



每天学一点 职场趣味 心理学

韩阳 ♡ 著



风靡日韩的好玩心理学

100个趣味故事+20个好玩心理测试

让你1秒钟变身职场达人！

突破性的职场环境心理解析，让机遇自动找上门！

游戏测试了解内心深处的“自我”，揭开神秘的心灵解码！



014042017

C913.2
393

每天学一点 职场趣味心理学



C913.2
393

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



北航

C1729464



北航

C1729464

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

每天学一点职场趣味心理学 / 韩阳著. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22918-3

I. ①每… II. ①韩… 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067873号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：880×1230 1/32 印张：9 字数：180千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，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zlts@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

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”人类的心理世界是复杂奇妙的，探寻人类心理的种种变化也使我们的生活变得波云诡谲，充满奇幻。

那么，职场工作——我们生活中最常见的活动，和心理学有怎样的关系呢？

从心理学角度来说，职场生涯是一个自我成长与自我实现的过程。在这个过程中，每个人都有不同层次的心理需求，如果能够准确地了解自己的心理和工作，并将二者结合运用，就能实现自己的职业理想。

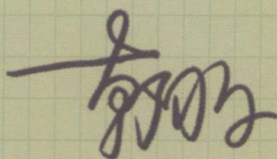
职场中的江湖看起来扑朔迷离，从开始笔试面试的时刻战斗就打响了，周旋于职场中的上班族们不仅要处理好份内的工作，处理好自我情绪以及升职跳槽，与上司、同事的微妙关系你也要hold住。为了求职成功，为了得到提升，为职场上进退自如，你都需要了解一些职场心理学，和领导、同事及客户做好沟通与交流。

有人常问我，像商业管理心理学、警察心理学、犯罪心理学、心理医疗等复杂的知识可以从书籍或课程中获得学习并掌握吗？

事实上，这与学习医学、音乐、军事训练、航空驾驶是一样的，这些主题十分复杂，但是我的答案却非常简单：书籍与课程不会让你成为专家，却能教你了解自我，学习背景知识以及前人的智慧，消除烦恼，从而得到更好的发展。这也是我写这本书的目的，“不说教，不官方”，这本书像是一个朋友，将职场中涉及到的心理学以趣味故事的方式传递给你，让你更直观、轻松地通晓职场心理学知识，增进你的工作效率。当然，要想成为真正杰出优秀的职场人，还需要自己不断的努力学习和完善。

换言之，本书将是你通往职场成功道路上的最佳启蒙。在这里总能看到你自己的影子，产生你的共鸣点。

在这里我要特别感谢，给这本书提供宝贵意见和帮助的朋友们、编辑们，以及我的心理学导师。你们对这本书的全力支持和鼓励，才得以顺利出版，谢谢你们！



序言

1. 什么是职场心理学？

职场就是常说的工作场所，也可以理解为职业战场。当你工作的时候，你工作的地方会发生很多事，比如：求职面试、调动升迁……这个圈子里的事也往往称之为职场。

心理学是观察人类行为、分析行为的理由和原因、研究心理现象和心理规律的一门科学。职场心理学是心理学的一个分支。

2. 什么是职场趣味心理学？

趣味一般是把深奥的学术语言用比较通俗、有趣的语言表达出来，时常借助“图画”、“故事”等简洁、生动、形象、容易理解的形式来进行。

职场趣味心理学就是采用这种比较通俗趣味的语言，研究与职场有关的心理学及行为心理学的方法，也就是在职场中为人处事的方式和方法，它具有知识性、实用性、趣味性和直观性，让读者去轻松、快乐地掌握

和应对职场中出现的各种复杂现象与复杂环境，如鱼得水，活动自由，从中取胜。

3. 什么是环境心理学？

环境心理学是研究环境与人的心理和行为之间关系的一个应用社会心理学领域。

环境心理学是一门新兴的综合性学科，环境心理学与多门学科，如医学、心理学、环境保护学、社会学、人体工程学、人类学、生态学以及城市规划学、建筑学、室内环境学等学科关系密切。

环境心理学非常重视生活于人工环境中人们的心理倾向，把选择环境与创建环境相结合，例如：房间内部的安排和布置也影响人们的知觉和行为。颜色可使人产生冷暖的感觉，家具安排可使人产生开阔或挤压的感觉。家具的安排也影响人际交往等。

目录

第一篇

职场入门心理学

Part 1 笔试面试中的心理学 /12

- (1) 【不容小视的“8秒钟”】 /13
- (2) 【面试中“接地气儿”的色彩】 /16
- (3) 【面试中四通八达的人际关系】 /19
- (4) 【了不起的应届生!】 /22
- (5) 【面试“非诚勿扰”】 /25
- (6) 【遭遇“最难就业年”】 /28
- (7) 【求职=谈恋爱?】 /31
- (8) 【向自己问“为什么”?】 /34
- (9) 【你用哪种心态应对困境?】 /37
- (10) 【“四两”如何拨动“千斤”?】 /40

