




# 看漫画 学心理

## 做快乐职场人

樊绍烈 / 著

引爆激情的心理开悟书  
超级实用的职场教科书  
让你的快乐不负梦想  
开启决定命运的关键力量

- 
- 
- ★ 诙谐尖锐的职场漫画
  - ★ 典型准确的心理测试
  - ★ 职场达人的突破手记

清华大学出版社

# 看漫画 学心理 做快乐职场人

樊绍烈 / 著



清华大学出版社  
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目 (CIP) 数据

看漫画学心理：做快乐职场人 / 樊绍烈著. — 北京：清华大学出版社，2017  
ISBN 978-7-302-47263-6

I. ①看… II. ①樊… III. ①职业—应用心理学  
IV. ①C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125969 号

责任编辑：周 华  
封面设计：安帛图文  
责任校对：王荣静  
责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：8.625 字 数：183 千字

版 次：2017 年 8 月第 1 版 印 次：2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

---

产品编号：073594-01

# 前 言

## 职场心理分析——如何做一个快乐的职场人

在现实的工作生活中，有两种人：一种是职场中人；一种是逃离职场的人。

很多职场中人都以为职场是自己最大的束缚，都渴望逃离职场，去过自由自在的生活。然而，真的逃离了职场，你就自由自在了吗？你就快乐吗？

好吧，如果你真的不在职场，想象一下，你在做什么呢？

有两种可能，第一种，独立创业。这种情况下，你所要操的心，所要承担的责任，以及所有开拓的局面，远比受雇于人要大得多。我的很多独立创业的朋友，在体验成就感的同时，更多的是感受到压力、困扰和艰难。当然，独立创业非常磨炼人，不管是自己一个人创业，还是与人合作，你所遇到的问题，绝不会比职场少。而且，在创业过程中，你一定需要一个团队，不管是大团队还是小

团队，哪怕你只有一两个员工，一样也需要处理职场关系、客户关系，所以职场中存在的烦恼，创业过程中都会遇到。所以如果你真的打算逃离职场，那么就要做好准备，没有周末，没有节假日，更没有人依赖，任何问题都要自己决策，任何责任都要自己承担。这是不是比你想象的逃离职场，要难多了？

第二种，不创业，在家做独立工作人。独立工作有很多，比如做设计、做美术、做文案、做音乐创作、做雕塑……只要你有相对稳定的客户资源，就可以放任自己逃离职场，去做独立工作人。这种情况下，你依旧需要面对客户关系，需要面对同行竞争，而不是想象中，早上睡到自然醒，慢悠悠坐在操作台前，使用电脑或者其他工具开始工作。这种悠闲只存在于某些时刻，事实上，大部分时刻，你还是被挑剔的乙方。

只要工作，你都无法逃离各种在职场中可能遇到的问题和关系，所以，不要抱怨职场，你要做的，并不是逃离职场，因为职场无处不在，你要做的，是如何做一个快乐的职场人。

事实上，身在职场要比逃离职场轻松许多，你有同事、老板，可以共同奋斗，可以共担责任。而且，很多时候，你不需要自己去开拓市场，发现资源，既有的公司平台足够你去施展。因此，你只需要学着做一个快乐职场人，这就够了。

