

THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS IN JOB

工作中的幸福心理学

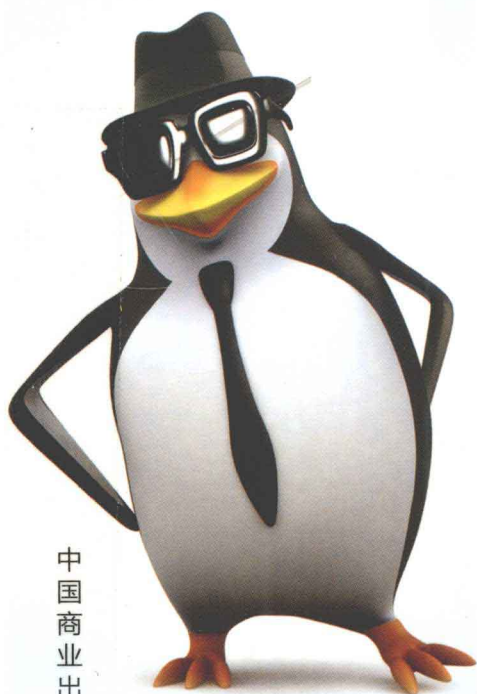


章岩 著

幸福才是硬道理

让全国人民工作得更幸福更有尊严
《政府工作报告》正关注的幸福话题

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。对奥特曼来说，打小怪兽就是工作。**工作是因为动力源自内心。工作是一种恩典。**薪水、职位固然重要，但我们工作是因为想要做这份工作。对工作充满热情，在工作中实现自我，获得充实感。**工作的目标，正是幸福的目标。**



中国商业出版社

THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS IN JOB

工作中的幸福心理学



章岩 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

工作中的幸福心理学/章岩著. —北京:中国商业出版社,2011.6

ISBN 978-7-5044-7344-8

I. ①工… II. ①章… III. ①工作方法—通俗读物②成功心理—通俗读物 IV. ①B026-49②B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 118531 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行
(010-63180647 www.c-book.com)
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京嘉业印刷厂印刷

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 238 千字
2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
定价:33.00 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

假如一个人不喜欢自己的工作，那么，他能从中获得快乐吗？

办公室是我们除了睡觉，呆的时间最长的地方。如果占据我们生命半壁江山的地方都不能让我们快乐，那么我们的一生又拿什么来幸福呢？！

然而有趣的是，人们本能地排斥工作，但又妄想从工作之外的事情上获取快乐。他们常以为只有不上班才能带来自由，但却在跳槽之后变得更加沮丧。

事实正是如此，一个心理状态不佳的人就像泄了气的皮球，到哪里都是泄气的。换句话说，一个人不能让自己在工作中充满激情，无论作为员工还是成为老板，他都无法获得人生的成功和快乐！

那么，我们究竟应该拿什么来拯救低沉的上班欲望？

拿什么来拯救你我曲线下降的事业？

拿什么来拯救你我少得可怜的快乐？

我经常听到来自职场员工的抱怨：上班真累人！老板简直不是人！也常听到职场老一辈的“真知灼见”——同事真阴险！做事处处有陷阱！

当然，我们还会发现：我们可以通宵达旦地游戏、唱歌、看电视剧，却无法带着这种激情去加班；我们可以畅快地外出游玩，却不肯迈着愉悦的步子去上班；到了办公室，我们总想本能地逃离；上班的希望下班，下班的希望休假……如此状态，还谈什么人生宏图、事业发展呢？毫无疑问，这是慢性自杀！

法国著名心理学家、自我暗示研究专家埃米·库埃说过：“每一天，我们都要以各种方式，让自己过得越来越好。”

所以，在阅读本书的时候，一定要坚信——你可以抛弃那个糟糕的过去，你可以变成一个积极、激情四射的人！

你会发现这本书就像一部藏宝图，只要你愿意，你总能找到自己的宝藏！因为你可以借此发现属于自己的人格特征，挖掘自己更大的潜力，从而轻松开启人生新局面。

你甚至可以利用书中的心理定律，夺得先机，创造出不一样的事业。

当然，你也可以把它当成一套杀毒软件，装置在内心，让它来修复你的心灵。当你尝试着去做，就会发现心中已经筑起一道坚固的防火墙。它能帮你抵御一切消极情绪，并在病毒出现的时候，自动弹出进行杀毒。

