



国内首创全新心理情景剧
职场人士的心理再现 带你走出心理误区

我的名字叫 伊莲

画说职场交往心理

金永明 / 著 薛颖峰 / 绘



上海锦绣文章出版社

C912.1/151

2007

金永明 / 著 薛...

我的名字叫 伊莲

画说职场交往心理



上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的名字叫伊莲：画说职场交往心理 / 金永明著，
薛颖峰绘. —上海：上海锦绣文章出版社，2007
ISBN 978-7-80685-724-3

I. 我… II. ①金…②薛… III. 人间交往—应用心理学—通俗读物 IV. C912. 1-49

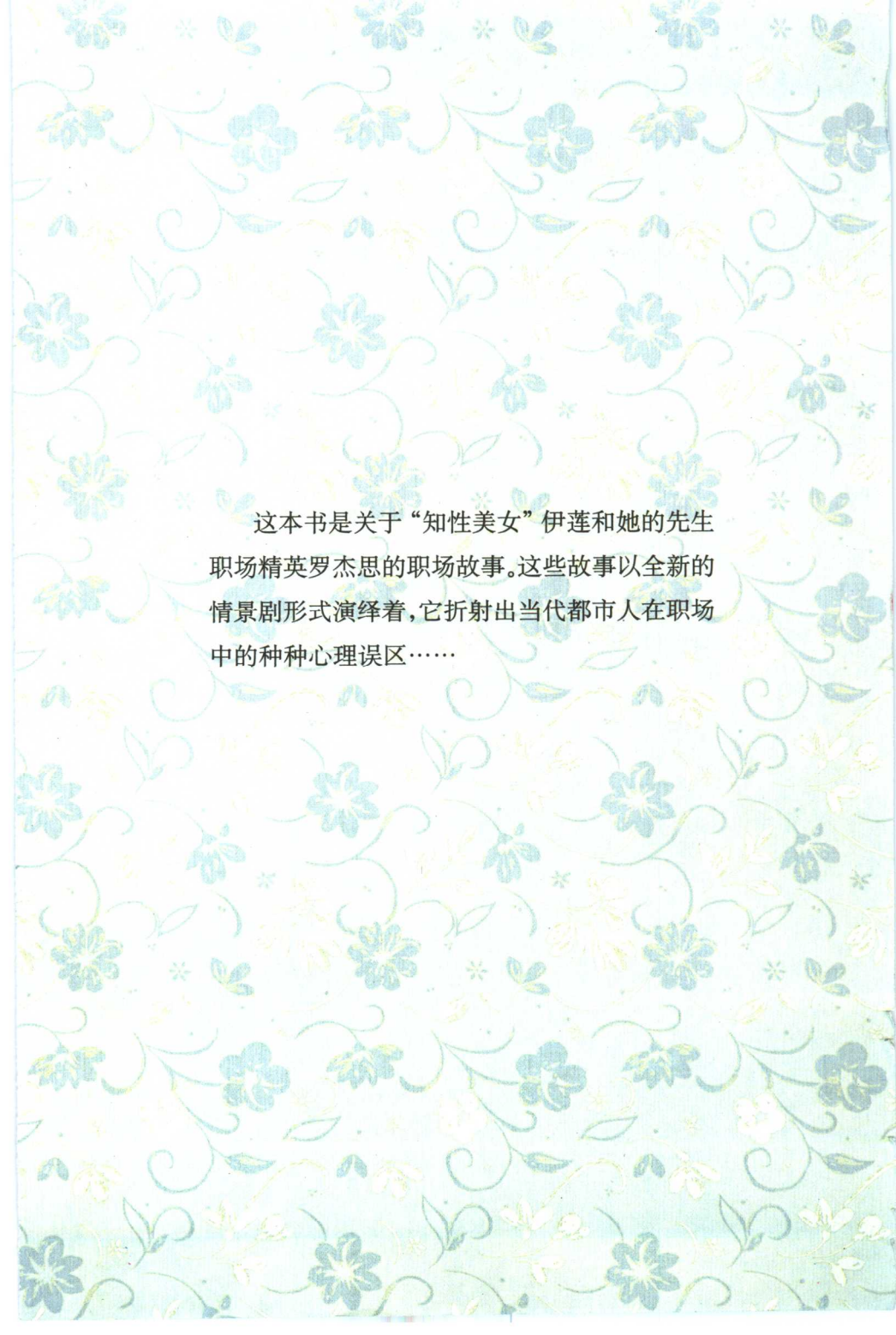
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101366 号

策 划：戴欣倍
责任编辑：戴欣倍
技术编辑：李 荀
装帧设计：零语艺术

我的名字叫伊莲

——画说职场交往心理

作 者：金永明 薛颖峰
出 版：上海锦绣文章出版社
社 址：上海长乐路 672 弄 33 号
网 址：www.shp.cn
发 行：全国新华书店
印 刷：上海一众印务中心
开 本：889 × 1194 1/32
印 张：4
版 次：2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-80685-724-3
定 价：18.00 元



