



随身读系列丛书

职场 心灵疏导术

疏导职场 畅通人生

李晓霄◎编著



抚慰心灵，给疲惫的身心注入新鲜力量
融通人际，让复杂的职场变得井然有序



中国纺织出版社

职场心灵疏导术

李晓霄◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

人们总是愿意把职场比喻为没有硝烟的战场。其实,职场到底有多么艰难,只有在职场“拼杀”的人最能体会。因为在职场人光鲜靓丽的外表之下,往往拖着一颗疲惫憔悴的心。很多人为了自己的理想和追求,绞尽脑汁,耗尽心力,却依然无法融通关系,获得晋升。本书是一本心灵治愈和滋养手册,可以有效地帮助职场人安抚心灵,解决烦恼,激发出职场人不断向前的动力。

图书在版编目(CIP)数据

职场心灵疏导术 / 李晓霄编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.3

(心如明镜·随身读系列丛书)

ISBN 978-7-5064-7952-3

I. ①职… II. ①李… 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 (2012) 第 207094 号

策划编辑: 曲小月 许若茜 特约编辑: 宋璐璐
责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中达兴雅印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/32 印张: 10

字数: 152 千字 定价: 18.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



著名的学者史家汉斯·薛利提出了“压力器”这个新的词语，以此来描述人们在每天面对的各种各样的刺激中，哪些会让你做出带有压力感的反应，哪些不会令你产生具有压力感的刺激。

压力器可能在我们的身体里，也可能在我们周围的环境中。身体里的压力器包括了痛苦、意念、疾病、罪恶感、不良的自我概念等；环境中的压力器则包括了诸如噪音、冷、热等其他任何无机性的刺激，此外，还包括了如蛇、蜘蛛、昆虫等生物。然而以上众多压力器都不是人们产生心理压力的主要原因，因为在生活中，更多的是人与人之间的接触，所以我们所遇到的最主要的压力器是人，而人际关系则是引起压力的主要原因。仅就职场中的人来说，他们遇到的压力器主要就是工作中的人和事。

具体而言，职场人的心理障碍无非是由求职、工

作本身、领导、同事、下属等引起的，这些问题处理不好，就会给上班族带来莫大的压力和烦恼，而在重压之下，他们的心灵也就难以保持宁静、满足、积极的状态，以至于影响到工作的效率以及事业的发展。所以上班族掌握能够解决烦恼和缓解压力的心灵疏导术，是十分重要的。主要可以从以下几个方面着手。

步入职场的第一步就是求职，但面对庞大的求职大军，很多求职者却丧失了信心和底气。事实上，求职者只要端正自己的心态，调整自己的心理，走出求职的心理误区，成功并没有多困难。而怎样才能使自己在工作中脱颖而出，如何才能使自己的事业做得风生水起，怎么才能使自己在工作中变得尽善尽美，怎样让自己成为优秀员工，如何与同事、领导、下属相处等，就需要掌握一定的“职场心理学”和社交技巧了。

本书就是针对职场人可能遇到的上述心理障碍策划编辑而成的。全书共分为三个大的篇章，即心理阴影笼罩职场中人、心理障碍折磨职场中人、心灵疏导解救职场中人。第一篇先是叙述职场中人遇上心理障碍这样一个现实，强调压力的现实存在性；第二篇从六个方面，即求职、工作本身、领导、同事、下属、

职业枯竭分别阐述了具体的心理障碍和应对措施；最后的第三篇有针对性地从六个方面给出了具体的疏导心灵的方式方法。

职场人要知道，有压力并不可怕，可怕的是自己不知道如何去应对。自欺欺人和自艾自怜都是懦弱的表现，要让自己在快乐中绽放，要知道，放松自己才能收获希望。

编著者

2011年10月



第一篇 心理阴影笼罩职场中人 ——职场人，你伤不起

有人说：生活就像五味瓶，饱含着酸甜苦辣。其实，工作亦是如此，职场中人为了工作而奔波，为了事业而身心疲惫。可以说职场压力无处不在，无时不在，由压力造就的心理阴影笼罩着职场中人。

第一章 不可避免的心理阴影

- 一、工作进入“心”时代 / 004
- 二、“累”并工作着的职场中人 / 007
- 三、重压下的“工作狂” / 010
- 四、白领一族活得太“心”苦 / 013

第二章 职场心理综合征

- 一、周一综合征：黑色星期一的噩梦 / 018
- 二、周末综合征：剥夺了周末的快乐 / 020
- 三、假日综合征：没有充电反而疲累 / 023
- 四、年终综合征：有人欢喜有人忧 / 027
- 五、快节奏综合征：脚步匆匆的无奈 / 030
- 六、慢性疲劳综合征：“雅皮士感冒” / 032
- 七、失业综合征：黑夜过后是黎明 / 035

第二篇 心理障碍折磨职场中人

——职场人，不容易

随着职场竞争的日渐激烈，作为员工也正在遭遇着各种心理危机。在工作中，即使一个人工作能力很强、工作思路清晰，但是如果心理素质不好，他可能就不能正常发挥，进而影响工作效率，而升迁就更无从谈起了。职场人，不容易啊。

