

· 人生的心理动态丛书 ·
RENSHENGDEXINLIDONGTAICONGSHU



恩格斯曾把人的心理活动誉为“世界上最美丽的花朵”，而女性的心理活动则是花中之冠。

为向往美好生活的女性朋友们献上一场特别的心灵盛筵

职场

女性心理 健康手册



ZHICHANGNVXINGXINLI
JIANKANGSHOUCE



徐运全◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

· 人生的心理动态丛书 ·
RENSHENGDEXINLIDONGTACONGSHU



恩格斯曾把人的心理活动誉为“世界上最美丽的花朵”，而女性的心理活动则是花中之冠。

为向往美好生活的女性朋友们献上一场特别的心灵盛筵

职场

女性心理 健康手册



ZHICHANGNVXINGXINLI
JIANKANGSHOUCE



徐运全◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的心理学常识/徐运全编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2010. 4

(人生的心理动态丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10412 - 3

I. ①生… II. ①徐… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070579 号

人生的心理动态丛书

作 者 徐运全
责任编辑 毅 鸣
封面设计 东方视觉平面工作室
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 196
字 数 2000 千
版 次 2010 年 5 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10412 - 3/F · 289
定 价 360.00 元(全 12 册)

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



前 言

让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。人的心理既丰富又隐蔽，既复杂多变又五彩缤纷。只有了解，才能掌握。面对生活中的心理常识，只有用积极的态度去认识它，用正确的心态去对待它。学会提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会心理自助，才会有健康的人生。平稳的情绪、健全的性格和人格，是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。本书从人生须知的心理定律、职场、人际、婚恋、成长以及网络等方面剖析人的心理，介绍心理学常识，以及心理问题的应对策略，其中不乏经典案例，让您在轻松的阅读中，认识自我，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康，形成良好的处世心态，以便更好地融入社会，享受生活。



目 录

CONTENTS

第一章 人生须知的心理定律 / 1

1. 约拿情结定律 / 1
2. 巴纳姆效应 / 3
3. 心理饱和定律 / 4
4. 兴趣定律 / 5
5. 定势思维定律 / 7
6. 时间错觉定律 / 8
7. 记忆选择性定律 / 10
8. 厚脸皮定律 / 11
9. 挑战自我定律 / 13
10. 心理疲劳定律 / 14
11. 温水煮蛙效应 / 15
12. 从众心理 / 16
13. 自我宽恕定律 / 19
14. 杰奎斯法则 / 20
15. 培哥效应 / 21
16. 自我服务偏差 / 22
17. 完美笑话公式 / 24
18. 换位思考定律 / 25
19. 邻里效应 / 26



20. 250 定律 / 29

第二章 人际心理常识 / 30

1. 人际沟通黄金五原则 / 30
2. 男人要摸顺女人的情绪 / 33
3. 夫妻常见谎言心理 / 35
4. 赢得男人欣赏的心理 / 38
5. 女生必备五类闺中密友 / 38
6. 聪明女性为人处世的十大秘诀 / 40
7. 女性交同性朋友能减压 / 41
8. 与女同事相处最挠头 / 41
9. 职场男女同事沟通的小窍门 / 43
10. 如此办公室性骚扰 / 43
11. 学会用耳朵表达温柔 / 46
12. 准确揣摩他人心理 / 46
13. 与各种人相处的万能钥匙 / 48
14. Office 社交场合八大禁忌 / 51
15. 距离是朋友交往的氧气 / 52
16. 朋友之间交往的原则 / 53
17. 给别人喜欢自己的理由 / 53
18. 女人与女人的交际守则 / 55
19. 八大不良心理影响交际 / 57
20. 改善人际关系的几种心理方法 / 58

第三章 职场心理常识 / 60

1. 摆正求职心理“三要六不要” / 60
2. 白领女性创业三大心理障碍 / 61
3. 成功之后的困惑 / 62
4. 6 个方法矫正时间管理习惯 / 65
5. 把上司的批评当“梯子” / 66
6. 求职面试易被忽略的“高级”错误 / 69