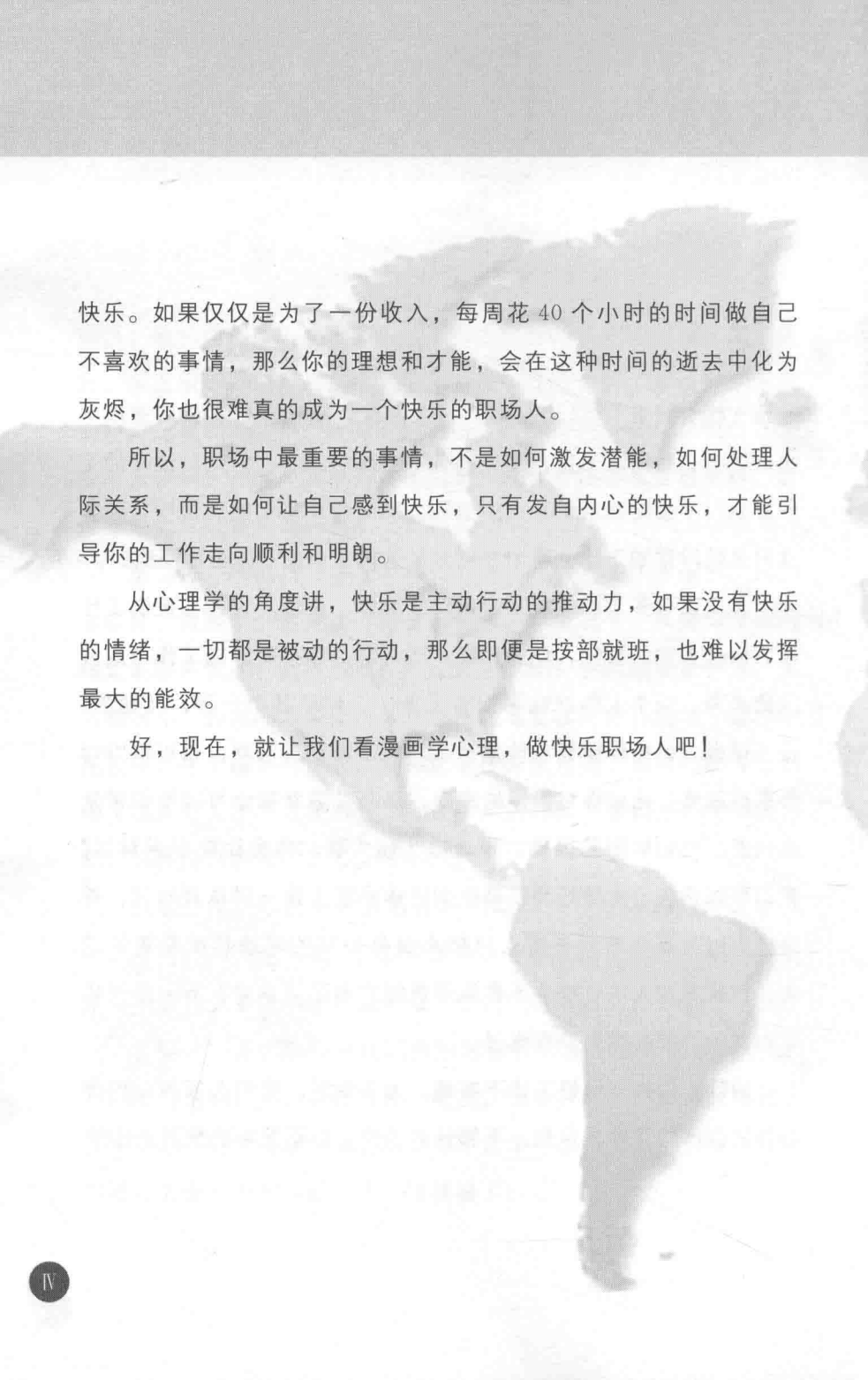
可是你为什么快乐呢？

首先，分析一下你不快乐的原因。有些人只知道拼命工作。一开始在晚上加班 1~2 个小时，不久便整星期地加班，最后连周末也成了办公时间。于是，工作占有了全部的光阴。好吧，这样的工作方式，不会给我们带来太多快乐，反而会让我们感到苦闷，除非这只是阶段性的工作，否则我们会被这样单调枯燥的生活逼疯的。

其次，有些人的成就来源仅仅是工作。这里，我并不是说工作不可以成为你的骄傲，你的自豪，而是说，你不要只把工作当成成就的来源。一个人的成就可以有很多，工作是其中一种，其他的，还有很多。比如你擅长吉他，那么晚上在酒吧里驻唱，也可以给你带来成就感。比如你有很好的家庭，那么家庭幸福也可以给你带来成就感。比如你厨艺很棒，那么做一顿大餐，也会让你心满意足。我们可以把自己的爱好和日常生活当作本职工作一样认真对待，并同样引以为豪。然而许多人只把来自办公室的成绩看成真正的成功，结果这些人唯有事业上春风得意时才会沾沾自喜，而一旦工作遇到麻烦，就会感到悲观难过。

