

上班一族的心灵鸡汤 职业路上的智慧锦囊

一本书掌握 职场心理

讨老板喜欢、受领导重用的心理智慧
让同事欢迎、令下属追随的职场秘籍

汪建民◎编著

北京工业大学出版社

一本书掌握 职场心理

汪建民◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一本书掌握职场心理 / 汪建民编著. — 北京:北京工业大学出版社, 2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5639 - 3986 - 2

I. ①一… II. ①汪… 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(2014)第 139393 号

一本书掌握职场心理

编 著: 汪建民

责任编辑: 李 华

封面设计: 冀之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编:100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 161 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3986 - 2

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

我们每个人的一生中，有大多数的时间都是用来工作的。职场是我们的舞台，同时也是我们的战场，尤其在这个快节奏的时代里，竞争日益激烈，所以我们必须要掌握好职场的生存规则。那么如何去掌握这种职场的生存规则呢？首先，懂得职场心理十分重要。如何能在职场中如鱼得水、左右逢源，这是一门高深的学问。

其实，不管我们是求职者还是在职者，都希望自己能成为职场的掌控者。细想一下，在求职的过程中，我们是希望被面试官牵着鼻子走还是希望面试官顺着我们的想法走？在工作的过程中，我们是希望成为一个单打独斗的人还是希望众人能和我们一起合作共赢？职场心理这门高深的学问，就是要让我们学会如何洞察人的心理，如何自信地与人交往，获得好人缘，在职场中顺风顺水。

我们总是能够看到，有些人本来拥有很强的工作能力，

可是在职场中却处处不顺；有些人也曾是鲜花掌声一片，奖金荣誉多多，却因一件微不足道的小事，而成了咸鱼，怎么也无法翻身；而有一些人呢，他的出身未必好，学历也不高，能力相对别人而言也谈不上优秀，甚至也没做过什么大事而受表彰，可就是这样再普通不过的人，却鲜少碰壁，总是有贵人相扶——他成功的关键在于他懂得怎么跟别人相处，懂得怎么说话办事，懂得掌握时机、把握机会，他的高情商成就了你自己。

一个职商高的人，不仅是对自身还是对职场都能够有非常清晰全面的认识。他能够根据自身的特点和能力结合职场的风云变幻制订适合自己的职业发展计划，并且通过自己的努力一步步将其实现。

《一本书掌握职场心理》通过小故事加大道理的方式告诉我们如何才能快速又准确地提高自己的职商。我们在轻松愉快的阅读中，能冷静地去审视、了解职场，找到解决各种问题的办法，使自己的职商得到快速的提高，从而成为一个能够在职场中得心应手、畅通无阻的强人！

目录

第一章 解除困惑心理——工作瞬间没烦恼·····001

- 肯定自己最重要·····002
- 万事总是开头难·····006
- 不要事事都跟别人比·····009
- 有目标，就不会迷茫·····013
- 做好眼前的工作·····017
- 让自己永远保持激情·····020
- 学会化解自己的“厌职”情绪·····024
- 学会做工作的主人·····028

第二章 克服交际障碍——职场内外人缘好·····033

- 笑容满面助自己人气旺·····034
- 换位思考好处多·····038
- 拜冷庙，结交落难英雄·····042
- 不要让误会成了交际的绊脚石·····047
- 不要当那只骄傲的孔雀·····049

单打独斗不如团结合作.....053

学会巧妙化解冲突.....058

背后的坏话不要说.....061

第三章 甩掉思想包袱——压力统统都放掉.....065

适度工作，劳逸结合.....066

学会适应新环境.....071

化压力为动力.....074

吃点小亏别在意.....078

不要把压力存放在心里.....083

切忌对自己太过严苛.....087

学会自我突破，不再被压力束缚.....092

面对压力要从容.....096

第四章 拿出积极态度——自我优势好打造.....101

爱岗敬业进步快.....102

怀有一颗忠诚的心.....107

对工作充满热忱.....111

拿出积极主动的态度.....116

进取心让自己进步加速.....120

积极主动担责任.....125

不要给自己找借口.....131

第五章 保持快乐心态——摆脱职场小烦恼·····137

- 摆脱依赖，不做长不大的孩子·····138
- 克服恐惧，别自己吓自己·····142
- 缓解焦虑，把不安抛到脑后·····147
- 远离愤怒，内心平静才快乐·····151
- 切莫紧张，坦然面对一切·····157
- 丢掉攀比，让自己放轻松·····161
- 赶走孤独，不要总是一个人·····165
- 寻找快乐，时刻有个好心情·····169

第六章 保持清醒头脑——条理分明效率高·····175

- 关注每一处细节·····176
- 遇到问题转个弯·····180
- 随机应变万事通·····184
- 看清自己，别自我设限·····188
- 工作有条理才能出效率·····193
- 要学会以退为进·····197

