失

机遇总是一闪而过，如果我们不能及时抓住的话，就可能彻底与它失之交臂了。在职场中，不管是寻找好的工作机会，还是面对挑战，追求成功的时候，如果不能够当机立断，而是心存太多顾虑，那么，就可能在自己的一再犹豫中一次次让机会远去。

我们都懂得“机不可失，时不再来”的道理，可是在实际的求职过程中，有人却常常在机遇面前当断不断，患得患失，这山望着那山高，让一次又一次的机会与自己擦肩而过，最终导致自己求职的失败。所以我们在求职的时候，一定要坚定自己的信念，果断行事，不要让机会从我们面前溜走。

顾虑太多的小明

小明大学毕业那年，每天到处奔波去找工作，一个招聘会他也没放过，可是最后别人都找到了工作，他仍然是两手空空，这究竟是怎么回事呢？原来他每次去参加招聘时，心里总是患得患失，尤其看到有很多人前去应聘的时候，他心里就更为担心，总是想：我有希望吗？我能应聘成功吗？假如他表现不错，应聘成功了，他又想：这个工作我能胜任吗？与其以后干不好被辞退，还不如现在找一个低一点的工作。他就一直这样反反复复，患得患失，最终把一个又一个机会都错失了。

小明不知道机遇的重要性，不知道怎样选择可以成功，怎样选择可能





失败，他总担心成功和自己失之交臂，找工作之前担心应聘不上，应聘成功又担心不能胜任，到了最后什么工作也没有找到。

其实，人们有时候不仅仅害怕失败，也会害怕成功。这其实都是因为不自信，对自己的能力没有正确的评估，害怕失去，也害怕得到，前怕狼后怕虎，左右为难，最终难以做出决定。在职场中，这样的人不在少数，特别是那些初入职场的人，目标不够清晰，经验不够丰富，心浮气躁，好高骛远，导致心理期望与实际能力脱节，产生某种心理障碍。

这种患得患失的心理障碍产生的原因，可以参考以下几个方面：

1. 缺乏信心。由于缺乏信心，所以常常对自己产生怀疑，即使自己很有才华，很有能力，可是在需要做出抉择的时候，仍然会感到左右为难。这样的心理很难在求职中取胜，即使幸运地求职成功，将来也会因为心理问题而影响工作。

2. 无原则地回避冲突。在求职过程中，人们往往会尽量避免冲突，有时为了避免冲突，甚至不惜委曲求全，这是患得患失的一种表现。他们的心理很明显，就是不愿意和招聘单位发生冲突，害怕这样会影响自己的求职成功。其实这些人不明白，冲突可以使你产生新的创意，对你将来的发展非常有好处。不要害怕说出自己的想法，那并不会让求职单位生气，反而会令他们欣赏你的胆识。只要你掌握说话的技巧，把自己的想法说得合情合理，就没有什么需要避讳的。

3. 追求引人注目。很多人都喜欢自己被别人关注。在求职中，他们常常在是否被关注的心理下患得患失，他们既害怕自己的表现不够优秀而不能被录用，又担心自己应聘成功后是否会被单位重用。有时他们甚至会选择一个重视自己的单位，而舍弃一个适合自己的单位。

4. 急于成功。急于成功的人也会产生患得患失的心理。他们往往不切实际，找工作时对一般的没什么名气的单位不屑一顾，一心只想进入一些非常著名的企业。进入大企业后，他们常常不顾自己的实际能力而毛遂自荐，要求负责超过自己能力范围的工作，结果工作做得一塌糊涂，失败之后又不反省自己，反而要求做更重要的工作来弥补自己的失误，最后变成

了“常败将军”。

5. 拥有悲观心理。有些人喜欢杞人忧天，在求职之前，他会想到所有负面的结果，并为此而恐惧不安。这种心理容易使人患得患失，所以在求职时一定要告诫自己，要时刻控制自己心中的不安，使自己变得更有信心，更勇敢。

贴心呵护

患得患失的心理常常导致求职失败，这对很多年轻的求职者来说也是一种很大的人生打击，因此需要积极地进行心理调整，让自己克服障碍，充满自信和决断力地去面对自己工作的选择。那么我们应该怎样克服这种不良的心理呢？

1. 正确评价自己，增强自信心

信心十足是求职成功的最重要的条件，也是克服患得患失心理的良药。当你对自己充满信心时，你就不会犹豫不决，不会顾虑重重，不会举棋不定，你就可以完美地展现自己，这有助于你求职成功。因此，要对自己有一个科学准确的评价，认识到自己的优势和不足，这样在寻找工作的时候就会有有的放矢。

2. 明确自己要走的路

很多人之所以患得患失是因为他们不清楚自己的职业方向，他们常常会问自己：“我到底应该走哪一条路呢？”在求职过程中，只要你的目标很明确，你就不会左顾右盼，这山望着那山高，朝着一个目标前进比到处乱撞的成功机会更大。

3. 脚踏实地，不好高骛远

很多年轻人初入社会，凡事都想得太过简单，心浮气躁，不愿意通过自己一步步的努力取得成功，而想一下子就拥有自己想要的一切。在这样的心理作用下，他们就会不断地更换工作，总觉得有更好的工作在等着自己。然而越是这样，越无法稳定下来，也越难以取得大的成就。所以，想成功还是要端正态度，从零开始，一步一个脚印地提高和进步。

007

