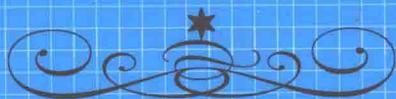


职场中的心理学

ZhiChang Zhong De XinLiXue

泓露·沛霖◎著



职业已经不仅仅是个人解决衣食住行的谋生手段，
更是实现自我价值，追求人生意义的重要途径。

当把心理学的研究成果应用到工作中的时候，许多与人有着关联的问题都可以得到解决，它也能帮助你很好地规划自己的职业生涯



中国商业出版社

职场中的心理学

ZhiChang Zhong De XinLiXue

在艰苦中成长成功之人，往往由于心理的阴影，会导致变态的偏差。这种偏差，便是对社会、对人们始终有一种仇视的敌意，不相信任何一个人，更不同情任何一个人。爱钱如命的吝啬，还是心理变态上的次要现象。相反的，有器度、有见识的人，他虽然从艰苦困难中成长，反而更具有同情心和慷慨好义的胸襟怀抱。因为他懂得人生，知道世情的甘苦。

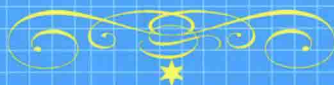
——（中）南怀瑾

一个懒惰心理的危险，比懒惰的手足，不知道要超过多少倍。而且医治懒惰的心理，比医治懒惰的手足还要难。因为我们做一件不愿意不高兴的工作，身体的各部分，都感到不安和无聊。反过来说，如果对于这种工作有兴趣、愉快，工作效率不但高，身心也感觉到十分舒适。因不适宜的劳动，使身心忧郁而患成的病症，医生称为懒惰病。

——（美）戴尔·卡耐基

凡是对人类生活提高最有贡献的人，应当是最受爱戴的人，这在原则上是对的。但是如果要求别人承认自己比同伴或者同学更高更强，或者更有才智，那就容易在心理上产生惟我独尊的态度，这无论对个人对社会都是有害的。

——（美）爱因斯坦



ISBN 978-7-5044-7786-6



9 787504 477866 >

定价：36.80元

职场中的心理学

ZhiChang Zhong De XinLiXue

泓露·沛霖◎著



职业已经不仅仅是个人解决衣食住行的谋生手段，
更是实现自我价值，追求人生意义的重要途径。

当把心理学的研究成果应用到工作中的时候，许多与人有着关联的问题都可以得到解决，它也能帮助你很好地规划自己的职业生涯。



中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

职场中的心理学 / 泓露·沛霖著. — 北京 : 中国商业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5044-7786-6

I. ①职… II. ①泓… III. ①职业—应用心理学
IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034191号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. 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

北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 18印张 200千字

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

定价: 36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言

身在职场，每个人都有过这样的经历：为自己的将来通往何处而不知所措；为如何面对工作中的纷扰而苦恼；未认识到自己的能力，得不到自我肯定；工作中总是死气沉沉，没有一点激情；与同事之间的关系总是处理得不融洽等等。正是因为很多人都存在着这么多的问题，我们就要学点职场心理学。

我们知道，心理学是一门内容很广的学科，很多学校有专门的院系来研究，心理学研究也是很有前途的一门职业。我们不要求成为专门的心理学家，但是我们应该了解一些心理知识，了解我们自己和我们已经碰到或者将要碰到的人和物。

所谓“人心难测”、“知人知面不知心”，人是一种很复杂的生物。人总是做出一些让自己的同类都感觉心寒或者是不可思议的事情，但是心理学家们更会分析，每一种做法都是可以归类的，人类的每一种现象都是可以解释的。

以往的心理学家经过了长久的观测，细心的总结，再进行反复的试验，以此论证他们的成果。其实今天的我们是很幸运的，我们不必要苦苦寻思一类现象的本质，因为早就有人为我们做了这些事情。现在我们要做的，就是学习，学会前人的理论，并且更好地就用于职业生涯之中。

那么，身在职业中的人生，心理学对他们有什么影响呢？对于这个问题的答案，我们不妨来看这样一个事件。

2010年5月26日23时许，在富士康科技集团总裁郭台铭视察深圳厂区当天晚上，富士康深圳龙华厂区大润发商场前发生一起员工跳楼事件，富士康证实这名员工跳楼身亡。从2010年1月23日到2010年5月26日短短5个月的时间，富士康公司连续发生了12起跳楼事件。事件发生以来引起了社会各界的广泛关注，同时也引发了公众对这一事件原因的一系列的思考。作为一个职场心理学的研究者，我认为要揭示这一事件的根本原因，应该对其进行心理学层面的分析。也就是我们要去研究：一年内发生十多起自杀事件，到底是什么原因，使这家让无数毕业生向往的大工厂几乎成了地狱的代名词。