7. 中年转行带来的心理困惑 / 71
8. 十大招数助你职场跳“门” / 72
9. 经理人常犯的十四种错误 / 74
10. 用运动克服职场7种心理障碍 / 77
11. 都市白领的5大轻松减压秘笈 / 79
12. 克服情绪低落八点 / 80
13. 避免“星期天抑郁症”的方法 / 80
14. 遭遇“裁员焦虑症”怎么办 / 81
15. 白领周五工作效率特低 / 82
16. 职场新人易患厌班症 / 85
17. 如何摆脱“拍马屁”的嫌疑? / 86
18. 别拿家人当“出气筒” / 88
19. 面对新主管的三记 / 89
20. 办公桌代表你的职场个性 / 91
21. 怎样度过跳槽后的心理起伏期 / 93
22. 拒绝升职的四大理由 / 96
23. 影响你晋升的几种不良的工作习惯 / 97
24. 控制情绪更容易获得成功 / 99
25. “表达缺失”难晋升 / 100
26. 如何应对慢性疲劳综合症? / 101
27. 清除厌职情绪 / 102

第四章 婚恋心理常识 / 104

1. 失贞焦虑心理 / 104
2. 从吻看心理品质 / 107
3. 18个你最想知道的男人想法 / 108
4. 不该出现的性冷淡 / 117
5. 异地恋情侣的四大注意事项 / 119
6. 5个妙法击败婚内性饥渴 / 120
7. “男人花心”是心理问题 / 122
8. 新婚男女的性爱心理压力 / 126



9. 女人要容忍男人这些想法 / 127
10. 夫妻之间不应“恃强凌弱” / 128
11. 幸福婚姻减压良方 / 130
12. “性福”生活的付出与回报 / 131
13. 夫妻沟通九大必胜秘笈 / 132
14. 糟糕夫妻关系的三大表现 / 134
15. 私密性爱，需要良性沟通 / 139
16. 女人不要在老公床边忧郁 / 143
17. 婚姻生活中的五大矛盾 / 146
18. 婚姻危机有所为有所不为 / 149
19. 中国女人结婚后的三个误区 / 150
20. 男人喜欢追问女人的过去的心理 / 151
21. 离婚后的3个生存技巧 / 152
22. 决定婚姻去留的4个误区 / 153
23. 夫妻生活不能说的9条枕边禁语 / 154
24. 这个时候你该给男人留面子 / 156
25. 女人喜欢被人爱抚私处的心理 / 157
26. 男人出轨的谎言 / 158
27. 女人一生最爱听三句话 / 161
28. 含蓄女人让男人主动的诀窍 / 163
29. 女性出轨背后的心理 / 164
30. 不能白头偕老的“九大心理征兆” / 166

第五章 成长心理常识 / 167

1. 年轻人心理成熟的10标准 / 167
2. 成长的十大减压窍门 / 167
3. 10招引导孩子成快乐宝贝 / 168
4. 家庭教育的十个“一分钟” / 171
5. 独生子女成人格障碍心理 / 173
6. 帮孩子找适合的五类朋友 / 176
7. 培养孩子自主性的十种方法 / 178



保持优质婚姻的心理密码	/ 161
中年期夫妻要经常做做心理保健	/ 162
婚后审美疲劳的心理调适	/ 163
同行夫妻的心理调节	/ 166
爱他就给他“自由”	/ 167
四个心理阶段让婚姻走向失败	/ 168
离婚后的心理调适	/ 169
警惕心魔毁了你的幸福	/ 170
女人婚后的三个心理误区	/ 173
全职太太为谁辛苦为谁忙	/ 174
夫妻甜蜜融洽的秘诀	/ 176
夫妻吵架的心理解读	/ 179
婚姻危机的心理调适	/ 180
摒弃再婚的病态心理	/ 182
夫妻不是敌人，吵架要留分寸	/ 182
家庭矛盾的心理根源	/ 183
婚姻质量的等级阶梯	/ 184
要懂得保护丈夫的自尊心	/ 185
调理不成熟男人的心理技巧	/ 186

第五章 女性性心理 / 188

女性的性心理特点	/ 188
隐藏在女人内心深处的性心理秘密	/ 190
给女性性出轨的心理忠告	/ 192
“第二次蜜月”心理奥妙	/ 193
无婚性爱的心理透视	/ 195
主动求爱背后的心理问题	/ 198
“性福”是每个女人的权利	/ 198
女性性衰老的心理调适	/ 200