的确，想找一份好工作不容易，为了生活，我们必须找一份能够养活自己的工作，但是，不管什么工作，你都要能感受到工作的



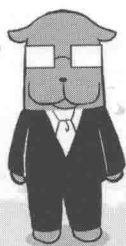


快乐。如果仅仅是为了一份收入，每周花 40 个小时的时间做自己不喜欢的东西，那么你的理想和才能，会在这种时间的逝去中化为灰烬，你也很难真的成为一个快乐的职场人。

所以，职场中最重要的事情，不是如何激发潜能，如何处理人际关系，而是如何让自己感到快乐，只有发自内心的快乐，才能引导你的工作走向顺利和明朗。

从心理学的角度讲，快乐是主动行动的推动力，如果没有快乐的情绪，一切都是被动的行动，那么即便是按部就班，也难以发挥最大的能效。

好，现在，就让我们看漫画学心理，做快乐职场人吧！

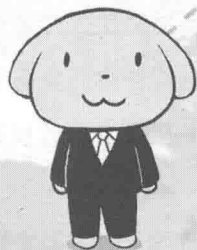


# 目 录

## 第一章 了解领导心理，领导才会赏识你 001

第一节 学会理解自己的领导 .....	002
测试：你与领导心心相印吗？ .....	003
替领导分忧 .....	006
换种思维接受批评 .....	009
逆向行走，尝试从领导角度看问题 .....	011
第二节 领导对你的期望就是你的希望 .....	015
测试：你能得体处理好领导交代的工作吗？ .....	016
明白领导为什么交代你做事 .....	018
伪装 PK 表里如一 .....	020
第三节 学会向领导推销自己 .....	023
测试：推销对你来说是不是一件简单事？ .....	024
与众不同，做事方式凸显你 .....	028
“异议”的故事 .....	030

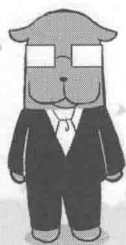
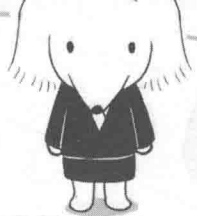




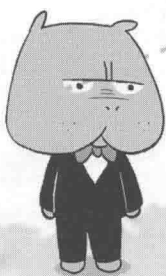
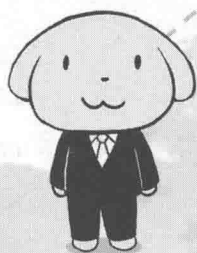
第四节 拉近与领导的距离 .....	032
测试：你的“职场听力”怎么样？ .....	033
有效沟通在于倾听和发问互动 .....	037
主动倾听领导的心声 .....	039
与领导之间倾听障碍的心理学根源 .....	041
唤起领导的诉说愿望 .....	044

## 第二章 懂得同事心理，才能赢得同事的尊重 047

第一节 培养办公室观察力 .....	048
测试：面对不喜欢的人，你的应对能力怎么样？ .....	048
“察言观色”是褒义还是贬义 .....	051
面对无端指责，内心从容 .....	053
职场不要从众，远离不良氛围 .....	056

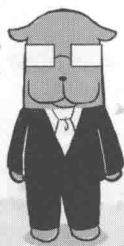
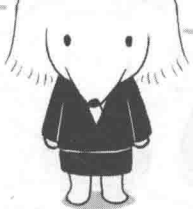


<b>第二节 驾驭自己在公司的情绪</b> .....	059
测试：你的情绪是什么颜色的？ .....	061
情绪，能自控 .....	063
争吵，可避免 .....	066
说“不”，讲究策略 .....	069
<b>第三节 提高你的办公室信任度</b> .....	072
测试：你值得别人信任吗？ .....	073
学会真诚 .....	076
给予与接受不难 .....	078
要改变他人想法，就先赞扬他 .....	080
<b>第四节 办公室多运用情商策略</b> .....	083
测试：属于你的EQ报告 .....	085
自信与自卑的平衡 .....	092
运用“减轻罪感”和“认知失调”原则 .....	094
借力传播你的声誉 .....	096

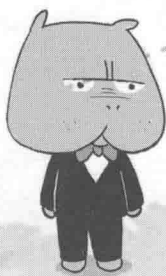
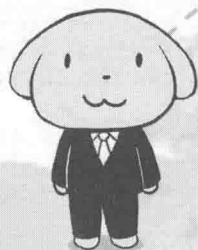


### 第三章 把控自己的心理，才能塑造个人品牌 099

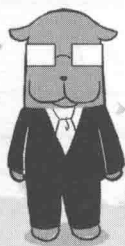
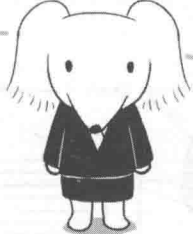
第一节 好好表现自己 .....	100
测试：发现自己的与众不同之处 .....	101
创建你的个人品牌 .....	104
延伸你对个人品牌的理解 .....	107
学习品牌人的行动“权术” .....	109
第二节 适当超越你的本职工作 .....	114
测试：工作动机温度计 .....	115
既要重视个人满足感，也要重视工作效率 .....	119
发挥数字与图表的魔力 .....	121
使用好“观众效应” .....	124
第三节 做一个会讲话的人 .....	127
测试：当众讲话的能力是天生的还是后天的？ .....	128