Part 2 入职试用中的心理学 /43

- (1) 【到底要加入哪个小圈子?】 /44
- (2) 【办公室里的“关键词”】 /47
- (3) 【I+WE=FULL, “Team”意识】 /50
- (4) 【跳槽还是跳高?】 /53
- (5) 【自我暗示过难关】 /56
- (6) 【拜拜负能量, “hello”正能量】 /59
- (7) 【别做职场里最聪明的那个人】 /62
- (8) 【你命运的“贵人”, Boss】 /65
- (9) 【第一印象的“微妙效应”】 /68
- (10) 【办公室里的“主角效应”】 /71

Part 3 与上司关系中的心理学 /74

- (1) 【成为自己的那个“伯乐”】 /75
- (2) 【对待上司要“投其所好”】 /78
- (3) 【被上司误会了怎么办?】 /81
- (4) 【上司其实也喜欢诚实的人】 /84
- (5) 【多做点份外的工作,不冤】 /87
- (6) 【不要成为那匹“白马”】 /90
- (7) 【“隐私问题”,伴君如伴“虎”】 /93
- (8) 【职场忠奸】 /96
- (9) 【警惕身边的“拍马屁”行为】 /99
- (10) 【和Boss交往有“度”】 /102

Part 4 同事关系中的心理学 /105

- (1) 【同事之间的合作】 /106
- (2) 【帮人=帮己】 /109
- (3) 【再多的弥补也无济于事】 /112
- (4) 【多一些赞美,少一些拒绝】 /115
- (5) 【那些办公室里的“敏感”话题】 /118
- (6) 【办公室里“朋友难当”的原因】 /121
- (7) 【如果你是他/她,你会……】 /124
- (8) 【不要将自己的思维方式强加于别人】 /127
- (9) 【那些费力不讨好的行为】 /130
- (10) 【同事的“钉子洞”难以愈合】 /133

第二篇

自我修养中的心理学

Part 5 自我顿悟心理学 /137

- (1) 【大事不会,小事嫌累】 /138

- (2) 【“250效应定律”】 /141
- (3) 【在“炮炙”中成长】 /144
- (4) 【先弯腰后再直腰】 /147
- (5) 【对嘲讽该怎么办?】 /150
- (6) 【“恋”上你的工作】 /153
- (7) 【职场不需要“祥林嫂”】 /156
- (8) 【梦想不能只在“白日”里】 /159
- (9) 【胜出的节奏只差1/2拍】 /162
- (10) 【绊倒你的只是“假敌”】 /165

Part 6 成功升迁和失败淘汰中的心理学 /168

- (1) 【机遇在困难的背后】 /169
- (2) 【成功的路上需要“里程碑”】 /172
- (3) 【阳光心态，机会来敲门】 /175
- (4) 【心态决定成败】 /178
- (5) 【从自己身上找原因】 /181
- (6) 【样样稀松不如一样精通】 /184
- (7) 【距离成功只差一点点】 /187
- (8) 【你是不是温水里的那只青蛙?】 /190
- (9) 【你需要来自外界的力量】 /193
- (10) 【职场需要未雨绸缪吗?】 /196

Part 7 女性职场心理学 /199

- (1) 【反复无常的“金星人”】 /200
- (2) 【“本能”的灵活应对】 /203
- (3) 【让潜力快到“碗”里来】 /206
- (4) 【不能改变逆境，就改变自己】 /209
- (5) 【攻下“选择障碍症”】 /212

- (6) 【只做第一个你，不做第二个谁】 /215
- (7) 【神奇的“第六感”】 /218
- (8) 【自信的女孩才有市场】 /221
- (9) 【思维定势的陷阱】 /224
- (10) 【职业女性能够事业家庭两不误吗？】 /227

第三篇

职场环境心理学

Part 8 办公环境装修、装饰对心理影响 /231

- (1) 【办公室的适宜温度和湿度】 /232
- (2) 【办公室通风与空调】 /233
- (3) 【色彩都有它自己的语言】 /234
- (4) 【远离办公器材污染和辐射】 /235
- (5) 【防止噪音策略】 /236
- (6) 【办公室灯光VS自然光】 /238
- (7) 【办公室格局与影响】 /239
- (8) 【办公家具布局与陈设】 /240
- (9) 【绿色植物与环境】 /241

Part 9 办公室收纳与整理对心理的影响 /244

- (1) 【收纳工具用得巧，分类物品不用找】 /245
- (2) 【营个性拓展空间，善用墙面收纳】 /245
- (3) 【分门别类不来“电”，接线板不乱】 /246
- (4) 【赶走办公室的拖延症，定期清理小窍门】 /247
- (5) 【作低碳环保达人，办公室废物利用】 /248
- (6) 【创造自己的色彩风格，不要太“绚”哦】 /248
- (7) 【“谢耳朵”教你，按照类别放置小窍门】 /249

