

Hundred years

Success

Inspirational classic



—百年励志经典—

职场必备的 心理学

职场如战场，人际关系和个人能力都是练就职场精英的不可或缺的元素。本书告诉我们，只有懂得必备的心理常识，我们才能在职场上游刃有余，拥有自己的一方天地。

Hundred years
Success
Inspirational classic

百年励志经典

职场必备的 心理学

主编 / 张艳玲

民主与建设出版社

职场必备的心理学 / 张艳玲编. ——北京: 民主与
建设出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5139 - 1200 - 6

I. ①职… II. ①张… 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 (2016) 第 149260 号

© 民主与建设出版社, 2016

职场必备的心理学

ZHICHANG BIBEI DE XINLIXUE

出 版 人 许久文

全案策划  华图书业
HUATU BOOKS

总 策 划 董治国

改 编 张艳玲

责任编辑 王颂 王倩

封面设计 王洪文

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 010 - 59419778 59417747

社 址 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

邮 编 100102

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710 mm × 944 mm 1/16

印 张 13

字 数 130 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 1200 - 6

定 价 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言 | PREFACE

职场就像赛场,职业生涯就像一场体育比赛。初赛的时候多努力、多用心才会脱颖而出进入下一次角逐。于是,有的人二十几岁做了经理,或当了老板。然后是复赛。能参加复赛的,每个人都有些能耐,在聪明才智上都不成问题,这个时候再想要胜出就不那么容易了,需要有很强的坚忍精神,要懂得靠团队的力量,要懂得收服人心,还要有长远的眼光。

职场中的每个人也许都不同程度地有这样的感受:

在职场中,相当一部分人都心口不一,不想做的事情,他们可能会答应得很快;而想做的事情,却往往假装推托,就算心里很想做,也会推诿半天装作不得已答应。所以,在职场中听人说话时,我们都要懂一点心理学,善于捕捉说话者的弦外之音,不要只听说话者的表面意思。

因此,可以说,学会察言观色是职场中必备的一门大学问。通常情况下,人的情绪会从谈论的每个话题里不自觉地呈现出来。如果要明白对方的性格、气质以及想法,最容易学到的步骤就是要观察话题与说话者本身的相关的状况。只要你留心,善于捕捉"弦外之音",就可以从谈话中的一些蛛丝马迹得知别人的内心世界。

看错人、领会错事,是最糟糕的,同时却是极容易犯的错误。与人交际更需要看透其本性和特质。生活中,我们面对的是各种各样较为复杂的人群,这就要求我们必须懂得一些职场上必备的心理学常识。

众所周知,现在的就业压力越来越大,职场上几乎每天都会有新的面孔加入,新鲜血液的注入让老一些的在职人员都面临着更年轻更优秀的人员的超越,当然也就面临着被公司淘汰的危机,因为没有哪个公司不是

唯才是用。这样,在职者的压力是非常大的,而每天学点职场心理学可以使自己的情绪变得淡然,使自己的身心在压力巨大的职场中暂时解脱出来,这是十分有必要的。

职场心理学主要是从在职者的角度出发,帮助在职者缓解压力,给在职者带来良好的正面效应。阅读者可以借鉴书中的意见和建议,根据书中的案例找到对应自己在工作中遇到的一些难题,将他人面对挫折的勇气和积极向上的做法分享给大家,教会在职者应该怎么做才能了解和熟悉职场上的一些隐藏的事务。大家可以找到和自己情况相符的,针对自己的情况,在以后的工作中多加注意,以便增加自己努力拼搏的勇气,增强自己的精神力量。

机会都是留给有准备的人,掌握好职场生存的黄金法则也就算是对职场生涯做好了充分的准备,才能在职场生涯中游刃有余,才能充分施展自身能力,进而提升职场生存能力。

想要在竞争激烈的职场中胜出,就要从各个小的细节开始做起,所有的事情都需要做得有规律有准则。不付出,哪里会有收获,永远不要期待天上掉馅饼。一起来学学成功人士在公司办公室的成功心理秘诀吧。



