



办公室 生存心理学

郝强 ©编著

职场如战场，上班有时候就像一场战争，
只有真正的勇士才能在斗争中胜出。

勾心斗角不必怕，适者生存你最强 >>>
办公室上下级心理大揭秘 >>>



职场中的弦外之音 >>>
同事之间——最微妙的关系
BANGONG SHI
时刻记住，你是团队中的一员

办公室沟通潜规则

逃离还是坚守，生存还是毁灭，
这是你的办公室，一切由你做主。

S H E N G C U N X I N L I X U E

办公室 生存心理学

郝强◎编著



职场如战场，上班有时候就像一场战争，
只有真正的勇士才能在斗争中胜出。



职场中的弦外之音 >>>
同事之间——最微妙的关系

BANGONG SHI

时刻记住，你是团队中的一员

办公室沟通潜规则

逃离还是坚守，生存还是毁灭，
这是你的办公室，一切由你做主。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室生存心理学 / 郝强编著. —北京: 新世界出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5104 - 2842 - 5

I. ①办… II. ①郝… III. ①社会心理学—通俗读物

IV. ①C912. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 085501 号

办公室生存心理学

作 者: 郝 强

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 249 千字 印张: 18

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 2842 - 5

定 价: 34.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言



职场如战场，上班有时候就像一场战争，只有真正的勇士才能在斗争中胜出。如今，随着生活和工作压力不断增大，以前的职场规则与模式已经发生改变，每个人都需要适应最新的职场模式，正所谓适者生存。而在办公室之中，“适者生存”更多地表现在心理方面。也就是说，谁的心理素质越强，谁的心理状态越好，谁就越能适应复杂的职场，就更有可能出人头地，至少在办公室中过得舒心，不用整天被人排斥，处处受欺负，陷入无休止的烦恼之中。这样的工作环境就像是地狱，不要说努力工作创造佳绩，就连身心健康都很难保证。难怪有人不断地辞职、跳槽，其中很多人是为了更好的发展机会，却也不乏一些人受不了办公室氛围，受不了整日的勾心斗角。

其实，无论你到哪里，工作环境都是一样的，职场规则不变，既然你无法改变，就要学会接受。当然，在利益至上的职场中，懂点心理学的“诡计”，会让你远离各种陷阱，助你轻松愉快地工作。让自己变得更强大，识破各种谎言与诡计，读懂同事与上司的真实想法，不要说出来，只是自己明白就好。那么，就再也没有人敢欺负你，你也会安下心来努力工作。也许到那时，你会发现办公室的气氛还是很融洽的，其实大家很好相处，这是因为你的能力达到了一定的高度，你已经足够强大了。

办公室已经成为职场人士生活中很重要的组成部分，每天八小时，算



上休息时间以及路上的时间，至少要十个小时，既然它已经占据了这么多的时间，就一定保持工作期间的精神愉悦。然而，办公室中总有很多事情是你无法控制的，因为工作和工作着的人，都是具有一定复杂性的，比如你不会知道同事和领导在想些什么，你不知道该如何去把握对方的心理。但是其实，这些都是有答案的，只要你懂得如何去把握。这就要求你掌握一些必要的心理学“诡计”，以应付纷繁复杂的办公室时间，避免陷入勾心斗角的缠斗之中，尽快从中抽身。

办公室生存心理学，就是尽可能让一切变得简单透明，以至于我们可以直视无碍。学习办公室心理学有助于我们认识自己，了解他人，使我们在工作中圆融通达，在交际中如鱼得水。

本书立足于分析办公室中千奇百怪的心理，告诉你如何做才能避开陷阱，同时更好地把握住别人的心理，合理运用。当然，办公室鱼龙混杂，各种人际高手汇聚一堂，还会出现更多复杂的情况，但是只要掌握了最本质的心理分析方法，一切就都会迎刃而解了，说服对手、调动部下、协调上司、与人合作等等都是成就事业、愉快工作的关键。

目 录



第一章 老板面前，你应如何表现

如今职场竞争残酷，形势逼人，在老板面前，如果依然我行我素，那么结果……你懂的。如何在老板面前表现自己显得尤为重要，因此，将自己塑造成一名合格的员工，给老板留下好印象非常重要。