(8) 【办公柜予巧分类，“公”“私”有别】 /250

(9) 【“心脏”财务室，“钱掌柜”收纳玄机揭秘】 /251

附录

职场心理学趣味测试游戏

1. 从选楼层看你的创业潜质 /255
2. 职场中你容易满足吗? /255
3. 从出游方式看你的理财观 /257
4. 你未来的职业方向 /257
5. 为了钱你能放弃什么? /258
6. 与人交往时你是哪类人 /259
7. 从点菜习惯测试创业潜力 /262
8. 你的心理承受力 /262
9. 职场“恶习控”你是哪一类? /265
10. 测试你的工作情商高吗? /266
11. 测试哪种同事最讨厌你 /268
12. 从喝茶看你经营感情的方式 /272
13. 你有赚大钱的技巧吗? /273
14. 你是哪种类型上班族 /274
15. 从笑容测出你的心机有多重? /275
16. 职场中的你官运如何? /277
17. 测试你的观察力 /278
18. 测测你的加薪希望有多大? /282
19. 测测你是职场战将还是龙套? /283
20. 测测你的心理承受能力? /284



014042017

C913.2
393

每天学一点 职场趣味心理学



C913.2
393

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



北航

C1729464

前言

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”人类的心理世界是复杂奇妙的，探寻人类心理的种种变化也使我们的生活变得波云诡谲，充满奇幻。

那么，职场工作——我们生活中最常见的活动，和心理学有怎样的关系呢？

从心理学角度来说，职场生涯是一个自我成长与自我实现的过程。在这个过程中，每个人都有不同层次的心理需求，如果能够准确地了解自己的心理和工作，并将二者结合运用，就能实现自己的职业理想。

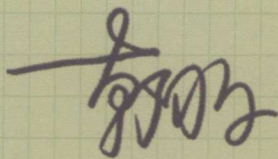
职场中的江湖看起来扑朔迷离，从开始笔试面试的时刻战斗就打响了，周旋于职场中的上班族们不仅要处理好份内的工作，处理好自我情绪以及升职跳槽，与上司、同事的微妙关系你也要hold住。为了求职成功，为了得到提升，为职场上进退自如，你都需要了解一些职场心理学，和领导、同事及客户做好沟通与交流。

有人常问我，像商业管理心理学、警察心理学、犯罪心理学、心理医疗等复杂的知识可以从书籍或课程中获得学习并掌握吗？

事实上，这与学习医学、音乐、军事训练、航空驾驶是一样的，这些主题十分复杂，但是我的答案却非常简单：书籍与课程不会让你成为专家，却能教你了解自我，学习背景知识以及前人的智慧，消除烦恼，从而得到更好的发展。这也是我写这本书的目的，“不说教，不官方”，这本书像是一个朋友，将职场中涉及到的心理学以趣味故事的方式传递给你，让你更直观、轻松地通晓职场心理学知识，增进你的工作效率。当然，要想成为真正杰出优秀的职场人，还需要自己不断的努力学习和完善。

换言之，本书将是你通往职场成功道路上的最佳启蒙。在这里总能看到你自己的影子，产生你的共鸣点。

在这里我要特别感谢，给这本书提供宝贵意见和帮助的朋友们、编辑们，以及我的心理学导师。你们对这本书的全力支持和鼓励，才得以顺利出版，谢谢你们！

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, positioned at the bottom right of the page.

序言

1. 什么是职场心理学？

职场就是常说的工作场所，也可以理解为职业战场。当你工作的时候，你工作的地方会发生很多事，比如：求职面试、调动升迁……这个圈子里的事也往往称之为职场。

心理学是观察人类行为、分析行为的理由和原因、研究心理现象和心理规律的一门科学。职场心理学是心理学的一个分支。

2. 什么是职场趣味心理学？

趣味一般是把深奥的学术语言用比较通俗、有趣的语言表达出来，时常借助“图画”、“故事”等简洁、生动、形象、容易理解的形式来进行。

职场趣味心理学就是采用这种比较通俗趣味的语言，研究与职场有关的心理学及行为心理学的方法，也就是在职场中为人处事的方式和方法，它具有知识性、实用性、趣味性和直观性，让读者去轻松、快乐地掌握

和应对职场中出现的各种复杂现象与复杂环境，如鱼得水，活动自由，从中取胜。

3. 什么是环境心理学？

环境心理学是研究环境与人的心理和行为之间关系的一个应用社会心理学领域。

环境心理学是一门新兴的综合性学科，环境心理学与多门学科，如医学、心理学、环境保护学、社会学、人体工程学、人类学、生态学以及城市规划学、建筑学、室内环境学等学科关系密切。

环境心理学非常重视生活于人工环境中人们的心理倾向，把选择环境与创建环境相结合，例如：房间内部的安排和布置也影响人们的知觉和行为。颜色可使人产生冷暖的感觉，家具安排可使人产生开阔或挤压的感觉。家具的安排也影响人际交往等。