目 录

前言	(1)
第一章 行走职场,从塑造自我开始	
一、学会调适心态	(2)
01 过去的已过去,重要的是现在和未来	(2)
02 宽容是告别“心苦”的最佳处方	(3)
03 认清自我,知足常乐	(6)
04 专一之心造就成功	(8)
二、塑造他人眼中自我的优秀形象	(9)
01 自我中心意识要不得	(10)
02 打造自己的不可替代性	(11)
03 敢于表现,善于表现	(14)
三、找准自己的位置,面对真实的自我	(16)
01 活出自己的特色	(16)
02 正视自己的生活	(19)
03 命运掌握在自己手中	(21)
04 充分认识自己,才能找准位置	(22)
四、成功源于永远相信自己	(28)
01 表现出你的自信	(28)
02 相信自己,才会成功	(30)





03 确立宏大的目标,开发自己的潜能	(32)
04 时时保持自信	(34)
五、相信心灵的力量	(36)
01 学会成功时不得意,失败时不失意	(37)
02 学会调适自己的心态	(40)
03 顺境乘风,逆境破浪	(42)
04 拿出勇气来,拿出信心来	(45)
六、正确认识自己,发挥自身优势	(47)
01 发现自己的优势	(47)
02 善于经营自己的长处	(49)
七、勇敢面对失败	(52)
01 积极迎接失败的挑战	(52)
02 既要赢得起,也要输得起	(54)
03 失败并不可怕,退缩才可耻	(56)
04 失败也是一个机会	(58)
第二章 如何在职场交往中识别他人的心理	
一、迎合他人的需求,获得他人的好感	(62)
01 关注对方的喜好,满足对方的愿望	(62)
02 拉近彼此距离,建立友好的信任关系	(64)
03 迎合之下不可失了骨气	(66)
二、宽厚待人,才能广结人缘	(68)
01 要想人敬己,先要己敬人	(68)
02 学会换位思考	(71)
03 记住沉默是金	(74)
三、适度地妥协胜过一味地坚持妥协	(76)
01 由深入浅难,由浅入深易	(76)
02 示弱并不等于懦弱	(79)
03 自嘲是一种智慧	(81)
四、学会聆听,拉近心与心的距离	(83)



01 少说多听,捕捉对方心意	(83)
02 善用沉默的力量,保持冷静的姿态	(86)
03 聆听是礼貌和尊重,是对自我的提升	(88)
五、学会灵活回避正面冲突	(91)
01 运用权威的力量,获得对方的信任	(91)
02 灵活运用“假设”的力量	(93)
03 公平待人,才能和睦相处	(95)
04 巧避锋芒,化险境为坦途	(97)
六、利用迂回的沟通之道,确定自己的主导地位	(99)
01 巧妙安排话题的顺序,牵制对方	(99)
02 巧妙应用委婉的手段,扬人之长,避人之短	(102)
03 用赞美的方式巧妙地取代批评	(105)
04 留足面子,给予他人足够的尊重	(106)
05 背后夸人,更胜一筹	(110)
七、善用友谊的力量	(112)
01 尽量让对方说“是”	(113)
02 学会运用正面强化的魔力	(114)
03 用“过望”的回报赢得对方的友好	(117)
04 巧妙利用对方的弱点获取信任	(118)
第三章 职场交际心理学中的识人智慧	
一、学习知人之法,让自己成为智慧之人	(122)
01 运用辩证法看透对方心理	(122)
02 读人如读书,细品才能识人心理	(124)
03 识人须从德、才、能全方位进行考察	(127)
二、一眼知他人心理	(129)
01 由外入内,从表即里观察	(129)
02 看穿对手类型,掌控对方心理	(131)
03 掌握观察步骤,看清人的本性	(134)
三、察言观色,透视他人心理	(137)





01 通过声音的抑扬顿挫,了解人心理	(138)
02 身体的姿态,暴露人的心理	(140)
03 揭开虚伪的面纱,直观人心理	(142)
04 通过闲谈捕捉信息,看穿人心理	(145)
05 大处着眼,小处入手	(147)
四、先知性格,而后知人心理	(149)
01 观其本质,察其为人	(150)
02 通过饮食习惯,察其性格	(154)
03 通过睡床样式,观其性格	(156)
五、细节识人,看其本质	(159)
01 通过细节,可知其真实心理	(159)
02 通过琐事可知其本质	(162)
03 通过开车习惯,可知其内心	(163)
六、观其穿着,由表及里	(166)
01 由穿衣风格判别其为人	(167)
02 通过衣饰颜色,可观其内心	(171)
03 通过鞋子样式,可看透人心理	(173)
七、细观办事风格,看透真实心理	(175)
01 看懂心理,办事容易	(175)
02 人怕见面,多见面以增加好感度	(177)
03 打破常规,出奇制胜	(179)
八、看其做人态度,把握交往尺度	(182)
01 识人办法,先识品德	(182)
02 人之秉性,体现人性	(184)
03 处事之道贵在将心比心	(188)
九、细品社交表现,透视人心理真伪	(190)
01 注意第一印象,观其本性善恶	(190)
02 留意握手力度,看其心理活动	(192)
03 识破对方谎言,洞悉人心理真伪	(195)