你在为谁工作 / 2

一步到位，侥幸心理不存在 / 9

办公室，拒绝浮躁 / 12

老板就喜欢负责任的员工 / 15

老板是不听借口的 / 17

显示出你的忠诚 / 20

做到绝对服从 / 23

老板面前，谦虚一点 / 25



第二章 下属面前，你该怎么做

身为领导者，在下属面前怎么说、怎么做十分重要。也是一位成熟管理者必备的素质。在与下属相处过程中，必要的管理技巧，加上适当的心理策略会助你将领导魅力发挥到极致。

与“民”同乐，对下属充满兴趣 / 30

让员工时刻保持危机意识 / 32

有效激励你的部下 / 36

通过故事激励下属 / 39

管理者一定要以身作则 / 43

情感攻心 / 46

适当批评很必要 / 49

用宽容征服下属 / 52

善用员工好胜心理，增强内部竞争 / 55

换位思考，感受员工心理 / 59

第三章 时刻记住，你是团队中的一员

如今的时代，早已不是单枪匹马成功的英雄时代，要想高效地完成任务，就必须学会合作。因此，时刻记住，你是团队中的一员，你不能离开团队。在合作中实现双赢甚至是多赢，这样才能使你的价值最大化。

达成心理共识 / 64

不要独自作战 / 66

与团队成员一起分享 / 69

始终以团队目标为重 / 71

对团队成员报以肯定的态度 / 74

不要拖团队的后腿 / 77

- 做一名学徒 / 80
- 不要沦为团队中的短板 / 85
- 人无完人，接受他人缺点 / 87
- 及时指正他人的错误 / 90
- 避免职场酸葡萄心理 / 92

第四章 办公室沟通潜规则

沟通是职场人士最重要的能力之一，良好的沟通能力将使你的职场生涯更加顺利。在办公室中，沟通是有规则的，有些事可以说，有些事不能说。因此，掌握必要的沟通技巧及心理十分重要。通过对本章的阅读，你将了解到沟通中的心理学，助你成为职场沟通的高手。

- 内心的开放与封闭 / 98
- 忠言不必逆耳 / 100
- 与同事打成一片 / 103
- 同事间不要曲解无意的言行 / 105
- 说话要做到简练有说服力 / 107
- 耳听为虚，眼见为实 / 110
- 大家都喜欢好听众 / 112
- 沟通并不是抱怨 / 115
- 换位思考有助于更好地沟通 / 118
- 办公室沟通，诚意最重要 / 120
- 良好沟通才能避免猜忌 / 122
- 你要懂得迎合上司的心理 / 125



第五章 同事之间——最微妙的关系

同事之间的关系非常微妙，如果处理不好，那么每天都会过得很难，弄得大家都不开心。据资料显示，同事关系已经成为困扰都市人的因素之一。现代人大多在事业上竭尽全力，每天与同事在一起的时间有时会大大超过家人。在职场上奋力打拼的人们该怎样处好同事关系？你在与同事相处中有着怎样的体会？

放下戒备心，同事不是敌人 / 130

没有问题也要多向“老鸟”请教 / 132

傲慢的同事讨人厌 / 134

用真诚去打动他人 / 137

闲谈莫论是非 / 139

收敛你的好奇心 / 141

开玩笑要有限度 / 142

第六章 职场中的弦外之音

弦外之音，也就是说言外之意，即在话中间接透露信息，而不明着说出来的意思。现在职场人际关系复杂，做人办事要学会听话听音，因此，每个身在职场的人都有必要了解一些所谓的“职场黑话”，听出弦外之音、话中之话，才不会到时丢人现眼。

“你的口才非常好啊” / 146

“我也不确定是否可行” / 148

“你很会减压” / 153

“你真是一名楷模啊” / 156

“你的反应很快啊” / 158

“你的工作热情很高” / 161

“你很擅长交际啊” / 163

第七章 大树底下好乘凉

人在职场，必须要有自己的圈子，一个人闷头干活是不行的。建立你的办公室关系网，将会使你的工作更加顺利。因此，在职场中为自己找到一棵大树，在其庇护下茁壮成长，这是非常重要的。

初来乍到，先找靠山 / 168

选准靠山促发展 / 170

背靠大树好乘凉 / 173

不要羞于给老鸟“打杂” / 176

礼多人不怪 / 179

对“老鸟”多一些崇拜 / 182

第八章 办公室心理创伤全知道

办公室心理创伤严重损害人们的身心健康，整日处在压力巨大的工作环境之中，很可能出现强迫症、抑郁症、焦虑症等心理障碍。因此，规劝所有职场人士，重视身体健康的同时，不要忘了心理健康。尽早察觉到心理创伤的端倪，避免出现心理疾病。