第六章 女性心理健康 / 202

有好心态才健康	/ 202
---------	-------



- 做一个快乐的健康人 / 203
- “接受自己”才是健康心态 / 205
- 女人不成熟的种种表现 / 207
- “美人冷感症”的心理调适 / 210
- 女人未老先衰的心理特征 / 211
- 女人要学会像男人那样的快乐 / 212
- 做个精致的女子 / 213
- 压力损害女性健康 / 214
- “三高”女性的心理危机 / 215
- “女强人”的心理调适 / 216
- 警惕第四类情感 / 218
- 女人长得漂亮不如活得漂亮 / 219
- 调节心理疲劳有技巧 / 220
- 摆脱心理压力很简单 / 221
- 女人有思想才有魅力 / 223
- 开给虚荣女人的心理处方 / 227
- 放松心理远离抑郁症 / 228
- 失眠的心理疗法 / 229
- 正确对待岁月流逝的 10 个心理处方 / 231
- 是否想过改变一下性格 / 232
- 豁达却是一种待人处事的思维方式 / 234
- 不良情绪的心理调适 / 235
- 孤独感的心理调适 / 236
- 思维决定人生的高度 / 238
- 掌握必知的心理现象 / 239
- 学会自我安慰 / 242
- 女性人到中年的心理调适 / 243
- 做一个心地善良的人 / 244
- 让心里永远充满着快乐 / 245



第一章 ▶▶▶

女性职场心理

职场女性保持快乐的心里密码

从完美主义的陷阱里逃脱

完美主义者女性总是预先给自己设定一个十全十美的目标，凡事力求尽善尽美，一旦做不到就会深深自责，沮丧消沉，由此对自己的能力全面怀疑和否定，陷入了完美主义的陷阱。其实，任何事只要我们努力就可以了，不要苛求结果。要善于学会为自己的每一点努力成果而喝彩，让自己时刻有成就感，知足自信的女人才会充满快乐。

烦恼“失忆症”

难于相处的上司、痛切的失恋、人际关系的烦扰、事业失意等等，人生烦恼无数，但我们不能对不愉快的经历耿耿于怀，任郁郁寡欢的情绪徘徊不去。我们要尽量学着快速忘记烦恼，不如意时可以找一种迅速转换烦恼情绪的方式，或睡一大觉，或加入朋友聚会，或投入你最喜欢的一项娱乐或运动中，总之是能让你换上烦恼“失忆症”的方式。而对麻烦和困境要坚决做一个“没心没肺”的女人。

永远不要和别人较劲

有些女人总喜欢与人攀比，仿佛别人的风光是她心头的痛，别人的得意之时就是她深感挫败之日，久而久之，心态失衡，心灵扭曲，烦恼丛生。斤斤计较和妒忌一定是快乐心境的克星。

其实我们每个人都有旁人无法代替的优势，扬长避短专心经营好自己，才会驶入更宽广的人生路，重要的是平和放松的心态。



找快乐

快乐并不是我们可遇不可求的东西，快乐完全取决于你自己的意念。比如你手头有一堆如山的公务，你可以想像成这是你最喜欢的事，压力减轻，情绪高涨自然效率倍增，怨声载道只能让事情向相反方向发展。

成功学专家卡耐基说，能接受最坏的情况就能在心理上让你发挥新的能力。人生低潮时你可以转念一想：我都到了低潮了还能坏到哪里去？按发展逻辑，低处就是向高处回转之时，这样的心境一定会很鼓舞士气。这绝不是阿Q的精神胜利法，而是事情已经糟糕了，不开心也于事无补，不如转换思路，尽量找乐，为自己打气。

失去也是快乐

有时候，太多的不快是因为我们总想获取却惧怕失去，并为失去东西郁闷不开心。其实失去和获得是一对连体婴，互为依存。失去青春获得成熟和人生经验，失去玩的时间获得辛勤工作的报酬，失去高薪职位却获得渴望过的休闲时刻，失去你爱的人获得更爱你的人。这么想过，我们真不应为失而痛，而应不时为失后的得而乐。