第三章 求职心理困境

- 一、盲目自负：适合我的工作在哪里 / 042
- 二、依赖从众：渴望投机取巧找“捷径” / 045
- 三、浮躁求成：操之过急往往胜算无几 / 049
- 四、攀比无度：避免高处不胜寒 / 053
- 五、患得患失：这山望着那山高 / 055
- 六、错估自我：理想偏高的困惑 / 058

第四章 来自工作的心理障碍

- 一、敷衍了事，终害自己 / 064
- 二、视小事为小事，大事也会成小事 / 067
- 三、疏忽大意就是最大的灾难 / 070
- 四、被工作挫折绊住脚 / 073

第五章 来自领导的心理障碍

- 一、老板恐惧症 / 078
- 二、领导为什么对你有成见 / 081
- 三、和领导有些矛盾纠纷 / 084

第六章 来自同事的心理障碍

- 一、遇上难相处的同事 / 088
- 二、同事间的利益与友谊 / 091
- 三、同事间的暗战 / 095
- 四、“无缘无故”遭遇同事的流言 / 098

第七章 来自下属的心理障碍

- 一、抛弃过分的优越感 / 104
- 二、苛求下的倦怠下属 / 107
- 三、推卸责任，失去下属的信任 / 110
- 四、打折命令造就了无威信上司 / 113

第八章 来自职业枯竭的心理障碍

- 一、职业枯竭点击职场中人 / 118
- 二、压力让无助者逃避 / 121
- 三、让人无法摆脱的空虚 / 125
- 四、焦虑伴随职业枯竭 / 129

五、职业枯竭召唤下的悲观 / 132

第三篇 心灵疏导解救职场中人
——职场人，你打不倒

我们在追求事业成功的过程中，总会遇到来自领导、同事、下属、客户等方方面面的压力，而这些压力极大地损害了我们的身心健康。面对沉重的职场压力，我们需要积极调适、弹性面对，养成良好的生活习惯，塑造良好的心理品质，才能自信乐观、轻松潇洒地过好生命中的每一天。

第九章 求职有术，化解求职尴尬

一、做好职业生涯规划是大前提 / 140

二、要时刻准备进入职场 / 143

三、选对公司求对职 / 146

四、要像卖商品一样推销自己 / 150

五、避免高不成低不就 / 153

六、如何获得一份适合自己的高薪工作 / 156

七、角色转换要迅速 / 160

第十章 工作有心，不为工作烦心

一、善于控制自己的情绪 / 166

二、做一个有条不紊的人 / 169

三、让自己成为难以替代的人 / 173

四、实力比运气更靠谱 / 175

五、今日事今日毕 / 179

六、让敬业成为习惯 / 182

七、有激情才能激发潜能 / 185

八、只为成功找方法，不为失败找借口 / 188

第十一章 融通有招，成功“管理”领导

一、了解你的上司吗 / 194

二、忠诚的下属是领导的最爱 / 198

三、和领导进行有效的互动和沟通 / 201

四、学会“管理”自己的上司 / 203

五、领导不喜欢锋芒毕露的下属 / 207

- 六、让上司有安全感 / 210
- 七、听懂领导的“弦外之音” / 213

第十二章 相处有则，灵活应对同事

- 一、同事之间要以诚相待 / 218
- 二、助人为乐、平等待人 / 221
- 三、同事之间要保持最理想的距离 / 224
- 四、不是每位同事都可深交 / 228
- 五、学会看到每个人的优点 / 231
- 六、升职了，也要与昔日同事相处 / 235
- 七、离职时，记着向昔日同事告别 / 238
- 八、学会应对“烦人”的同事 / 241

第十三章 驭人有术，巧妙收复下属

- 一、敬人者，人恒敬之 / 246
- 二、增强自身的亲和力 / 249
- 三、做个会倾听的领导 / 252
- 四、不要吝啬对下属的赞美 / 255
- 五、适度放权 / 258

- 六、树立威信 / 261
- 七、适时关心一下下属 / 265
- 八、给下属留面子 / 268
- 九、不要忽视“小人物” / 271
- 十、凡事应以身作则 / 275

第十四章 减压有方，重燃职业激情

- 一、重新寻找工作激情 / 280
- 二、放下工作，让心灵短暂出逃 / 283
- 三、学会在高压之下快乐生存 / 286
- 四、在压力下前进 / 289
- 五、与压力“握手拥抱” / 293
- 六、对自己说“我能行” / 296
- 七、放弃不切实际的幻想 / 300

参考文献 / 304



第一篇

心理阴影笼罩职场中人——职场人，你伤不起



有人说：生活就像五味瓶，饱含着酸甜苦辣。其实，工作亦是如此，职场中人为了工作而奔波，为了事业而身心疲惫。可以说职场压力无处不在，无时不在，由压力造就的心理阴影笼罩着职场中人。





第一章

不可避免的心理阴影

在物质文明高度发展的社会环境下，压力作为一个困扰人们生活与工作的大问题被提上了日程。压力往往悄无声息地降临在几乎每个人的身上，职场中人自然也不例外，他们总有一些压力造就的不可避免的心理阴影。