第七章 坚持超越自我——脱颖而出步步高·····203

- 勤奋务实才是成功之道·····204
- 职场中要不断学习·····208
- 从困境中崛起·····213
- 告诉自己“我能行”·····217

第一章

解除困惑心理——工作瞬间没烦恼

在这个极速发展的时代中，每个人都会有成千上万种困惑，而职场中更是如此。困惑，让我们开始变得茫然；困惑，让我们开始渐渐焦虑；困惑，让我们开始质疑起自己。消除困惑，才能让我们远离烦恼，从而在工作中拥有平和的心态。

肯定自己最重要

在1960年，哈佛大学的罗森塔尔博士曾在加利福尼亚州一所学校做过一个著名的实验。

新学年开始时，罗森塔尔博士让校长把三位教师叫进办公室，对他们说：“根据你们过去的教学表现可以看出，你们是本校最优秀的老师。因此，我们特意挑选了100名全校最聪明的学生组成三个班让你们教。这些学生的智商比其他孩子都高，希望你们能让他们取得更好的成绩。”

三位老师都高兴地表示一定尽力。校长又叮嘱他们，对待这些孩子，要像平常一样，不要让孩子或孩子的家长知道他们是被特意挑选出来的，老师们都答应了。

一年之后，这三个班的学生成绩果然排在整个学区的前列。这时，校长告诉了老师们真相：“这些学生并不是刻意选出的最优秀的学生，只不过是随机抽调的最普通的学生。”老师们没想到会是这样，都认为之所以取得这样的成绩，是自己的教学水平高。这时校长又告诉了他们另一个真相：他们也不是被特意挑选出的全校最优秀的教师，也不过是随机抽

调的普通老师罢了。

这个结果正是博士所预料的：这三位教师都认为自己是最优秀的，并且学生又都是高智商的，因此对教学工作充满了信心，工作自然非常卖力，结果肯定非常好了。

上面的小故事告诉我们的道理其实很简单：在做任何事情以前，如果能够充分肯定自我，那么就等于成功了一半。当我们面对挑战时，不妨告诉自己，我们就是最优秀的和最聪明的，那么结果肯定是令人欣喜的。

有的时候，别人的几句赞美与肯定就会激发我们对自己的信心及动力，但我们要知道，人生中不是任何时候都会有这样的朋友一直陪在我们身边，支持我们，鼓励我们，我们也不能总是依赖别人来带给自己自信，因为自信的力量更应该来自我们自己。

我们要知道，肯定自己才能成就美丽，所有的成功都源于自我肯定！

只有我们肯定了自己，然后别人才会有理由相信我们的能力。有没有看过这样一句话“你就是一道风景”？这句话同样可以理解为，我们每个人都是别人的一道风景。生于世界，存于宇宙，我们不比别人多，也不比别人少，同顶炎炎烈日，共浴皎皎月辉，心智不缺，心才不乏，只要我们勇于展示自己的才华、个性及风采，那么我们就没有必要去仰视别人。因为，我们就是一道风景！

不隐藏于云海峰峦之后，不隐藏于松柏绿林之中，我们就是巍巍山峦的一石，就是浩瀚林海的一株，我们没有必要敬畏名山大川，没必要赞叹大漠孤烟。我们的存在，本身就解释着世上的所有景致，注释着时代的一种风情。

有一句话说得好——人最大的敌人就是自己。很多时候，别人的存在不是阻止我们前进的那道墙，很可能那道墙是我们自己。所以，我们每个人的一生不管去做什么，首先要学会的就是肯定自己，因为唯有对自己信任，才能够有勇气去踏出人生的第一步，才能够有勇气去克服前方的荆棘坎坷，才能有勇气对别人说：“我行！我可以！”

现代社会里，有很多年轻人在职场中表现得并不自信，他们总是觉得自己不如别人，有人说自己学历低，有人说自己能力不够，有人说公司岗位要求与自己想象的并不相符……其实，这些并不算什么，说出这种话的人，不是自己真的不行，而是他内心感到自卑，正是这份自卑，导致他无法正确地评价自己，所以常常与心仪的工作失之交臂，也常常使自己陷入迷茫和懊丧之中，长此以往，会愈发地失去斗志，心里所期待的一切也会逐渐落空。

可见，不自信带给人们的，除了失望和失败，并没有任何积极的东西。

有这样一段文字说得很有道理：“你即使是一个非常平凡的人，没有横溢的才华，没有非凡的本领，没有惊人的力量，没有超众的智慧，没有显赫的地位，没有巨额的财富，没有

传奇的经历，没有丰富的经验……哪怕你一无所有，你仍然有理由相信自己。我们始终都在走一条路，一条属于自己的路；我们始终都在营造一处风景，一处涂抹着个性色彩的风景。路在延伸，风景依然亮丽，我们把朝霞走成了夕阳，把暖春走成了寒冬……我们为什么不能肯定自己呢？”