不在意别人的目光

有些女人丢弃了自己的意愿，像是活在别人的标准里，在别人的评判里找寻自我的价值。如此女人，别人的一句诋毁足以泯灭她所有的信心，因为她太在意别人对自己的看法。

在乎别人的看法只能扰乱自己的方寸，活得沉重。

只有我行我素，不为别人的目光违背自己的心意，尊重自己生活的行为方式，做你真正想做的事，做想做的人，才会达到快乐自在的人生状态，如燕子一样轻盈飞行。

职场女性如何克服倦怠心理

每天坐在办公室里工作，工作做久了，也难免会产生一些心理的厌烦感和枯燥感。又想找一份新的工作来做，寻求调整和新鲜感。

无论是初入职场的年轻丽人，还是已有多年资历的职业女性，在日益激烈的社会竞争面前，都想在工作中不断突破自我，充分发挥自身才华。但是，复杂的人际关系和工作局面，常常困扰着她们，使之渐渐对工作产生倦怠心理。该如何



克服工作倦怠症，让自己虽累却快乐呢？

从关爱自己的形象开始

或许因为工作忙碌没有时间，或许因为婚姻已进入平淡期，有的职业女性不太注重自己的形象，长期懒于保养和修饰，致使整个人从上到下都显得疲倦而憔悴。再加上工作上的压力：难有创意的案头策划、停滞不前的销售额、做不完的财务报表等等，常常叫人消沉气馁。而这种不良情绪势必又反过来加重工作的倦怠心理。众所周知，女性的内分泌系统极易受不佳精神状况的影响，长期的压抑消沉对女性的健康非常不利。所以，职业女性一方面要定期到美容院做护理，另一方面要注意自己的着装，以明快的色调作为着装首选。

给自己休闲的空间

无论你从事的是什么工作，作为职业女性，一定要保证每周至少一天的休闲空间。或约上三五好友，到茶吧里喝茶聊天，在幽静舒缓的氛围里释放自己的情感因子；或到书屋里静静地坐着看自己喜欢的书；或干脆去爬山、游泳，让自己紧张了一周的身体得到最大程度的舒展；甚至你什么也不做，就在家看电视、睡大觉，然后给自己做一顿精美的饭菜犒劳自己的胃口。总之，你每周都要拿出时间让自己从繁忙的工作中脱离出来，只是以单纯女性的身份来享受生活的美好。

工作中适当“偷懒”

现实生活中，与男性相比，女性属于弱势群体，但是许多职业女性对成功的渴求并不亚于男人。职业女性较之男性而言，成功的背后是更多的付出。因此，过度的压力和劳累常常让女性身心受损。这样的女性一定要谨记：事业上的成功不是一朝一夕的事，一定要合理安排好自己的生活，保证工作和生活张弛有度。工作越是忙碌，越应该学会见缝插针地“偷懒”，让自己吃好、喝好、睡好，以保证旺盛的精力和足够的体能，从容地应对摆在自己面前的大小事务。

女上司和女下属相处的心理奥秘

俗话说：男女搭配，干活不累。虽然有调侃的味道，但这话不无道理，因为男与女的组合可以取长补短，相得益彰。话虽如此，但现在随着女性越来越多地跻身职场中、高层，女人管理女人的“女人国”渐渐多了起来。不可否认，女人身上不可避免地有一些缺点，如敏感、多疑、善妒等等，使身为女下属或女上司的职场女性，不得不对自己格外多加几个“提醒”。



1. 身为女下属：

——职场友情固然存在，但在有利益冲突的情况下却常常另当别论。

——喜欢出风头是女人常犯的毛病，虽无大碍，但是最好不要盖过女上司噢。

——人人身上都有长处，学会辨识，结交益友，是受益一生的收获。

2. 身为女上司：

——不要因为属下是女人就起恻隐之心，怕别人说你心狠，任何情况下都要明确传达指令。

——切不可显示出优柔寡断的女人气，婆婆妈妈、唠叨琐碎更是身为女性管理者的大忌。

——以身作则方可为人楷模。

总之，一切以工作为重，大度自信，从容面对女人管理女人的“女人国”。

职场女性面对晋升的心理调适

从20世纪80年代以来，社会研究中即有“玻璃天花板”的理论出现。这个理论说的是，由于性别和种族差异，妇女和非白人的职业选择和职务晋升被一层玻璃挡着，可望而不可及。为了打破“玻璃天花板”，国际社会已经努力了二十年，也建立了有规模的组织与社会机制制约“玻璃天花板”的作用。目前中国尚没有类似的组织与成型的社会制约机制。