第一章

行走职场,从塑造自我开始

世界上最可怕的不是敌手,而是你自己。在你的生活中,有一个人需要你的支持、鼓励和理解,有一个人是你最可信赖的人,这个人就是你自己。因此,认识自我,了解自我,是行走职场时一件非常重要的事情。

一、学会调适心态

职场永远是变化无常的,我们每天都可能面临改变和挑战,有些人面对这种状况便意志开始崩溃、思绪开始不宁,渐渐他们迷失自己,漠视自己的能力,遇到小小失败就不再前进。人之所以会这样,正是由于没有一个好的心态。面对同样一件事,你可以欢乐满天,也可以忧愁满地,这完全取决于你的心态。

01 过去的已过去,重要的是现在和未来

每个人都有怀旧的心理,即使嘴里高喊着向前看,眼睛还是会不由自主地瞄向已经过去的日子。绝大多数人对新事物的接受会表现出一种羞羞答答的心态,直到新事物不再新鲜,再用一种怀旧的或恍然大悟的口吻来评说。客观地分析,向后看既是对过去的留恋,也是对现实的迷惘和不满。

在纽约市一所中学任教的保罗博士曾给他的学生上过一堂难忘的课。这个班多数学生为过去的的成绩感到不安。他们总是在交完考卷后充满了忧虑,担心自己不及格,以致影响了下一阶段的学习。

一天,保罗在实验室里讲课,他先把一瓶牛奶放在桌上,沉默不语。学生们不明白这瓶牛奶和所学的课程有什么关系,只是静静地坐着,望着老师。保罗忽然站了起来,一巴掌把那瓶牛奶打翻在水槽中,然后他在黑板上写了一行字:“不要为打翻的牛奶哭泣。”接着,他叫学生们围到水槽前仔细看一看,说:“我希望你们永远记住这个道理,牛奶已经淌光了,不论你怎样后悔和抱怨,都没有办法取回一滴。你们要是事先想一想,加以预防,那瓶牛奶还可以保住,可是现在晚了,我们现在所能做的,就是把它忘记,只注意下一件事。”

是啊!无论你怎样痛惜,牛奶都无法归原于杯中,所以,“哭泣”又是



何苦呢!

我们都有过某种重要或心爱的东西失去的经历,其大都在我们的心理投下阴影。究其原因,那就是我们并没有调整心态去面对失去,没有从心理上承认失去,总是沉湎于已经不存在的东西,没想到去创造新的东西。与其抱残守缺,不如就地放弃。普希金在诗中说:“一切都是暂时,一切都会消逝,让失去变得可爱。”失去不一定是损失,也可能是获得。有些人终日为过去的错误而悔恨,为过去的决策失误而惋惜,沉溺于过去的错误之中,是事业成功的一大障碍。

心理学感言

既然事情已经过去,就不要再耿耿于怀。调整好心态,勇敢地面对现在和未来。要知道,悔恨过去,只会损害眼前的生活。不要让“打翻的牛奶”潮湿了我们的心情,我们还有很多事要做,我们没有理由因为这件事而拒绝这一天的生活,相反,我们应该将这天的生活过得平静而恳挚,这样才会有丰盈的过去,也才能开创未来。

02 宽容是告别“心苦”的最佳处方

宽容是一种博大,它能包容人世间的喜怒哀乐;宽容是一种境界,它能使人跃上大方磊落的台阶。只有宽容,才能“愈合”不愉快的创伤;只有宽容,才能消除人为的紧张。

为了生活,为了工作,为了房子,为了票子,几乎每个人都有着不小的压力。学会宽容,是让你告别“心苦”的最佳处方。

法国作家拉封丹曾写过这样一则寓言《南风和北风》,说的是:一天,北风和南风比赛看谁的威力大,谁可以先让行人将身上的大衣脱掉。北风使劲吹向行人,希望能将行人的大衣吹掉,结果却恰恰相反,行人为了

