



最受欢迎的职场心理书



# 别做职场 心理奴隶

西蒙 编著

最激励人心的职场励志图书。

一本改变你职场心理状态的力量之书，超越职场的励志经典  
帮你走出职场中的心理困境，别做职场中的心理奴隶，让你在工作中更加快乐。

**让工作不再痛苦 从煎熬变成享受**



现代出版社  
MODERN PRESS

“我多说话，别人就会认为我  
爱出风头”“我没有好机会”“我  
将会失败”“现在已经为时已晚  
了”“平安度过每一天就好，不  
要自己给自己找麻烦”“一朝被  
蛇咬，十年怕井绳”……现代生  
活中的你在工作中是否有这样的心  
理状态呢？如果你有以上几种想法  
的话，你就已经在工作的時候不知  
不觉地被别人掌握和控制了，而你  
也正在扮演着“心理奴隶”的角色。  
不做“心理奴隶”，让你的工作更加  
轻松；解放你的心灵，让你在工作  
中更加自由。

如何调整工作中消极的心理状态来放松自己，  
那么就在此刻，  
请你大声喊出：我不要做职场的心理奴隶！

上架建议◎ 职场励志

ISBN 978-7-80244-903-9



9 787802 449039 >

定价：29.80元

# 别做职场 心理奴隶

西蒙 编著



现代出版社  
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

别做职场心理奴隶 / 西蒙编著. -- 北京 : 现代出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80244-903-9

I. ①别… II. ①西… 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(2010)第205727号

作 者: 西 蒙

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: [www.xiandaibook.com](http://www.xiandaibook.com)

电子信箱: [xiandai@cnpitc.com.cn](mailto:xiandai@cnpitc.com.cn)

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-903-9

定 价: 29.80元

### 小心，你正在扮演着心理奴隶

“我多说话，别人就会认为我爱出风头”“我没有好机会”“我将会失败”“现在已经为时已晚了”“平安度过每一天就好，不要自己给自己找麻烦”“一朝被蛇咬，十年怕井绳”……现代社会中的你，是否在工作中存在这样的心理状态呢？身处职场中，整日在摸爬滚打中度过的你，会不会经常觉得垂头丧气、畏首畏尾、战战兢兢呢？你是否认为自己正在从事一项内心非常憎恶的工作呢？你是否觉得自己生活在不喜欢的环境里，做着违背自己意愿的事呢？

如果你有上述心理状态，那么要留神了，你很有可能已经成为职场“心理奴隶”队伍中的一员。所谓职场中的“心理奴隶”，实际上是形容那些在职场中工作的人们，由于陷入自己预设的一种或几种心理束缚，而对工作认识越来越死板，整体效率也越来越低的一种“亚健康”工作状态。他们身负各种心理压力和精神负担，看着自己掉进自己挖好的陷阱中而束手无措，更在举步维艰的过程中心灰意冷。

其实，烦躁不安的工作方式完全可以通过武装自己的内心得到解脱，那些徒增的心理压力也可以在积极向上的人生观里得到豁免，完全不用费力地设下各种条条框框，将自己的内心压抑变形后，去勉强适应这个死板的框子，以图达到外人眼中的“完美印象”。很可惜，这样一厢情愿的辛苦，最后只能收获孤独。完全抛开禁锢心灵的枷锁，释放自己的灵魂，让工作不再成为一种罪苦，在职场自由地翱翔或许才是我们应该努力的方向。抱怨只会让人更加消极，只有寻找“治本”的方法，才能真正解脱我们在职场中僵死的心灵。

从这本书中，你将会看到职场中最“著名”的几类“心理奴隶”，从他们的言谈举止中，悟出那些“畸形”心理产生的“病因”与“治疗方法”。当你将书中一些方法套用到自己的生活中，或许会发现一些神奇的变化。但是，成功的道路漫长，若要在短暂的人生中有所斩获，便要立刻行动起来，将这些经验持久地加以运用，达到与你内心相融合的程度，方才能给你的人生增加一些实在的胜算机会。心态的调节只有你能做到，命运也只有你能掌控，将你的内心调整到积极与向上的频率上来，打破那些消极悲观的桎梏，获得真正自由的人生！最后，让我们将“摆脱内心枷锁”的口号贯彻到底，以享受工作为目的，彻底赶走职场的消极情绪，永远拥有一颗快乐的心灵，在我们自己的人生中尽情描画！