超负荷工作 / 186

真的离不开办公室吗 / 188

老板恐惧症 / 190

微笑抑郁症 / 192

幸存者综合征 / 195

知识焦虑症 / 197



心理疲劳更可怕 / 199

身心俱疲，职业枯竭 / 201

善用“负面情绪” / 204

每个人都应该知道的心理创伤辅导 / 206

第九章 办公室情绪调节

调节好工作情绪，才能以饱满的精神融入职场，从而高效地完成任
务。职场最高境界并不是高薪高职，而是快乐工作。一个视办公室为地狱
的人，怎么可能塌下心来工作。久而久之，必将出现心理疾病。因此，既
然无力改变环境，那么就要学会欣然接受，把自己的情绪调整到最佳状
态，枯燥乏味的办公室在你眼中就会变成天堂。

办公室心理焦虑症 / 212

你的内心抑郁吗 / 214

你在恐惧什么 / 216

摆脱心理依赖 / 219

无法躲避的紧张感 / 221

有些事急不来的 / 224

别让愤怒毁了你 / 227

职场孤独 / 230

工作不羞怯 / 232

第十章 办公室上下级心理大揭秘

身在办公室，如果搞不好上下级关系，那么日子必然会很难捱。在办
公室，领导大过天，因此，一定要小心揣摩他们的心理，从而搞好关系。
上司惹不起，平级的同事一样不好惹，得罪了他们，你的日子一样很难

过，因此，弄清楚同事都在想什么，也很关键。

女领导常见心理揭秘 / 238

男领导常见心理揭秘 / 240

小心领导的“黑色情绪” / 243

领导“职场冷暴力” / 246

领导的挑剔心理 / 248

领导的驾驭心理 / 251

领导更容易孤独 / 253

透过眼神看穿领导的心思 / 256

做一个像阿 Q 一样的同事 / 258

办公室要学会随大流 / 260

尊重是最基本的心理需要 / 263

远离急切的争功心理 / 265

小心“鹤立鸡群”心理 / 268

事不关己不可取 / 270

做个职场老好人 / 273

第一章 老板面前，你应如何表现



如今职场竞争残酷，形势逼人，在老板面前，如果依然我行我素，那么结果……你懂的。如何在老板面前表现自己显得尤为重要，因此，将自己塑造成为一名合格的员工，给老板留下好印象非常重要。



你在为谁工作

从心理学的角度来看，一个人心情好的时候头脑处于最活跃的时期，思维特别灵敏，做事情的效率自然比平常高出很多来。心情是一种持续性的情绪，可能一连几小时、几天，甚至几星期影响一个人对事物的看法。心情不好不仅影响人们的身心健康，影响人们的生活质量，也影响人们的事业成就。马克思有句名言：“一种美好的心情要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”

杰克在一家贸易公司工作了一年，由于不满意自己的工作，他忿忿地对朋友说：“我在公司里的工资是最低的，老板也不把我放在眼里，如果再这样下去，总有一天我要跟他拍桌子，然后辞职不干。”

“你把那家贸易公司的业务都弄清楚了吗？做国际贸易的窍门完全弄懂了吗？”他的朋友问道。“还没有！”

“君子报仇十年不晚！我建议你先静下心来，认认真真地工作，把他们的一切贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至包括如何书写合同等具体细节都弄懂了之后，再一走了之，这样做岂不是既出了气，又有许多收获吗？”

杰克听从了朋友的建议，一改往日的散漫习惯，开始认认真真地工作起来，甚至下班之后，还常常留在办公室里研究商业文书的写法。

1年之后，那位朋友偶然遇到他。“现在你大概都学会了，可以准备拍桌子不干了是吧？”

“可是，我发现近半年来，老板对我刮目相看，最近更是委以重任，又升职、又加薪。说实话，不仅仅是老板，公司里的其他人都开始敬重我了！”

在工作中，人如果总是为自己到底能拿多少工资而大伤脑筋的话，很难想象能有多大的动力去做事，他又怎么能看到工资背后可能获得的成长机会呢？他又怎么能意识到从工作中获得的技能和经验，对自己的未来将会产生多么大的影响呢？这样的人只会逐渐将自己困在装着工资的信封里，永远也不会懂得自己真正需要什么。

他们只想对得起自己目前的薪水，从未想过是否对得起自己将来的薪水，甚至是自己的前途。做一个好员工，一定要认真审视自己做事的动力，只有那些为自己而工作的人，才能获得永恒的强劲动力。

某公司有这样一位员工，他在公司已经勤勤恳恳地工作了10年，薪水从不见涨。有一天，他终于忍不住内心的郁闷，当面向老板诉苦。老板说：“你虽然在公司待了10年，但你的工作经验却和在公司待了一年的人一样，能力也和新手差不多。”