白领女性的“中层危机”一般会发生在28-35岁之间。在发生危机的时候，女性有时会对前途甚至自己存在的价值发生根本的质疑；由于经过了比男性更艰苦的证明自己的价值的过程，一些女性开始厌倦超负荷的工作，向往朝九晚五的平凡小职员生活，另一些女性则开始向往相夫教子的家庭生活。这种危机有时候表现得非常强烈，女性甚至会选择回家。

“玻璃天花板”的确实存在

不少发生过危机的中层女性并不认为她们的危机是职位晋升上的“玻璃天花板”造成的，她们反而觉得，当她们年龄越来越大，如何在家庭与事业当中找到一个平衡点对她们来说更加要命。在这种心理引导下，丈夫的发展和孩子的诞生都可以成为女性回家的直接导因。女性回家到底是为了丈夫和孩子，还是以此为借口逃避职业压力，实在难以分清。事实上，社会固有的性别与家庭观念本身即是玻璃天花板的一部分，大多数女性是身在玻璃天花板下而不自知而已。

确实，有突破天花板欲望的女性并不多。在一项外企白领女性最希望公司给予什么的专项调查中，希望公司给予升职的只占到10%。这也是女性中层不能赢来更大机会的一个内在原因，在某些女性的心理深处，中层也许是一个不错的位



置，是个人生活和事业的最佳平衡点。

做人？还是做女人？

能够坐到高级位置的女性永远是凤毛麟角，这一切往往也需要超常的付出才能够获得。吉恩·n·兰德勒姆在他的《改变世界的十三位女性》中列举了诸如玛丽·凯·阿什、琳达·沃切纳等在各个领域获得超凡成就的女性，她们无不或忽略了自己的女性身份，或放弃了做母亲的权利，或牺牲了家庭时间，而成为一个狂热的工作爱好者。吉恩·n·兰德勒姆得出的结论是：如果女人要想像男人那样有所成就，她必须具有男人般的性格，视事业目标高于一切，包括高于家庭。妇女一般根据选择成为哪方面的主人，来进行个人生活和职业的选择；然而无人能成为两个领域的主人，因而她的选择往往是个危险的结果。

晋升输在心理上

工作压力大的公司职员，有半数都产生过“揍同事”的念头！这并非耸人听闻，而是英国近日公布的一项调查结果。据称，高负荷的工作、爱出毛病的电脑还有惹人烦的同事都是这种“愤怒”的根源。而且，女性比男性更容易发火。这项调查是由英国主管人才招聘的机构 pertemps 主持的。在调查中，51% 的女性称自己曾动过“暴揍同事”的念头。相比之下，男性还绅士一些，只有 39% 的人想过要打别人出气。

事实上，只有一小部分人得以从中层管理升入公司的最高层。一般而言，美国 500 家大企业的高层经理中只有 3% 为女性。然而越到高层，女性越少，就越显眼，也就变得更难适应。创造佳绩固然必要；但实际上，你越追求完美，就越远离他人，拒人以千里之外，因为你不知道怎样与人合作才会不暴露自己的缺点。你惧怕与人的亲密关系，认为这会干扰关键的业务合作。

感情成为女人晋升的“枷锁”

女性是情感动物，很难公私非常分明，在苦干和能力方面，男女没有差别，甚至于女性比男性更能忍受痛苦，更有韧性把工作做成，特别是工作没有希望的时候。但心理上，尽管算是个职业女性，她自己直到一年前，也始终没有摆脱那种想要别人照顾自己的观念。

容易走极端的心理是女性经理人难以在晋升竞争中取胜的主要原因。这些不良心理一般表现为：

从内心深处来讲，大多数女性经理人很怕在生活中把自己放在主动的位置上，而习惯把自己放在一个被动的位置上，我们常听到一些女性经理人的感叹：工作使我们疲于奔命、爱情使我们伤痕累累……三毛的一句话印象很深：如果你被人