抵御北风的侵袭,反而把大衣裹得更紧了。而南风轻轻吹拂,让行人觉得温暖,所以行人因为天热而解开纽扣,脱掉了大衣。最终,南风获得了胜利。

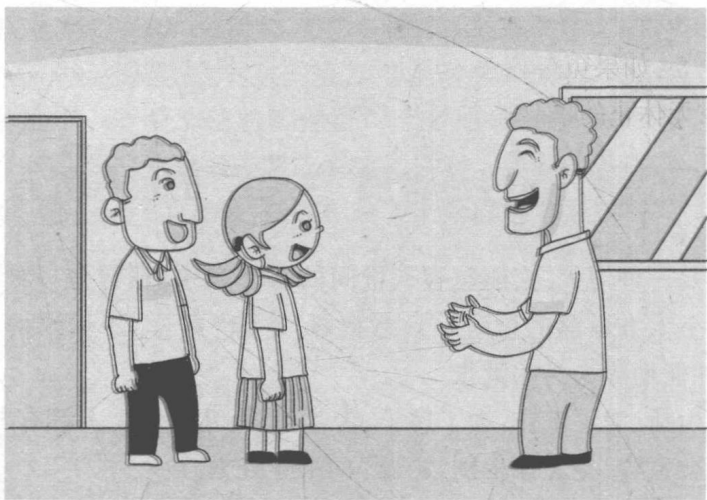
这就是心理学上所说的“南风效应”。它表明在交际中应注意方法,宽容、心平气和有时候要远远胜于严厉。

学会宽容,意味着你不再心存疑虑。

法国19世纪的文学大师维克多·雨果曾说过这样一句话:“世界上最宽阔的是海洋,比海洋宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的胸怀。”雨果的话虽然浪漫,却也不无现实启示。

在职场中,当没有缘分的“对手”,出于内心的丑恶在你背后说坏话做错事时,你是想伺机报复,还是宽容?当你亲密无间的朋友,无意或有意做了令你伤心的事情时,你是想从此分手,还是宽容?冷静地想一想,还是宽容为上,这样于人于己都有好处。

有人说宽容是软弱的象征,其实不然,有软弱之嫌的宽容根本称不上真正的宽容。宽容是人生难得的佳境——一种需要操练、需要修行才能达到的境界。



心理学家指出,适度的宽容,对于改善人际关系和身心健康都是有益的。

大量事实证明,不会宽容别人,亦会殃及自身。过于苛求别人或苛求自己的人,必定持紧张的心理状态。由于内心的矛盾冲突或情绪危机难



于解脱,极易导致机体内分泌功能失调,诸如使儿茶酚胺类物质——肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌,引起体内一系列劣性生理化学改变,造成血压升高、心跳加快、消化液分泌减少、胃肠功能紊乱等,并可伴有头昏脑涨、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等症候。紧张心理的刺激会影响内分泌功能,而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理,形成恶性循环,贻害身心健康。有的过激者甚至失去理智而酿成祸端,造成严重后果。而一旦宽恕别人之后,心理上便会经过一次巨大的转变和净化过程,使人际关系出现新的转机,诸多忧愁烦闷可得以避免或消除。

宽容,意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。

气愤和悲伤是追随心胸狭窄者的影子。生气的根源不外是异己的力量——人或事侵犯、伤害了自己(利益或自尊心等),一言以蔽之,认定别人做错了,于是勃然作色,恶从胆边生;咬牙切齿,怒从心头起。凡此种生理反应无非是在惩罚自己,而且是为他人的错误!显然不值。

宽容地对待你的敌人、仇家或对手,在非原则的问题上,以大局为重,你会得到退一步海阔天空的喜悦,化干戈为玉帛的喜悦,人与人之间相互理解的喜悦。要知道你并非踽踽独行,在这个世界里,我们各自走着自己的生命之路,纷纷攘攘,难免有碰撞,所以,即使心地最和善的人也难免会伤别人的心,如果冤冤相报,非但抚平不了心中的创伤,而且只能将伤害者捆绑在无休止的争吵战车上。

