

WOMAN



女人

职场心理学

WOMAN

张家林◎编著

WORKPLACE PSYCHOLOGY

- 女人是职场的精灵，成功与幸福并肩而行
- 职场女人花，长开不败，楚楚留香
- 本书为她们奉上慧剑以斩荆棘，捧来心香



河南人民出版社

WOMAN



女人

职场心理学

WOMAN 张家林◎编著
WORKPLACE PSYCHOLOGY

- 女人是职场的精灵，成功与幸福并肩而行
- 职场女人花，长开不败，楚楚留香
- 本书为她们奉上慧剑以斩荆棘，捧来心香



图书在版编目(CIP)数据

女人职场心理学 / 张家林编著. — 郑州: 河南人民出版社,
2009.11

ISBN 978-7-215-07059-2

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—心理学—通俗读物
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205021号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002 电话: 65788036)

新华书店经销 北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16 印张 18

字数 350千字

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

定价: 30.00元

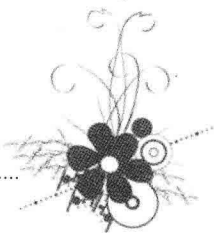
前言



女人生来就有独特的生存优势，这些并不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。

事实上，即便你具有天生的沟通优势，也要有身体语言的相关知识，否则你永远不可能完全开发你的潜能。因此，就像我们中的大多数人一样，如果你是一个平凡的交流者，没有身体语言这方面的相关知识，你的成功几率就有可能要少得多。反过来，从中你就能得到最大的好处——帮助你控制自己的行为，评估自己的效率，并且使它得到改进。这也是本书所要介绍的主要内容。职场之外的身体语言相对要容易解读；而职场上的则要显得晦涩得多——人们之所以常常要掩盖或者故意克制自己的身体语言，是因为在职场上他们不得不隐藏自己的真实想法。

如果你能了解这些复杂的“职场”生存法则，那么，你就为解读“社会”打下了坚实的基础；这两者在原则上基本上是一致的。本书主要向你阐释职场上的生存法则。总结出女性独特的生存优势。通过阅读本书，每一位女性都可以找到提升自身资本的良方。如果你能够对自身的这些资本加以运用，就能开创成功职场生存法则。





第一章 女人积极心理学..... 1

●●● 1. 自信的力量 3

●●● 2. 展开希望的翅膀 5

●●● 3. 工作中乐观起来 7

●●● 4. 积极的阳光心态 9

●●● 5. 异常动人的个性魅力 12

●●● 6. 物竞天择，适者生存 14

●●● 7. 加入积极人士的行列 16

●●● 8. 设定积极的人生目标 19

●●● 9. 在挫折中微笑 21

●●● 10. 积跬步至千里 24

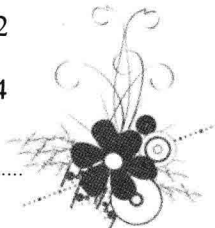
●●● 11. 时刻激励自己 26

●●● 12. 果断助你通向成功 29

●●● 13. 每天淘汰你自己 32

●●● 14. 学会谦恭文雅 34

目
录





女人职场心理学

第二章 女人求职心理学..... 37

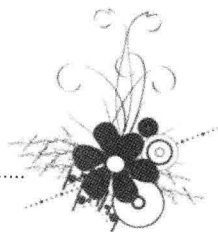
- 1. 求职心理学：想象成功 39
- 2. 怎样回答敏感问题 41
- 3. 先谋后求才是明智之举 44
- 4. “人和”技巧助你面试成功 47
- 5. 决定你面试成败的七大关键细节 49
- 6. 要保持一颗平等真诚的心 52
- 7. 如何机智应对面试中出错 54
- 8. 求职时学会了解用人心理 56
- 9. 抓住面试最初三分钟 59
- 10. 求职心态要不卑不亢 61
- 11. 怎样在面试中察颜观色 63
- 12. 面试时握手的技巧 65

第三章 女人情绪心理学..... 67

- 1. 自我息怒缓解紧张气氛 69
- 2. 厌职情绪的心灵鸡汤 71
- 3. 给自己的情绪充电 73
- 4. 心情不好就给自己请个情绪假 75
- 5. 学一点儿克制暴躁脾气的方法 77
- 6. 学会克服职场心理疲劳 79
- 7. 用自信心代替恐惧与忧虑 81
- 8. 怒气不亚于一座“活火山” 85
- 9. 与上司的意见有分歧，你会情绪化吗 87
- 10. 别把委屈和疑虑带到明天 89
- 11. “忍”常常给人带来机遇 91
- 12. 不要苛求百分百的公平 94

目

录





女人职场心理学

第四章 女人社交心理学..... 97

- 1. 女人交朋友别有羊群心理 99
- 2. 要记得给人留个美好印象 101
- 3. 不要故意遮掩笑 103
- 4. 让你的目光也充满魅力 105
- 5. 用表情展示你的魅力 107
- 6. 仪态：女人永远的魅力 109
- 7. 不要逼别人认错 111
- 8. 人际关系敏感要“自问” 114
- 9. 知道自己的笑容特征 116
- 10. 化解女同事嫉妒心 118
- 11. 社交场合的另一半风采 120
- 12. “恭维”是女人的食粮 125
- 13. 先从遵守细小的约定开始 128
- 14. 拒绝时要迅速、有礼 130
- 15. 只要心真诚，总会打动人 132
- 16. 不使用否定的语言 134