这就是这本自助式工作心理学的使用意义。

从今天开始，翻开《工作中的幸福心理学》，拯救你的心理，扫除心灵上的尘埃，像驱逐可恶的蚊子一样将所有的污垢清理出门，从此拥有一份干净的心境，进入高效工作的完美状态！

01

第一章

轻装上阵，做最好的自己

你是如何对待工作的呢？

我们大多数人一直在疲惫地忙碌着，但效率却极其低下，我们浪费了自己美好的生命，但所得到的却只能养家糊口。这是因为在工作的时候，你的心里装满太多无用的东西！

从今天起，做最好的工作者，展现自己惊人的潜能！

- 鸟笼效应——加班和鸟笼的关系 / 2
- 皮格马利翁效应——对自己说“OK，我可以！” / 4
- 糖果效应——更大的回报往往意味着更长的忍耐 / 6
- 拆屋效应——很多工作其实都是你自认为不可能完成 / 8
- 蘑菇定律——每个新人都会经历的工作冷遇 / 10
- 相关定律——不能直面问题，就从相关问题入手 / 13
- 马太效应——强者恒强，弱者恒弱 / 16
- 杰奎斯法则——如果是死结，放弃是唯一打开的方式 / 18
- 不值得定律——区分重点，不要为不值得的事情费心 / 20
- 抗挫能量——意志力培训法则 / 22

02
第二章

谁偷走了你的工作热情

为什么每当工作的时候，你都是昏昏欲睡？当年初生牛犊不怕虎的激情哪里去了？如此懒洋洋的工作态度只能让自己走向堕落的深渊！到底是谁偷走了你的工作热情呢！本章将告诉你影响工作情绪的因素以及如何调整情绪，重新回到激情四射的工作状态。

手表定律——不要用两套价值观去工作 / 26

踢猫效应——不要被别人的坏情绪传染 / 28

霍桑效应——及时发泄坏情绪 / 30

节假日情绪调节法 / 33

需要控制的恶性情绪 / 34

情绪自我检测——你的情绪是健康的吗 / 37

03
第三章

九型人格，你属于哪一种

工作就是一场心理战！在最有效的心理策略中，你首先要确定你在九型人格中的定位。一般来说，一个人的基本人格类型是不会变的，即使在现实生活中，因为某些因素而有了种种变化，使你的基本人格型态可能有某部分隐藏或调整，但却不会真正改变。以下各种类型一定有一种属于你。看看自己是哪一种吧？

怀疑论者——怀疑自己，怀疑世界 / 40

保护者——骨子里喜欢做大哥的人 / 42

给予者——热心肠是天生的 / 44

实干者——在成功中不断积累新的成功 / 46

完美主义者——吹毛求疵的怪癖 / 48

悲情浪漫者——追求精神境界的“艺术家” / 50

观察者——独处也是一种享受 / 53

享乐者——血管流淌“奢华香槟”的乐观者 / 55

调停者——内在固执的和平维护者 / 57

04 第四章

原来成功可以复制，晋升如此简单

如何在短时间内成功地实现升职的目标呢？很多人认为是勤奋和拼搏。不，这不是最快的方法。只要稍加细心地观察，你就会发现在职场中戴着厚厚的眼镜，勤勤恳恳的人干了大半辈子还在原来的地方打转，而那些看起来精明、不如他们卖力的小伙子一下子就升了上去，成了这些人的领导。

一定要记住——勤奋只有用在恰当的地方才能实现最大的功效。本章将告诉你工作中晋升的诀窍……

悬崖定律——置之死地而后生 / 62

定势效应——能把你限制住的只有你自己 / 64

重复定律——成功的经验可以被复制 / 67

吸引定律——用兴趣让工作成为吸铁石 / 69

前排效应——成功者总是把自己放在最前面 / 72

破窗理论——及时弥补过失 / 74

所思所梦定律——梦中潜意识力量，有助于你解决问题 / 76

过度理由效应——不要让“奖品”弱化自己工作的原动力 / 79

约拿定律——晋升之后如何自我调节 / 81

05 第五章

掌握人际攻心术，上司、下属、同事统统搞定

出头的人物要“挨打”，不出头的人又无法拥有一片广阔的天空。那么，究竟应该如何抉择呢？最佳的解决办法就是当一只既出头又不挨打的鸟。因此，在成功的关头一定要学会沉住气，保持最佳的状态，以不变应万变。