难以抗拒的“害羞”心理 .....	130
身体语言反映你的内心 .....	133
否定他人其实是人的本性 .....	136
<b>第四节 掌握办公室说话的方法 .....</b>	<b>138</b>
赞成还是反对某个计划都要有自己的想法 .....	139
不一味地说明自己的观点如何正确 .....	142
不能违心地赞成大家都同意的见解 .....	144
善于组织简洁明快的语言说明事物 .....	146
<b>第四章 运用团队心理，方可建设 <math>1+1&gt;2</math> 的团队 150</b>	
<b>第一节 与团队和谐相容 .....</b>	<b>152</b>
测试：你是一个易怒的人吗？ .....	153
孤单是一个人的狂欢；狂欢是一群人的孤单？ .....	155
团队意识任何时候都是需要的 .....	158
团队有凝聚力，工作效率会提高 .....	160
<b>第二节 找到你在团队中的正确位置 .....</b>	<b>163</b>
测试：你在团队中扮演什么角色？ .....	164
“越权”背后的心理因素 .....	168

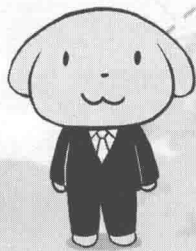


搞清楚团队内部的组织结构 .....	172
正确处理团队内部的不同信息 .....	175
<b>第三节 团队中的发音艺术 .....</b>	<b>178</b>
测试：倾诉对你来说是一件难事吗？ .....	179
存在“幻听”，听错听差听少 .....	184
说得多不如听得准 .....	187
如何让对方愉快地倾诉 .....	189
<b>第四节 团队合作减少扯皮 .....</b>	<b>192</b>
测试：你的请求总是能够轻易被对方采纳吗？ .....	193
拒绝其实是一种常态 .....	198
人们总是愿意与自己欣赏的人共事 .....	201
合理地利用阶段性冲刺效应 .....	203



## 第五章 调整工作心理，爱工作更要会工作 207

- 第一节 挖掘推动你事业的内在力量** ..... 208
- 测试：工作不顺利时你会怎么做？ ..... 209
- 让积极的自我暗示助事业发展 ..... 213
- 主动调节心情，让事业一帆风顺 ..... 216
- 巧用“皮格马利翁效应”，让事业梦想成真 ..... 218
- 第二节 关注自己的工作心理** ..... 222
- 测试：你目前的境况好不好？ ..... 223
- 工作中的 A 型性格与 B 型性格 ..... 227
- 你的工作会因探索的过程和求知的喜悦而充满乐趣 ..... 229
- 别让机器影响你的情绪，换个心情去上班 ..... 232
- 第三节 提高逆商（AQ）成大事** ..... 235
- 学习用积极的心态看待事物 ..... 237
- 与阴暗心理同事的相处之道 ..... 240
- 学会低头，才会出头 ..... 242
- 忘记失败，记住成功 ..... 245



第四节 确定目标，事业有成 .....	248
制定目标是明确做什么，完成目标是明确如何做 .....	249
明确的目标是职场成功的导航灯 .....	252
设定目标是走向成功的阶梯 .....	255
全力以赴，一切皆有可能 .....	257





## 第一章

了解领导心理，领导才会赏识你

## 第一节

### 学会理解自己的领导

如何疏通好自己与领导的关系，这是令很多职场人困惑不已的一个问题。在如何处理好与领导关系的问题上，人们普遍的观点是：领导在上，说话有权威，大权在握，凡事皆处上风，所以，作为下属，对领导俯首帖耳、点头称是即可。其实，一个真正负责、真正成熟的职场人，要想处理好与领导的关系，需要的不是对领导俯首称臣，而是要真正理解和读懂领导的意图，学会理解自己的领导。

领导，顾名思义是带领主导的人。在职场中，不要对领导的决策提出质疑，如果觉得领导的决策不正确，可以旁敲侧击，表达建议，如果领导不接纳你的建议，请保留你的意见，执行领导的指示或者跳槽。直白地说，就是我们不能直接质疑、反对，甚至挑战领导的权威。

那么，我们对于领导就一定要唯唯诺诺、三缄其口吗？不，当然不是！

真正合格的下属，真正优秀的员工，要尽力帮助领导进行决策，不仅要帮助领导改正错误，还要维护领导的权威。从心理学角度讲，就是激发行为主体的主动意识，让领导觉得他所做的一切决策，都是自己主动做出的，只有这样，你才是真正优秀的员工，才