这本书是关于“知性美女”伊莲和她的先生
职场精英罗杰思的职场故事。这些故事以全新的
情景剧形式演绎着,它折射出当代都市人在职场
中的种种心理误区……

目 录

人物表	009
1.“米粉”风暴 ——心理需求缺失	010
2.沉醉不知归路 ——新人孤独期心理综合症	012
3.“偷窥的不要，隐私的要有！” ——情绪管理与心理释怀	014
4.曲线的魅力 ——同理心产生的双赢沟通	016
5.谁是你肚子里的“蛔虫”？ ——人人渴望赞美	018
6.“老处女都是心理变态？！” ——职场潜规则之“言及莫论人”	020
7.娘子未婚为当红 ——心理学中的“黑暗效应”	022
8.告别“鸡毛信” ——非正面接触	024

9. 那一股莫名的不安与烦躁 ——假期综合症	026
10. 工作狂人 ——压力导致的焦虑	028
11. 手机也疯狂 ——幻听心理	030
12. 玛瑞娅追求“大BOSS”？ ——人际交往的最佳距离	032
13. “人在江湖飘，就得玩命熬” ——要敢于拒绝	034
14. “狂人”日记 ——工作狂现象	036
15. 办公室“黑话” ——多疑心理	038
16. 错接上司情人电话 ——抑制住自己的好奇心	040
17. 自己跑过来的订单 ——异性相吸现象	042
18. “雅阁女”光临 ——狂妄心理	044
19. 心甘情愿 ——登门槛效应	046

20. “你和经理谁大？” ——逆反心理	048
21. 我可以抱你吗？ ——缓解人际冷漠	050
22. 谁会坐我的位置？ ——直面产后抑郁症	052
23. 办公室语言奥秘 ——要听懂对方的言外之意	054
24. 伊莲的“暗功” ——自己人效应	056
25. 与陌生人“拼”的生活 ——社交半径向外延伸	058
26. 没人为你的坏情绪“埋单” ——情绪决定成败	060
27. 男人哭吧不是罪 ——工作中的压抑心理	063
28. 煮熟的鸭子怎么会飞？ ——心理学中的归因偏见	065
29. 金童玉女在哪里？ ——必须化倾向	067
30. 我是哪种心理障碍？ ——情绪性推理	069

31. 我错在哪里?
——排他心理071
32. 别太不把人当回事儿
——走出“以自我为中心”的心理误区...073
33. 办公室里的牧羊犬
——改善人际关系淡化075
34. 朝九晚“无”
——加班症候群078
35. 向左走? 向右走?
——压力导致强迫症081
36. “钓鱼迷”成长记(上)
——第一印象的重要性084
37. “钓鱼迷”成长记(下)
——人际交往白金法则086
38. 飙车的代价
——人际交往黄金定律088
39. 咏叹调变奏曲
——人际交往的反黄金定律091
40. “改日吧!”
——防性骚扰进行时094

41. 与“女施主”斗法
——心理不相容097
42. 超级“事妈”
——职场中的打探隐私心理100
43. 一天到晚冲浪的鱼
——网络依赖症候群103
44. 办公室风水之争
——警惕心理早衰107
45. 工作幸福感
——ABC理论110
46. 团购鸡翅
——从众心理112
47. 从“兄弟连”到“汉奸队”
——心理学中的“近因效应”114
48. 难啃的“德国骨头”
——半途效应116
49. 狗咬我，狗都会疯了
——自卑心理119
50. 过了星期三就是星期天
——“空中飞人”综合症122

人物表



主角：

伊莲，30岁，“白骨精”小美女。敏感、好胜、完美主义、以自我为中心、追求生活质量、崇尚小资生活。

第二主角：

罗杰思，35岁，伊莲的先生，外企精英，公司管理层。开朗乐观、不拘小节、沉稳、憨厚、现实、崇尚中产阶级的生活方式。



乔志，伊莲原公司技术部主管。

两个字的重量使伊莲萌发了辞职的想法。

1

“米粉”风暴 ——心理需求缺失



公司午休，伊莲一边吃着外卖米粉，一边上网，在 MSN 上和先生聊天。

“亲爱的，终于可以休息了。”罗杰思发来一句话，“长假里，我希望天天和你在床上。”

伊莲羞红了脸，在对话框中写到：“含蓄一点啊！”

“你教我吧！”

“你说你要吃‘米粉’，我就懂了。”

“哈哈……”罗杰思在 MSN 里笑了起来，“我要吃 7 天‘米粉’啊！”

……

长假后，伊莲走进公司。“Hi，伊莲，‘米粉’吃撑了吧！”
“伊莲，‘米粉’味道好吧！哈哈！”