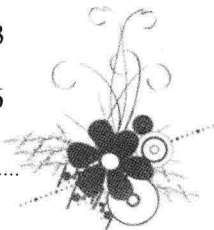
第五章 女人职业心理学..... 137

- 1. 你要大胆地说“不” 139
- 2. 用女人天生的优势来生存 141
- 3. 你最雄厚的资本是时间 143
- 4. 展现自己的才华 145
- 5. 到群体中去体验 148
- 6. 努力争取自己所应得的 150
- 7. 提高“热心商数”的六种方法 152
- 8. 深谋全局，提升价值 156
- 9. 尽可能为上司排忧解难 158
- 10. 职场上你不必是最优秀的 160
- 11. 以一种平常心面对逆境 163
- 12. 恶劣环境能激发你的潜能 165
- 13. 复杂职场关系能增加你处理事务的智慧 167
- 14. 摆正位置，安于本分 169
- 15. 要学会自己给自己创造晋升机会 171
- 16. 职场上来一点儿鸵鸟精神 173
- 17. 让老板站到你的一边 176

目

录

●
●





女人职场心理学

第六章 女人办公室心理学..... 181

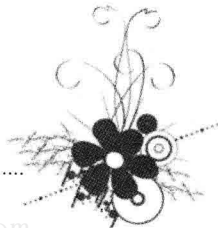
- 1. 巧妙避开办公室“性骚扰” 183
- 2. 莫和同事金钱往来 185
- 3. 闲聊也要避开上司的软肋 187
- 4. 不要得罪平庸的同事 189
- 5. 如何识别“有阴暗心理”的人 191
- 6. 如何让你的话字字千金 194
- 7. 不露痕迹的办公室政治 198
- 8. 找一个理由来喜欢工作 201
- 9. 与办公室“老狐狸”交锋 205
- 10. 办公室里的平常心 209
- 11. 自己的办公桌要整理好 211
- 12. 赢取办公室人心七招 213
- 13. 办公室不受欢迎的女性 215

第七章 女人压力管理心理学..... 219

- 1. 与领导交谈时的紧张心情 221
- 2. 不妨来点儿逆向思维 224
- 3. 与其抱怨上司，不如反省自己 226
- 4. 有意识的减压心理疗法 229
- 5. 消除职场女性心理压力的妙招 231
- 6. 简单方法五分钟就能减掉压力 233
- 7. 冥想可缓解工作压力 235
- 8. 办公室里减压隐形运动能 237
- 9. 职场人学会中场休息 239
- 10. 学会不在办公室发火 241
- 11. 工作中委屈的时候想想孙悟空 243
- 12. 不快乐，是因为你不知道要什么 246

目

录





女人职场心理学

第八章 女人成功心理学..... 251

- 1. 聪明是修炼出来的 253
- 2. 聪明女人不怕斗争 255
- 3. 她只想休息，并不想永远离开 259
- 4. 女人别怕进取心 261
- 5. 别说你不需要成就感 264
- 6. 必要的自知之明 266
- 7. 助你成功的万能谈话技巧 268
- 8. 成功的代价 271
- 9. 工作是你生命中的必须 274



Part 1 第一章

女人积极心理学





1 自信的力量

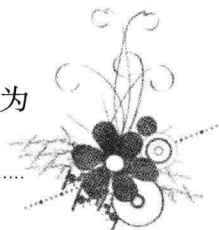
自信是人对自我信念的强度，决定了其拥有的抱负。职场自信会给我们真正的力量，是促进我们发展的推动力。

自信是一种内在与外在高度统一的表现，亦是一种在举手投足间散发出来的魅力。自信的外表是一种首先可以让自己满意的形象，其次是让他人可以接受和认同的形象。

如果光有外在的自信，就会被看作是一种虚张的声势；如果光有内在的自信，就会失去自信的优势，甚至被成功忽略。职场的自信心来自两个方面，一方面来自内在的知识、理想和人生体验的积累；另一方面来自外在的得体、自如的表现。真正的自信心是一种坚定必胜的信念，也是一种完美无缺的形象再现。

如何建立职场自信心，可以通过以下几种方式培养：

过去的成就与表现 这种信息来源具有很强的影响力，因为





女人职场心理学

它是以个人熟悉的经验为基础。成功的经验会提高期望，而反复的失败则会减弱期望。

别人的经验 即根据他人成功或失败的经验反过来判断自己的能力，从而影响自信的形成。

言语说服 通过他人的言语说服，人们更容易相信自己能够成功应付那些过去曾经令他们手足无措的事件。但是如果说服未提供具体的成功经验，其产生的效能可能弱于个人成功经验的影响力。

生理和心理唤醒 紧张或充满压力的情况通常会引起生理和心理上的唤醒，这个因素能有效影响个人自信。

得体的打扮和装束 适当的化妆与得体的着装可以建立职场专业形象，给自己增加自信心。

确定一个人生奋斗目标 有目标才有奋斗，有奋斗才有充实感。要充实必定要自信。

2. 展开希望的翅膀

每个人的心中都有一种动力支配着自己向成功的彼岸迈进，那就是希望的动力。

希望不仅是指对个人目标可能达到的决心，还包括对达成目标途径的信念。希望由两大因素决定，即路径和意志力。路径是指达到目标的方法、策略或能力。高希望者通常能有效地找到或产生多种达到目标的途径。意志力是指追求目标的动机或信念，是达到目标的心理能量。这种能量可促使个体不断地前进，即当个体遭遇挫折时，能通过信念坚持解决问题的决心，使个体具备达成目标的勇气及信心。研究表明，领导者的希望强度对企业绩效、员工满意度以及留职有显著的积极影响。

希望的动力是无穷的，一个成功的人之所以成功，因为他心中充满希望；而正是有了这种希望，他才会朝他的目标迈进；而