## **第一章 特别在乎“别人怎样想”的奴隶**

**第一节** “别人”式想法让你成为“别人”思维的奴隶 || 2

**第二节** “别人”式想法是心理不成熟的一种表现 || 10

**第三节** 模仿他人，你感到快乐吗？ || 19

**第四节** 理智地面对别人的想法 || 26

**第五节** 选对朋友做自己想做的事 || 34

**第六节** 按自己的方式去工作 || 43

## **第二章 “注定失败”的奴隶**

**第一节** 别让注定失败的心理暗示击垮你 || 54

**第二节** “注定失败”是缺乏自我意识的表现 || 62

**第三节** 从“注定失败”到“我一定行”的转变 || 71

**第四节** 寻找各种“有助于成功”的方法 || 79

**第五节** 增强积极的心理暗示 || 88

**第六节** 提升个人的自信心 || 96

# 目录

别做职场心理奴隶

## 第三章 “为时已晚”的奴隶

- 第一节 “为时已晚”的心态让你错过了多少机遇？ || 106
- 第二节 谁规定某一年龄段就应当做某样事情？ || 114
- 第三节 敲碎心中的退堂鼓 || 122
- 第四节 突破年龄和时间的限制 || 130
- 第五节 从生活中寻找鲜活的榜样 || 138

## 第四章 “安于现状”的奴隶

- 第一节 “安于现状”是一种没有安全感的表现 || 146
- 第二节 缺乏想象力是“安于现状”奴隶共同的心理特征 || 154
- 第三节 老板不喜欢死水般的员工 || 162
- 第四节 风险是客观存在的 || 170
- 第五节 激发你身体中的激情 || 178
- 第六节 学会面对困难和风险 || 186

## 第五章 “十年怕井绳”的奴隶

- 第一节 一朝被蛇咬，十年怕井绳 || 196
- 第二节 不要被你的过去所控制 || 205
- 第三节 将失败看成一种投资 || 213
- 第四节 探索是职场发展的必经之路 || 221
- 第五节 培养提前察觉错误的能力 || 229
- 第六节 做一名勇士 || 237

## 完结篇

- 解放心灵，还工作中的你自由 || 245

## 第一节 “别人”式想法让你成为 “别人”思维的奴隶

职场中的你，会不会特别在意别人的眼光？会不会让别人的看法左右自己行事的风格？会不会将别人的评价作为自己一言一行的评判标准？由于这些看似微不足道的事情，你的注意力逐渐转移到“奴役思维”的困境里。太多“别人”式的想法，会局限你的思维和行动，让身在职场中的你终日进退维谷，烦闷得透不过气来。

丽莎是一名刚刚进入一家外资广告公司的大学毕业生，说实话，能够在毕业后的第一时间成功进入这家全国知名的大品牌公司工作，是丽莎的一种幸运，更是丽莎难得一遇的宝贵机会。这份工作让同学们对她羡慕不已，同学们都说这是上天赐给丽莎的机遇，希望她能够在这家公司好好珍惜，做事一定要多想，将自己的工作做到完美来保住这难得的机会。

深知这次的工作机会来之不易的丽莎，也特别重视这份工作，她也想让自己无论从哪一方面来看都是完美的。于是她在

做任何事的时候都力求让别人挑不出毛病来，或者中规中矩一些，以防止他人对自己产生“讨厌”的感觉。毕竟自己是一名新人，她不想让自己在这个新的环境中树敌。可是，这些想法产生后，丽莎却感到终日生活在身心疲惫当中。

每天早上十点钟上班的丽莎，却在七点多的时候早早起床，然后便投入到“前期准备”工作中：早上冲澡的时候，丽莎会因为选择哪一款香型的沐浴液头疼半天，是选择香味持久浓郁的熏香沐浴露？还是选择有着淡淡香味的草本沐浴露？味道太浓的话会不会引起办公室同事的厌烦？几经斟酌后，她选择了那款有淡淡自然香气的草本沐浴露。化妆的时候，丽莎会选择淡淡的工作妆，可她还是会因为化妆的问题而纠结半天，画得漂亮会不会招来其他女同事的嫉妒之心？今后会不会被大家所排挤？可是故意画得平淡，却会对自己的形象有损，丽莎从心里不想这样。思来想去，她决定吃一下“青春饭”，简单地打个粉底就好了。最后到了着装环节，丽莎总会在这道工序上磨磨蹭蹭的，因为她总是找不到一件可以让她觉得满意的衣服。穿这套衣服上班，会不会被认为我不太庄重呢？可是穿那套衣服上班，别人会不会觉得我是一个不懂时尚、不会打扮的落伍女孩呢？要是穿连衣裙的话，别人会不会认为我还很幼稚？在众多衣服中挑挑拣拣，穿上又脱下、一件裙子配好几件上衣，始终也不觉得满意，突然一看表，天啊！快迟到了，马上随手拿出一套换上，忙不迭地跑向公交车站。