这名可怜的员工在他最宝贵的10年青春中，除了得到10年的新员工工资外，其他一无所获。这就是只为薪水而工作的结果！

大多数人因为不满足于自己目前的薪水，而将比薪水更重要的东西也放弃了，到头来连本应得到的薪水都没有得到。这就是只为薪水而工作的可悲之处。

我们其实不是在为环境工作，更不是在为主管工作，即使我们是为了报酬而工作，但也绝不是现在的报酬，而是将来的报酬，可是现在不积极努力，又怎么可能有将来更好的报酬？现在的付出一定会在将来的结果中体现，反过来说，你希望自己将来是个什么样的人，现在就应该做什么样的事！

不要担心自己的努力会被忽视。应该相信大多数的老板是有判断力和明智的。为了最大化实现公司利润，他们会尽力按照工作业绩和努力程度



来晋升积极进取的员工，那些在工作中能尽职尽责、坚持不懈的人，终会有获得晋升的一天，薪水自然会随之高涨。

如果我们发现自己的老板并不是一个睿智的人，并没有注意到我们所付出的努力，也没有给予相应的回报，那么也不要懊丧，我们可以换一个角度来思考：现在的努力并不是为了现在的回报，而是为了未来。我们投身于工作是为了自己，是在为了自己而工作。人生并不是只有现在，而是有更长远的未来。

年轻人对于薪水常常缺乏更深入的认识和理解。其实，薪水只是工作的一种报偿方式，刚刚踏入社会的年轻人更应该珍惜工作本身带给自己的报酬。譬如，困难的任务能锻炼我们的意志，新的工作能拓展我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与客户的交流能训练我们的品性。公司是我们生活中的另一所学校，工作能够丰富我们的思想，增进我们的智慧。与在工作中获得的技能与经验相比，微薄的薪水对于年轻人来说不应该被看得过分重要。公司支付给你的是金钱，你的努力赋予你的是可以令你终身受益的能力。

能力比金钱重要万倍，因为它不会遗失也不会被偷。许多成功人士的一生跌宕起伏，有攀上顶峰的风光，也有坠落谷底的失意，但最终重返事业的巅峰，俯瞰人生，原因何在？是因为有一种东西永远伴随着他们，那就是能力。他们所拥有的能力，无论是创造能力、决策能力还是敏锐的洞察力，既非一开始就拥有，也不是一蹴而就，而是在长期工作中积累和学习得到的。

也许你的老板可以控制你的工资，可是他却无法遮住你的眼睛，捂上你的耳朵，阻止你去思考，去学习。换句话说，他无法阻止你为将来所做的努力，也无法剥夺你因此而得到的回报。

许多员工总是在为自己的懒惰和无知寻找理由。有的说老板对他们的能力和成果视而不见，有的会说老板太吝啬，付出再多也得不到相应的回报……

一个人如果总是为自己到底能拿多少工资而大伤脑筋的话，他又怎么能看到工资背后可能获得的成长机会呢？他又怎么能意识到从工作中获得的技能和经验，对自己的未来将会产生多么大的影响呢？

我们无法命令老板做什么，但是我们却可以让自己按照最佳的方式行事；也许老板不是很公正，但是我们应该要求自己做事要有原则。你不应该因为老板的缺点而不努力工作，埋没了自己的才华，最终毁了自己的未来。

总之，不论你的老板有多吝啬多苛刻，你都不能以此为由放弃努力。因为，我们不仅是为了目前的薪水而工作，我们还要为将来的薪水而工作，为自己的未来而工作。

世界上大多数人都在为薪水而工作，如果你能不为薪水而工作，你就超越了芸芸众生，也就迈出了成功的第一步。薪水算什么？薪水仅仅是我们工作回报的一部分，我们要为自己而工作。

所以不管是公司要求我们的学习也好，主管要求我们的业绩也好，通通都是我们自己的积累。佛教认为：“种什么因得什么果。”为了我们更好的将来，更积极更热情地对待自己的工作吧，为自己而工作吧，这样做工作才会有动力！

工作无小事。

佛经有言：“狮子搏象，用全力；狮子搏兔，也用全力。”真正的有心人做事，无论工作大小与否，也都会全力以赴，用心做好每件事！

一天，一位信徒问无德禅师道：“同样一颗心，为什么心量有大小的分别？”禅师并未直接作答，告诉信徒道：“请你将眼睛闭起来，默造一座城垣。”

于是信徒闭目冥思，心中构想了一座城垣，并报告禅师：“城垣造毕。”禅师又说：“请你再闭眼默造一根毫毛。”信徒又照样在心中造了一根毫毛，再度报告禅师：“毫毛造毕。”

禅师问信徒：“当你造城垣时，是用你一个人的心去造？还是借用别