成功者最大的成功在于他常常能伪装到让敌人看不清他的动向。这样你才能真正通过本章学会人际攻心术，将上司、下属、同事统统搞定！！

同理心定律——像鱼一样思考 / 86

枪打出头鸟——不要让你的锋芒刺到别人 / 89

螃蟹效应——接近成功不要得意洋洋，小心被拉下马 / 91

- 坐向效应——怎样“坐”才会让对方舒适 / 93
- 缄默效应——失误后，沉默只能让你错上加错 / 95
- 分享意识——成功的喜悦，不仅是自己的还有别人的 / 97
- 过度防卫——草木皆兵会让你形单影只 / 100

06 第六章

在家靠父母，出门靠朋友

“在家靠父母，出门靠朋友”，虽然是一句江湖义气话，但对于我们出外打拼的人同样重要和现实。我们要想做点事，必须得有朋友。有了朋友的人脉资源，我们的事业就有了基础。

本章将告诉你如何掌握决定你一生命运的人脉心理学。

- 共生效应——选对人，就能携手成功 / 104
- 泡菜效应——好朋友和坏朋友会让你的人生截然相反 / 105
- 首因效应——第一眼决定一生 / 108
- 二八法则——20%的朋友决定你80%的成功 / 110
- 莱斯托夫效应——打造你的个性 / 113
- 晕轮效应——以偏概全看人，损失的只有你 / 115
- 华盛顿合作定律——避免内耗才能双赢，相反亦是 / 118
- 杀熟定律——熟人好下手，谨防身边人 / 120
- 刺猬效应——保持适当的交际距离 / 123
- 增减效应——人们总是喜欢那些对自己喜欢不断增加的人 / 126
- 南风法则——暖意才能让人敞开心扉 / 128

07 第七章

当工作遇到爱情，我们应该怎么做

男人因做不好工作而谈不好恋爱，而女人则因谈不好恋爱而做不好工作。这话是有道理的，所以，当工作遇到爱情，我们应该怎么做？一定要舍弃其中之一吗？

本章将告诉你如何平衡工作和爱情之间的关系，从而让你既拥有好工作，又能获得好爱情！让鱼和熊掌兼得！

要有好工作，更要好爱情 / 132

剩男剩女定律——为什么优秀却缺少爱 / 134

异性效应——男女搭配，干活不累 / 137

沉锚效应——固化思维会把自己逼疯 / 139

布利丹效应——脚踏两只船，最后只能一无所获 / 141

边际效应——如何让爱的有限期无限下去 / 142

投射效应——给爱人足够的信任，你会轻松不少 / 144

姆佩姆巴效应——越是炙热的爱情，越容易将感情焚毁
/ 146

回归效应——不要沉迷初恋，爱在当下才最幸福 / 148

08 第八章

这样工作最高效

为什么越想把事情办好，结果却越不能办好？

为什么越强迫自己把注意力集中，却越不能集中？

为什么看起来慢悠悠的人反而能把事情做好呢？

当我们工作的时候，如何才能高效圆满地完成？如何才能把我们的精力用到刀刃上，从而更好地提升我们自己，产生最大的效能，本章将告诉你高效工作的心理学原理……

多德森定律——用刺激集中注意力 / 152

从众心理——不要让别人干扰你的行为 / 154

21 天效应——21 天就能把偶尔的好行为转为一生的好习惯
/ 156

毛毛虫效应——坏的本能和先例，可能让你走入低能怪圈
/ 158

完成欲——完成与未完成的事件 / 160

路径依赖理论——拿出勇气，改变自己 / 162

注意力缩短症——频繁跳槽，越跳越累 / 164

反馈效应——成绩是总结出来的 / 166

09
第九章

工作就是工作，娱乐就是娱乐

不会休息的人就不会工作！休息是人体从疲劳中得到恢复的最快速、最有效的方法。要知道，紧张和劳累是“百病之源”，如果不注意休息，久而久之积劳成疾，贻害健康。为了走更远的路，工作更有效率，我们需要休息，补充足够的能量。

懒蚂蚁效应——不会休息的人就不会工作 / 170

慢跑疗法——沮丧“跑”光光 / 172

书法疗法——好心情写出来 / 174

音乐疗法——如果快乐，你就拍拍手 / 175

绘画疗法——把潜意识的坏情绪统统画出去 / 178

电影疗法——不同的电影，不同的解药 / 180

蹦极冒险——挑战身心，迎来尖峰时刻 / 182

养花疗法——减少你的疲劳感 / 184

钓鱼疗法——哥钓的不是鱼，是境界 / 185

10
第十章

你为什么要郁闷——做自己最好的心理医生

不幸的家庭各有各的不幸。不幸的工作者有着相似的不幸。

在工作时，我们感到痛苦有三个原因。第一个原因是默默无闻性——我们感到没有人在乎我们是否在那儿。第二个原因是不可测量性——我们不知道自己的工作干得好不好。而第三个原因是不相关性——我们感觉自己的工作不管怎样都无所谓。