伤害，你自己也有错。其实每个女性经理人所面临的困扰都是差不多的，女性经理所谓的成熟就在于承受力的增加不再抱怨。

女性经理人不能等社会给你一个非常完美的条件出来后，才努力去做某件事，要知道，你做的每一步，都是在帮助你打破玻璃屋顶，即使你这一步没有打破，至少为你下一步，创造出了更好的条件。

让自己符合“职业角色”

在女性职业经理工作中，主观和客观上都不要太强调自己是女性。职业角色要求你怎么样，你就得怎么样。但是如果在符合职业角色要求的同时，你又能把你的性别优势用得比较好的话，那就更好了。比方说，细心的一面使你在工作之余比较好地体恤你的下属，宽容的一面可以具有更好的人际亲和力，这些都可以使你在做沟通时会少一些障碍。

打破你的“玻璃天花板”

尽管在很多企业内确实有“玻璃天花板”存在，有的甚至还是钢化玻璃做的，但你依然有可能获得成功。

首先反思你自己

不要因为以前你的或别人的不愉快经历而假设每个人都存有敌意。根据面临的新情况而作出具体判断。

其次要广交豪杰

结交朋友，建立社交圈，寻求前辈的指导，对每个人来说都是基本的职业技巧，但是如果你是一个“局外人”，工作会困难更多，遗憾的是做起来很难。

第三强调积极正面的东西

试试下述方法：敢于冒险，勇于决策；抓住一切机会，调动或者被指派到和公司目标直接相关的第一线工作，强化你的书面和口头表达能力；认识到你的文化背景所具有的力量。

职场女性职业生涯中的“红灯”

如果以下情形发生在你身上，那么，你可以考虑离开了。

1. 关键人物不再征求你的意见

如果你以前一直被邀请参加重大决策的讨论，而现在不被邀请，这也许是你



考虑换个工作的时候了。管理层也许已经对你失去信任。如果你的意见不再被重视，你怎么可能有效地完成你的任务呢？

2. 你错过了升职的机会

你的公司培养你担任一个更好的职务并告知你是下一个人选。但是，他们选了一个外来人担任了这个职务。某些人对你不是完全的诚实。这是不是你想为工作的那类机构？你能保证类似的事情不会再发生吗？

3. 你从一个业绩明星沦为一个事事出错的人

以前，你总是因为出色的工作受到表扬。而现在，每当你完成一个项目，总会被告知没有达到预期效果。你得想想，最近管理层是否发生了人事变动？也许新的管理层想任用他们自己的人？在那里是在一方面的改变管理近来？为什么非得等别人炒你的鱿鱼呢？你也许应当出去打探一下找好退路了。

4. 好差事总是分配给其他的人

你在这个职位上工作是因为你想学习。然而，每次有挑战性的任务，上头总是分派给别人。很明显，你在部门当中将会担任低级别的工作。如果你已经掌握了那些技能，而你的处境看上去不会有什么改观，那么这个时候你可以考虑另谋高就了。

5. 你的老板告诉职员说，他欢迎大家提意见。但是，他对你的建议是否持欢迎态度？

你不停地提出对本部门的改进意见，结果石沉大海。很明显，你的意见不被重视。问一下你自己，你还留在这里干什么？

6. 一家更大的公司正在收购你所在的公司

尽管管理层一再表示不会裁员，你还是要面对现实，早做准备方为上策。

7. 管理层的每个人都在向你透露消息

他们是否知道一些你所不知道的事情？尽你所能去发现究竟发生了什么事情然后决定你的去留。

8. 工作不再充满乐趣

这也许是你应当离开的最强烈的信号了。毕竟，你头脑清醒时的绝大部分时间是在工作。如果你不再享受你所从事的工作，那么为什么你还要留在那里呢？

睁大你的眼睛，竖起你的耳朵，留意这些迹象。另外，时刻更新你的简历，以防你离开的时间比你预期的要来得早。未雨绸缪会使你更容易完成转变。

在职场中保持优势的心理密码

职业女性如何在自己的同样繁重的工作压力下更胜人一筹，如何在老板和员