肯定自己是成功的第一秘诀。深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在于自己。任何人都应该有自尊心、自信心、独立性，每个人都有自己的位置，每个人都能找到自己的位置，发出自己的声音，踏出自己的道路，做出自己的成就。

在职场之中，如果我们不能肯定自己，那么就会陷入“自己给自己找麻烦”的怪圈中，我们会因为这份“不肯定”从而焦虑不安，从而困惑重重，从而把自己渐渐逼进死角，最后的结果可想而知。

肯定自己，就是让我们相信自己的能力，认可自己的本事，唯有这样，我们才能在职场中完胜。对自己有信心的人，无论做什么都会充满动力，都能克服眼前的困境，从而一点点成长，一点点成熟，成为优秀的职场人。

万事总是开头难

小卢，海南省某大学 2008 级毕业生，他屡次找工作未果，于是想到了创业。他与同寝室三位同学一起筹集了 15 万元，开始代理手机多媒体信息免费发送系统。当时，海南省受到海外金融风暴影响，经济环境不理想，产品没有人要。一个月后，三个同学陆续退出，只剩下小卢在坚持。

一天，小卢拿着产品到一家商场推销，他还没有说话就吃了闭门羹。这时，他听到商场营销人员发牢骚：客流量这么低，奖金又没有了。这句话给了他启发，产品最大的客户群是服务型企业，客流量高低直接影响企业的效益。如果自己利用产品优势，帮助企业提升客流量，或许有转机。

第二天，他主动找到一家知名餐厅，说自己可以帮助餐厅提高客流量。对方正在为此发愁，不过看到小卢稚气未脱的脸庞，半信半疑。小卢说，自己开发的客户前来就餐时，都会出示一条短信，希望餐厅给就餐者最大额度的优惠，同时也希望餐厅可以按照营销人员的待遇向自己支付提成。餐厅很快答应了小卢，并签署了协议。

因产品有一定的发射范围，小卢花钱将系统载体安置在商业区、机场和大巴客运站附近。仅三天，小卢就为餐厅拉来了400多位客人，并拿到了6000元的报酬。他很高兴，一是看到了希望，二是前期的投入属于一次性投入，后期的利润就提高了。随后，小卢如法炮制开始扩大营销业务。截至2009年1月初，他已经赚取了30万元的利润。

万事开头难，只要迈出了第一步，后面就容易了。小卢开始找“旅游节”、“购物节”等大型群众活动作为广告投放市场。慢慢地，小卢在广告市场中就站稳了脚跟。

小卢的故事说明了一个道理：一切的一切都始于开头，开头是决定事情迈向何处的龙头，虽说万事开头难，不过只要我们能坚定信念，不放弃地走下去，总有一天会见到曙光。

无论书中所写的道理，还是现实探索的实践，有一个约定俗成的概念始终作为至理而存在，它不偏不倚地横陈于一切事物发展的前面，这个至理，便是“万事开头难”。

在职场中，我们总是会接触到新鲜的事物，挑战自己从未领略过的东西，走自己从未走过的路，这一切对我们而言都是崭新的，所以起步也很艰难，因为我们不知道自己跨出的这一步会遇到什么。未知，让我们有期待，也有恐慌。

人们的恐惧，总在一件事达成之前而产生，因为害怕自己会失败，会走向成功的背面，这样的态度会让成功距离我们越来越远，其实，因为惧怕而逃避或者放弃，这样原本努

努力就能达成的事会变得难上加难。

一件事实施以前，被赋予无尽的遐想，但结果最终会呈现出什么样子，任何害怕的意念都不能对此做出决定。一切的事情，开头的确很难，完全从事一项陌生的事务，更是难上加难。经验不足让我们心中的底气也不足，再加上外界的诸多影响，这些都是我们要面临的难题，所以我们终究要靠对成功的信念和对力量的把握。如果能多跑上几次，或许能令多种困惑迎刃而解，好过凭空白白地捏造对事务不利的各种假设。

懒惰的心态注定了事务开头要持续地而后难下去，勤奋会将万事的开头难度尽量缩短，消极的感情无济于事，如果要论消极的情感有什么作用，除了徒劳的消耗精力，增加无尽的恐惧之外，不能再找到其他的正面作用。

任何人都不能对一件尚未着手实施的事情抱有绝对的片面之情，要下定决心地试一试前面的路到底有多宽，若真的有人半途退出或计划正要开始实施期间中断，那么恐怕之后会有无限的后悔。

所以，不管选择什么工作，既然已经选择了，那么就坚定地开始努力吧，抛开心中各种恐惧的杂念，后果绝不会像观念中“深思熟虑”的那样落魄，更不会像随随便便就对之否定的庆幸。

只要开始走，慢慢地就能看到远处是什么样子，那种随着观念随便乱想前方是什么样子的做法毫无用处，没有经历