从今天开始，积极工作，不再郁闷！

从本章开始，掌握工作心理学的基本常识，做自己最好的心理医生！

焦虑症——我知道，最坏的要来了 / 190

恐惧症——老板就是灰太狼，我就是懒羊羊 / 192

强迫症——第N次看办公室保险柜是否锁上 / 194

过劳症——20几岁的人，30几岁的心 / 196

抑郁症——顶着“木瓜脸”，人见人躲 / 199

- 多疑症——她们是不是在说我坏话 / 201
- 孤僻症——和人并排走路都不舒服 / 203
- 嫉妒症——论能力、业绩，我比他差哪了 / 205
- 神经衰弱症——没干什么就累的要命 / 207
- 工作狂——不加班我就不舒服 / 209
- 空虚症——“郁闷，没劲……” / 211

工作放松法——强大心理是这样炼成的

面对每天的工作，你到底是怎么想的呢？

你是否认为它非常枯燥和苦闷，甚至想逃之夭夭？

如果这样的话，则说明你到了该放松自己的时候了！你没必要每天都陷入工作中不能自拔，让自己的心情越来越糟糕。其实你只需进行一些小活动，就可以让自己快乐轻松起来，对工作的执行也会变得越来越强大！

正如《圣经》所说：“喜乐的心乃是良药。”所以，建议多服用。

- 内观——凝视内心的自我 / 214
- 冥想——不是和尚也入定 / 216
- 自我催眠——调动潜意识解决问题 / 218
- 自言自语——自己的声音是最好的安慰剂 / 220
- 幽默疗法——带给自己精神的快感 / 222
- 心理放松操——小动作，大作用 / 223
- “一吐为快”调节法 / 225

12 第十二章

理想很丰满，现实很骨感

理想与现实是一对矛盾。顾及“理想”，可能丢了“现实”；注重“现实”，又可能丢了“理想”；没有“理想”之人，大概可以与“胸无大志”、“目光短浅”画上等号；离开“现实”之人，也差不多成了“好高骛远”、“白日做梦”的代名词。“理想很丰满，现实很骨感”是一种无奈，我们只有活在当下，借着现实的阶梯攀爬，才能触摸到更逼真更切实的理想。

本章将告诉你如何在理想和现实中平衡自我心理……

想做总统的人比想做农夫的人拥有更多的成功和焦虑 / 228

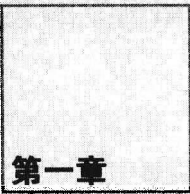
付出 = 回报，但却需要时间 / 230

工作不是自由的“围城” / 233

富足是一种感觉，并非工资越高越幸福 / 235

期望与信念决定你的行为，进而决定你的命运 / 236

归属感——为自己的心灵找个窝 / 239



第一章

轻装上阵，做最好的自己

你是如何对待工作的呢？

我们大多数人一直在疲惫地忙碌着，但效率却极其低下，我们浪费了自己美好的生命，但所得到的却只能养家糊口。这是因为在工作的时候，你的心里装满太多无用的东西！

从今天起，做最好的工作者，展现自己惊人的潜能！

鸟笼效应——加班和鸟笼的关系

如果你从来没有养过鸟，你会因为一只鸟笼去养鸟吗？先不要急着说不，我们看看下面的真实故事——

詹姆斯从哈佛大学退休。他跟同时退休的物理学家卡尔森打了一个赌——要让卡尔森教授养上一只鸟。为此，詹姆斯教授将一只精致的鸟笼送给了卡尔森教授。而卡尔森教授却不以为意，只是把这只鸟笼当成艺术品摆放在家中。此后，只要有客人来访都会谈及有关这个鸟笼的话题。他们看着空的鸟笼无一例外地问教授，鸟是什么时候死去的，还有死去的原因。卡尔森教授只好一次又一次地对客人解释自己没有养过鸟。但是，客人似乎都不怎么相信。过了一段时间，卡尔森教授再也受不了跟客人解释这个鸟笼的事情，就干脆买了一只鸟装进笼子里了。