对此现象，北师大心理学教授张西超说：“当然，我们也认为，富士康应加强对员工心理危机的干预，防止类似悲剧的发生。”参与调研的心理学家均认为，这些自杀事件基本与富士康的员工个人的心理疾病，特别是抑郁症有关。

国内外心理危机研究证明，63%~97%的自杀者都有各种各样的精神问题，如抑郁、精神分裂等。从总体上看，专家们认为富士康员工跳楼主要是以下几点因素相互作用的结果：

一是年轻员工抗压能力差、心理脆弱。80、90后是现代大城市中新生打工族，这代人多是独生子女，抗压能力、吃苦能力比较差，但同时，这代人更自尊、梦想也更大。进入现实工作后，理想与现实的巨大差距让这些心理尚未成熟的打工者难以适从。他们会觉得怀才不

遇，受到了不公正待遇，逐渐对学习和生活丧失兴趣，产生厌世感。加上工作难以适应、人际关系等方面的影响，一些人还会出现抑郁、焦虑等心理问题。

二是密集型工作磨损心理。企业员工出现自杀事件多发生在劳动强度较大、工作简单机械的行业，如电子制造、IT等。这类行业的员工入职后一般只接受简单的培训，但要求比较高，年轻员工身心难以适应。而每天重复性的工作也会磨损人的心理，如果再休息不好、缺乏情感交流，就会加重挫折感和孤独感，对生活丧失信心。

三是统一管理缺乏心灵关怀。据报道，富士康一个厂区有上万名员工，员工生活在集体管理之中，缺乏个人生活空间。打工者又远离家乡和亲人，一旦出现不良情绪，找不到宣泄途径，缺少亲情抚慰和自我救助的条件。久而久之，不良情绪累积起来，造成了极端行为。另外，根据心理学上的说法，自杀是会心理传染的，当有一个人选择自杀时，其他人很可能会效仿。

“事实上，大多数有自杀倾向的人都会表现出一些迹象。”专家指出，有意自杀的人通常是充满心理矛盾的；既想自杀又想生活下去。他们会在日常生活中有反常的行为，如表现出厌世，饮食和睡眠无规律，反叛行为特别明显，情绪喜怒无常或经常谈起自杀方式等。

出现自杀这样的极端事件是谁也不愿看到的。对此，专家呼吁：企业应该对员工心理健康给予更多关怀，应该让他们学点职场心理学，以此能够自我调节身心健康。

基于此，本书就结合心理学对职业环境进行分析和阐述，以此希

望每一个人都能够通过本书学到更多的职场生存法则，尤其是在对心理学有所了解之后，会有恍然大悟的感觉，他们都能够对职场中的压力进行分析，然后找到解决问题的方法。即使问题一时解决不了，他们也不会选择极端的方式，因为逃避工作是心理脆弱的表现，只有加强心理素质，才能敢于应对职场中的挑战，从而看到自己的理想和目标会最终实现。

所以说，只要你将书中所阐述的建议运用到实践中去将获得了解相关理论知识信息、培养各种人际技能、解决工作问题、抓住工作机遇四大收益。依据这四大收益你可以今后与他人建立良好的人际关系。

我们还可以看到，本书将关系人类行为的系统知识运用于工作以提高个人满意度以及工作绩效。同时，书里面有很多观点是作者对成功人士观点和经验的总结，它能助你尽快找到生活的方向，从而在人生的旅途上少走弯路。只要你细心研读，仔细品味，它还会使你犹如拉满弓的箭，加快自己成功的脚步，成功就会水到渠成，所剩下的只不过是时间问题了。

目 录

第一章 职场心理的效应

当把心理学的研究成果应用到工作中的时候，许多与人有着关联的问题都可以得到解决，它也能帮助你很好地规划自己的职业生涯。当前，我国正处在社会转型期，原有的价值观、成就观、幸福观等受到冲击，而新的为人们广泛认可的价值体系尚未完全确立。很多人对职业缺乏认同感、成就感，对生活缺乏信心和快乐，这些因素的出现，也是受自己的心理情绪所影响的。

◇ 什么是职场心理学	3
◇ 职业是一种心理信仰	6
◇ 职业离不开心理学	8
◇ 职业心理学	13
◇ 职场中的自我心理意识	17
◇ 职场心理与工作狂的关系	21