公司盛传着一句热辣的流行语——“米粉”。

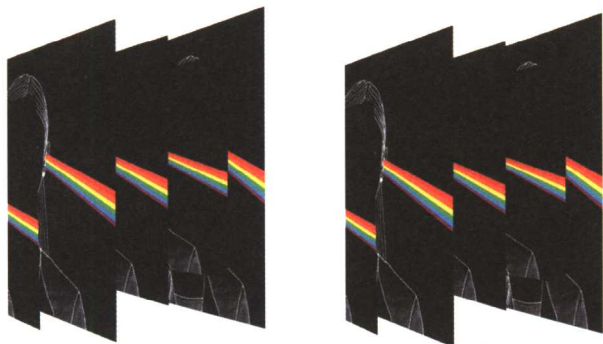
几经周折，伊莲发现，原来公司技术部对内部的 MSN 进行全程监控，闺房密语由此曝光。伊莲震惊至极。

伊莲怒闯技术部，主管乔志却拒绝道歉并说：“我们是执行

公司规定，防止敏感文件泄露。”

与公司高层交涉未果。

“宁为玉碎，不为瓦全。”伊莲愤然提出辞去月薪万元的工作。



看 点

心理学认为，人从事任何活动都是由需要产生动机，再由动机激发行为的过程。心理学家马斯洛认为，人的基本需要分为前后衔接、呈金字塔形递进的五个层次：生理需要，安全需要，爱的需要，尊重的需要，自我实现的需要。每个人的需要层次、挫折冲突产生的心理震荡是不同的，这与人们自身文化素养、社交层次、行为能力、心理状态密不可分。

隐私曝光，导致伊莲的安全感极度缺失。公司高层方面拒绝道歉，“尊重的需要”更无从谈起，由此导致伊莲“需要”的“金字塔”溃塌。可以看出在伊莲的价值观天平上，“安全”和“尊重”两个词重于万元月薪。

OII

心理策略

当生活中缺少安全感又无力改变所处的环境时，你可以——

1. 改变对这个问题的看法，或换个角度认识自己，换种方式评价自己，感受就会不同。
2. 对目前已经拥有的那些安全因素，强化它的重要性，不要总强调负面因素和结果，以求心理平衡。
3. 寻求社会支持系统，从亲人、朋友、相应的组织或机构中获得心理帮助。

客串

何书培，伊莲顶头上司，业务部经理，不露声色、圆滑、有心机。

伊莲新近跳槽到某外企业务部，出现了典型的“新人孤独期心理综合症”。

2

沉醉不知归路

——新人孤独期心理综合症



伊莲躊躇满志地到新公司报到了。

第一天，她有了一张办公桌。

第二天，她有了一台电脑。

第三天，她见到了业务部经理何书培。

第四天，她领了业务部的资料。

.....

时间一天天过去，伊莲感到自己被轻视、不被大家接纳。

“我是来自哪个星球的呢？”伊莲惶惶终日，不知所措。

第N天，业务部讨论会上，伊莲终于阐述了精辟的见解。何书培却不动声色，冷眼旁观，同事们则对她展开了一场挑战……深夜，伊莲滞留酒吧与一陌生人对饮，感叹“我真怀念原公司啊！”

梨花带雨，沉醉不知归路……



看 点

进入新单位，新人最敏感的是自己能不能被新领导、新同事所信任和重视。这一段心路历程，心理学称之为“新人孤独期”，一般要3个月左右。因个人的适应能力而异，有些人的“新人孤独期”滞延或变异，职业生涯就可能因此而搁浅。

伊莲个性比较好胜，不善于主动改善人际关系，因此会一度失落，感到自己是“局外人”。

心理策略

顺利快速地度过新人孤独期的三个法宝——

1. 每个公司都会有小圈圈或合作小团队，找机会寻找共同话题，以便融入其中。
2. 从尊重同事开始，卑己尊人，寻求帮助，寻求信任的同事关系，以此为工作的起点。
3. 工作中主动承担而不急于求成，积极而不咄咄逼人。



伊莲，进入新公司几周。

3 “偷窥的不要，隐私的要有！” ——情绪管理与心理释怀



伊莲进入新公司几周后，还在学习内部资料，没有做多少实际工作，常常在电脑前“笑傲江湖”。

上午，伊莲的电脑出了点问题，不知怎么着，电脑C盘D盘全都共享了。准备关机重启时，电脑上显示有4台机器正连着自己的电脑。伊莲惊出了一身汗，天啊！自己从网上down了不少小说，什么《上海宝贝》啦，还有些热图都存在电脑里！

下午，伊莲一直对着电脑发愣。

突然间，伊莲仿佛看懂了临桌同事脸上的笑意，她猛地抓起坤包，冲出办公室。

罗杰思刚刚驶进小区，正在泊车，伊莲猛然拉开车门，一屁股就坐了进去，拼命捶打抱枕，“天啊！我又成了透明人，什么隐私都没有了！呜呜！”

“伊莲，亲爱的，发生了什么事让你如此激动？”罗杰思关切又温和地询问。

“呜……”伊莲泪水涟涟，多日的压抑倾泻而出。

……

雨过天晴。

第二天，伊莲的MSN签名改为“偷窥的不要，隐私的要有！”