到了公司，丽莎对自己的公众形象尤为在意。早上晨会，策划部的几位同事在会议室集思广益，丽莎也被叫进了进来。大家正在为一台3D立体影像电视做广告文案的策划，丽莎听得

聚精会神，也对其他同事的广告创意有些疑惑和自己的见解，但她觉得如果直接提出来，是不是对那些老员工的不尊重呢？更何况自己若是表达有误，岂不是会沦为别人的笑柄。于是她便默不作声，乖乖地做一名好听客。

广告公司加班是一件很正常的事情，所有部门的员工都会遵循一条“潜规则”：当天任务没有能在上班的时间解决掉，便要自动延续到下班时间，再晚也要做完。丽莎刚刚工作不满一周，便陷入“加班”的泥沼中了。丽莎困惑不已，如果今天我在公司加班了，别人会不会认为我是故意表现呢？长期下来，丽莎觉得自己的行为永远都达不到完美的标准，表现得非常差劲，自己的行为处处受局限，对生活的热情慢慢耗尽，感觉在大公司里工作，简直是一种折磨。

而公司的人力资源部是怎样评价丽莎在试用期的表现呢？Lily是公司专门负责考察试用期员工表现的人力专员，她在丽莎的试用期评价中这样写道：“丽莎作为一名刚从校园进入公司工作的年轻员工，工作上却远远没有年轻人的那种激情和活力。她常常会上班迟到，无故耽误工作；在团队集思广益的时候，她表现不积极，从不为公司的广告创意提供任何意见；另外，在试用期间她没有按时完成公司分配的任务，建议公司通过沟通了解问题的存在，并进行进一步的观察，如果丽莎仍然是这样的状态，不建议她在公司继续工作，否则，势必会影响到其他员工的工作状态和士气，从而影响到公司整体的工作效率。”

也许，丽莎的故事有些片面，又有些偏激，但是现实生活中，像这样让“别人”的思维占据自己头脑来工作的职员不在少数。如果，恰好你也是这样一类人群中的一员，你是否会觉得故事中的“场景”非常熟悉呢？更仿佛在其中看到了自己的身影。

像丽莎这样的职员，她原本的初衷并非想得到如人力部专员Lily所描绘的结果，而是想要得到新环境同事们的肯定，也许是因为这个公司是业界翘楚，丽莎觉得越是过分重视，便越是做不好这份工作，因此，她才会特别在意同事的看法。虽然在别人眼中，丽莎的心态问题都是一些无关紧要的小事情，可在她心中，这些似乎都决定了在公司中是否受欢迎，甚至于决定去留的“大事”。于是，每天都在自己设计好的边边框框里兜兜转转，在自己封住的思维中进退维谷，让自己永远处在困惑中。

要知道，别人的思维永远是别人的，而你不能总是因为要兼顾到别人的想法，便限制住自己头脑中的“思想精灵”。在工作中，如果你是这个任务的负责人，便可以全权负责，可以适当地听取一些建设性的意见，但绝对要有自己的主见。但当你无论做什么，都要以“别人”思维作为衡量点的话，那就不但迷失了工作中最重要的东西，更会令工作变得停滞不前，突破度为零，这样的你，在工作中又怎会有进步可言呢？

要知道，每个人的意见都是不同的，在你将别人的意见视为“重若泰山”之时，你将会在众说纷纭中困惑不已，不知谁对谁错，让自己的工作停滞不前。最后得不偿失的人便只有你自己，没有任何人会因为你“在乎”了他的看法而替你承担工作延误的责任，更没有人会为你自己的前途命运负责。