心理学感言

穿梭于茫茫人海中,面对一个小小的过失,常常一个淡淡的微笑,一句轻轻的歉语,带来包涵谅解,这是宽容;在人的一生中,常常因一件小事、一句不注意的话,使人不理解或不被信任,但不要苛求任何人,以律人之心律己,以恕己之心恕人,这也是宽容。所谓“己所不欲,勿施于人”也寓理于此。

03 认清自我，知足常乐

人们对事物一味理想化的要求导致了内心的苛刻与紧张,生活也不会单纯因为人的主观意识而发生改变,我们要顺其自然,不要去强求生活。

我国古代南朝的中书令王僧达,从小聪明伶俐,但却养成了不知检点的毛病。孝武帝即位时,他被提拔为仆射,位居孝武帝的两个心腹大臣之上。王僧达也因此更加自负,以为自己在当朝大臣中无人能及。他在朝时间不长,就开始觊觎宰相的位置,并时时流露出这一情绪。谁知,事与愿违,就在他踌躇满志之时,却被降职为护军。此时,他并没有醒悟,仍惦记着做官,并多次请求到外地任职。这又惹怒了皇上,他被再次贬职。这回,他因羞成怒,对朝政看不顺眼,所上奏折,言辞激昂,最终被人诬为串通谋反而被赐死。

王僧达的死,究其原因在于其不知足。因为,按照他的年龄、资历,没几年就升到仆射一职,已属不易了。可他竟想入非非,以为“一人之下,万人之上”的宰相非他莫属了。岂料,有许多事情的发展是不以人的意志为转移的。于是,一个筋斗使他从云雾中翻落下来,真正遭到灭顶之灾。可以说,是追名逐利的贪心葬送了王僧达的性命。

人生是否快乐,关键看你是否知足。知足常乐,那些总认为别人的东西都是好的人,是永远没有快乐的。一个人在生活中能不过分注意缺憾,知道世上没有十全十美的东西,就会快乐无比。否则,总持抱怨之心,何处不是阴云淫雨、烦恼不尽。

生活在世上,每个人的活法各不相同。面对同一个客观环境和自然条件,为什么有的人活得痛苦,有的人活得轻松呢?这其中,除了禀赋差异外,就是聪明人懂得调整个人与客观环境的关系,审时度势,超然处世,顺应自然。智者顺时而成功,愚者逆理而失败。

顺应自然,有人认为是一种糊涂,但是,只要抛弃自己迷乱的思想,就能真正发挥具有自主性的自我,这并非如宿命论所言的听其自然。



人对待生活,如果能将自己与自然合二为一,顺应自然地度过人生,那就必定能达到人生无忧无虑的最高的“糊涂”境界。

心理学感言

在漫长岁月中,每个人都会面临无数次的选择,这些选择可能会使我们的生活充满无尽的烦恼和难题,使我们不断地失去一些我们不想失去的东西,但同样是这些选择却又让我们在不断地获得。我们失去的,也许永远无法补偿,但是我们得到的却是别人无法体会到的、独特的人生。因此,面对得与失、成与败,要坦然待之,凡事重要的是过程,对结果要顺其自然,不必斤斤计较,耿耿于怀。

04 专一之心造就成功

春秋时期,楚国有个大司马一生都很喜欢好剑,一位专为他造剑的工匠尽管八十多岁了,但打出的剑依然锋利无比,光芒照人。

“您老人家年事已高,剑仍旧造得这么好,是不是有什么窍门?”大司马赞叹老匠人高超的技艺。老工匠听了主人的夸奖,心中有些不自在,他告诉大司马说:“我20岁时就喜欢造剑,造了一辈子剑。除了剑,我对其他东西没有兴趣,不是剑就从不去看,一晃就过了六十余年。”

大司马听了老工匠的自白,更是钦佩他的精神。虽然他没有谈造剑的窍门,但他揭示了一条通向成功的道理:他专注于造剑技艺,几十年如一日,专一的追求使他掌握了造剑工艺,进而达到一种高妙的境界。有了这样的精神,哪有造剑不锋利、不光亮的道理!



世上无难事,只怕有心人。精湛的技艺,丰硕的收获,事业的成功,都