后来，心理学家把这种有趣的现象称为鸟笼效应。职场上，鸟笼效应也无处不在，加班就是一只美丽的鸟笼。那么，加班和鸟笼究竟有什么关系呢？

在老板和上司的角度：公司就是一只精美的鸟笼

在部分老板和上司的眼里，公司就是一个精美而空置的鸟笼。他们看着自己的资源被浪费、被空置往往会觉得心里不是滋味。他们希望每个下属都主动加班，甚至超额完成工作。

在同事的角度：你就是那只令人遐想的“鸟”

在职场中，如果常常看到某位同事加班，很多人都会认为这位同事是在故意表现勤奋或者效率不怎么样。因为他们觉得你就像那只一定要放进空置鸟笼的鸟。同时，你的加班也成为一只精美的鸟笼，让他们联

想到如果不把自己也放进去就显得不够勤奋、不够上进。

在自己的角度：加班就是那只精美的鸟笼

很多人都有这样的体验：刚进公司的时候，常常会不好意思准时下班，认为准时下班是一个不上进的员工。当看到别人加班的时候，自己也会故意找点事情做，来拖延下班的时间。这个时候，加班就是那只精致的鸟笼，让你不得不把自己放进去。

职场人士该如何摆脱这只诱人的鸟笼呢？

用任务来填满老板和上司心中的鸟笼

经常性加班到深夜只有两个原因：其一，上司分派任务不合理；其二，你办事的效率太低。如果一家企业的领导分工不合理，经常在一天8个小时的工作时间里分配你16个小时才能完成的工作任务，那么，请你为了健康考虑一下转换工作环境。如果是你的工作效率问题，那么请你重新调整自己的处事顺序，高效地完成工作。

那么，如果你已经高效地完成工作，面对老板、上司疑惑地看着你离开的眼神，你该怎么办呢？

拿成绩说话！平日在办公室里，你一定要塑造一个高效、干练的形象。适度地向别人透露下你的口头禅。这个口头禅最好是与工作效率有关的。要将这样一个“高效工作，加班可耻”的正确信息传递出去。

接着，你只需要时刻汇报你的工作成果即可。比如，在临下班前，把今天领导交代的任务反馈给领导，这样工作结果就成为领导心目中的那只“鸟”了。

适度“叫苦”，博取同情分

面对同事，你如果可以不加班，当然选择尽量不加班。不然，你就应该适度叫苦，用同情分来取代同事对你的仇视情绪。你可以在办公室里适度对不用加班的同事诉苦，说你因为加班已经没办法约会、看电影了。此外，你还要表示羡慕他们的工作效率。你甚至可以向他们请教如何提高工作效率。这样他们会觉得自己不用加班是非常幸运的，就不会再仇视你，嫉恨你。

不过，你千万要注意诉苦的技巧，不能说“你们不用加班真好，真羡慕你们”之类的话。否则会激发同事们的酸葡萄心理，就更加讨

厌你了。

学会摆脱加班这只心理牢笼

加班是以工作未完成为前提的。完成工作后再留下来加班，就会被上司和其他同事视为浪费公司资源。他们会认为你免费留在公司上网，或者会联想到天气太热，想留在公司享受凉爽的空调。所以，一定要放弃没必要的加班。

记住，要不断地暗示自己，在规定时间内完成任务，你就可以离开了。其他同事的加班都与你无关，千万不要把他们当成你的鸟笼。你应该走出鸟笼，去享受私人自由的时光。

学会摆脱心理上的鸟笼，你将成为一只自由翱翔在天空的鸟儿。

皮格马利翁效应——对自己说“OK，我可以！”

相传在远古时代，塞浦路斯王子皮格马利翁非常喜爱雕塑。某天，他雕塑出了一个漂亮女神的雕像。从此，皮格马利翁对这个雕塑爱不释手。久而久之，皮格马利翁爱上了这个雕像，每天都用深情的眼神望着雕像，对她诉说倾慕之情。结果，雕像变成了活生生的美女，从此和皮格马利翁过上了幸福的日子。

这个美丽的传说最终转化为心理学的一个效应——皮格马利翁效应，指人们通过心理上的积极暗示从而实现某个目标，取得进步的现象。

虽然皮格马利翁的故事只是一个美丽的传说，但是心理专家仍然认为积极的心理暗示能带来前进的动力。于是，1968年，美国的心理学家来到当地一所小学，他们从一至六年级中随机选择了几百名学生，并对这些学生煞有介事地进行了一次发展测试。然后，心理专家又在这些学生中随机抽出了部分学生，并告知他们的班主任这些学生是极具发展潜力的。

8个月以后，心理学家又到了这所学校进行抽查复试，结果发现经