第二章 掌控职场中的心理情绪

一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

- ◇ 身在职场要有好心情 27
- ◇ 调整自己的心理情绪 31
- ◇ 调整自己的工作情绪 35
- ◇ 控制你的情绪 40
- ◇ 扫除垃圾情绪 45
- ◇ 控制自己的心里怒气 52
- ◇ 释放心中的忧虑 56
- ◇ 让尘事在平常心中深沉 59
- ◇ 不要让私欲迷惑了心智 63
- ◇ 剔除猜疑的不良心理 65
- ◇ 走出消极空虚的心理黑洞 72

第三章 职场压力下的工作者

压力，是磨练成功者的试金石。诸如，在职场上的竞争、忙碌会给人以无形的压力，有些人被压垮了，有些人却可以把压力变成燃料，从而让生命更猛烈地燃烧。优秀的员工不但能够承担来自各个方面的压力，还能够在环境相对轻松的时候给自己“加压”和“减压”。聪明的员工总是在自己的背后放一根无形的鞭子，让自己在工作过程中的每一秒都处在适当的压力下，这样才有一种紧迫感，才能在工作中保持始终如一的韧劲。

◇ 解决工作中的压力	79
◇ 懂得化解工作中的压力	83
◇ 减压是为了更好地工作	88
◇ 把心理压力变成前进的动力	95
◇ 赶走心里的压力	100
◇ 学会与压力共处	104

第四章 职场生存有方法

在职场中，一个员工如果精通自己领域的所有问题，掌握得比别人更熟练、更精通，这样，就会比其他员工有更多的机会获得升职和更长远的发展。

- ◇ 确立工作的方向 111
- ◇ 坚持记好工作日记 114
- ◇ 每天提前几分钟开始工作 118
- ◇ 拥有双赢思维 122
- ◇ 主动与老板沟通 129

第五章 提高工作效率

效率是职场竞争的关键一环，在工作中谁掌握了效率，谁就提前得到了快速提升的法宝。有些人一直在忙碌但就是不见成效，那么，他就有必要反思自己的工作方式，重新为自己找一条合适的途径以实现事半功倍的工作效果。

◇ 突破思维定势	137
◇ 珍惜时间	141
◇ 管好你的时间	145
◇ 工作应该有条不紊	152
◇ 让办公桌整洁有序	155
◇ 保持较高工作效率的法则	163
◇ 果断提高工作效率	167

第六章 敢于创新

创新是一种具有高度自主性的创造性活动，依赖于员工的积极参与和真诚投入。凡是具有创新精神的员工，都会在变化中不懈追求和努力实现事业的成功，同时他也会得到肯定和回报。

◇ 创新就在身边	175
◇ 培养创新意识	178
◇ 提升创新力	184
◇ 为企业发展开拓创新	187
◇ 保持创新的激情	190
◇ 创新让工作不再枯燥	194
◇ 创新才有出路	198

第七章 与同事和谐相处

同事之间是为着同一个目标而工作的，我们没有理由不人为善，平等待之地相处，只要真心实意以诚相待地对待他人，就会使人感化，无论在什么地方，什么情况下，都能把工作做好。

- ◇ 建立和谐的同事关系 205
- ◇ 真心与同事相处 209
- ◇ 怎么才会赢得友谊 215
- ◇ 掌握同事的心 221

第八章 与老板共生

以老板的心态对待工作，对工作质量精益求精；把自己视为公司的老板，像呵护自己的孩子那样去呵护企业。多一些办法，少一些借口；多一些细致，少一些马虎；多一些应对，少一些应付；多一些责任，少一些逃避。

◇ 支持自己的老板	227
◇ 与老板共生	232
◇ 换个角度看老板	238
◇ 是老板也是朋友	242
◇ 你和老板不是对立的	246
◇ 学习老板的优点	251
◇ 尊重自己的老板	256
◇ 学会与老板相处	261
◇ 帮助老板完成目标	264

后记：职场中不可缺少的职业心理学.....	267
-----------------------	-----

第一章

职场心理的效应

当把心理学的研究成果应用到工作中的时候，许多与人有着关联的问题都可以得到解决，它也能帮助你很好地规划自己的职业生涯。当前，我国正处在社会转型期，原有的价值观、成就观、幸福观等受到冲击，而新的为人们广泛认可的价值体系尚未完全确立。很多人对职业缺乏认同感、成就感，对生活缺乏信心和快乐，这些因素的出现，也是受自己的心理情绪所影响的。