别人的意见，是别人站在他们各自的立场上做出的对他们有利的想法与态度，他们只是用这种意见来维护自己的“形象”，他们说着自己有利的、做着对自己有利的事，一切的努力，都是在让自己能够朝着一个更高的目标前进。并不是说每个人都很自私，但是，保护自己却是人类的本能。他们发自真心对你的提醒与劝诫都会在客观上又为他们争取了一个“朋友”，更不要说那些“用心”而为之的事情了。他们通过表达自己的见解，向外界宣告着他们的处事原则与行事方法，更用利落的言辞证实自己的学识与头脑，每一次的出场，都要有所“收获”，而被这些意见包围的你，便实在显得有些“无私”。你忘记了做好根本的自我保护才能开展其他工作的道理，就这样在夹杂着周围人“私欲”的言辞中迷失了自己，按照别人的角度想问题，最后只能做着有利于别人的事。可是你自己呢？你的责任呢？你的义务呢？完全没有列入考虑之内，别人的意见在你的大脑中碰撞着，不知该采取哪一个，到最后，终于选了一个面目比较“友善”的，等到实行的时候才知

道，这件事情做下去，只让那个人“获了利”！

把自己的脚放到别人的鞋子里，便会知道别人的想法。当你想要看清别人的真实想法，那就把你想象成他，按照他所表达的思想去想象，他的目的便一目了然了。虽然周围还是好心人多，但是他们无论怎么替你设想，毕竟也没有身处你的境地，不能完全代替你。更何况周围人的水平参差不齐，他们建议的水准也高低相别，倘若自己没有主见，那便真成了一道东北名菜——“乱炖”。

你的事情，是你所要全权负责的事，不要轻易地让别人替你承担本应属于你的责任。你有同样聪慧的头脑，可以经过自己的努力，不断地探索新知，将不可能变为可能。你的工作，更要由你充分发挥自己的主观能动性，从最佳的立场考虑问题，从最有效的点来进行突破，从最有利于任务的角度着手解决。要增强对于自己本职工作的责任心，让每一个方案的制定，都以切实可行的原则作为出发点，真正做到对自己的工作负责。

工作上的事情尚且如此，那么工作以外的事就更加如此了。对于一些细节问题，比如妆容、服饰等，虽然身在职场中的女士要予以特别的关注，但是，不能让其成为你工作与生活的“负累”。虽然常说“细节决定成败”，但是若只有细节，恐怕也会耗尽你的精力，将最重要的工作荒废掉，反而成了

“捡了芝麻，丢了西瓜”。况且，在工作中，大家还是敬重一个工作业绩出色的人的，即使他的外表有些朴素，但是，他那才华横溢的头脑，就是他最好的修饰。相反，一些只注重外表，却在工作上无所建树的人，就只能在别人的“另眼相看”中走入绝境。别人对于外表的一些言辞，大多只是寒暄的“引子”，是一种增进同事间感情的方法，倘若太过在意，便不免有些“天真”。若是更严重地，因为这些影响到了自己的工作，那就更加得不偿失了。

不幸沦为别人想法奴隶的人，常常有一个自我的设限，那就是“完美”。这个词，说起来好听，看起来悦目，可就是做起来，很受罪。因为“完美”，便意味着毫无瑕疵，但是这个世界上没有毫无瑕疵的事物，那么，便沦为“苛求”，不但苛求自身更要苛求外界。对自身来讲，无论从内心想法到外在表现，从脸上妆容到衣着形态，均以“完美”作为标杆。任何的一丝“瑕疵”，便会造成内心的焦躁与紧张，唯恐因为一丝的“瑕疵”，破坏掉原本“完美”的自己。“律己甚严”还有些说得过去，但是，追求“完美”的人，还要苛求周围的环境，就有些不知所谓了。他们不能接受到一丁点的负面评价，甚至是眼神，假若这些不“完美”的信息进入他们那原本“完美”的心灵，便被无限地夸大、严重化，好像因为这些不“完美”的评价，他们那原本的“完美”被打破，他们“残缺”了，他

们的人生被毁了。他们一生追寻的，仅仅是一件很“简单”的“完美”，但是竟然做不到！他们宁肯相信外界的污浊，也不愿去相信自己，原来，有一颗，敏感而脆弱的心。

别人的想法，作为参考的话，还是不错的，一些早已形成的经验，可以作为你迷途中的航标。但是，当你将他们奉为“圣旨”，你便走错了方向。让自己成为自己心灵的主人，用自己的想法来过自己的人生，你便会体会到，发自内心的自由与快乐，原来是这么美好的东西！

## 别做 职场 心理奴隶

bie zuo zhi chang xin li nu li

## 心得体会

---

---

---

---

---

---