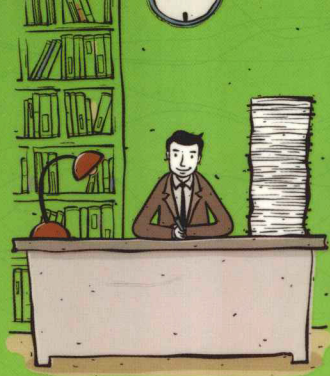




职场之道在于心理调控，竞争策略成就精彩人生

上班族要懂点 心理学

在心理学的护航下，
我们可以让自己变成快乐的职场人、成功的上班族。

| 周艳◎编著 |

学会应用心理学技巧，可以化解各种职场问题，融通各方关系，让我们在办公室博弈中游刃有余，得心应手；对各种心理误区的科学解释和正确指导，能使我们的心理达到最健康、最积极、最稳定的状态。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



上班族要懂点 心理学

Shangbanzu
Yao dongdian Xinxue

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族要懂点心理学 / 周艳编著. — 北京: 金城

出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-80251-570-3

I. ①上… II. ①周… 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 (2010) 第 162588 号

上班族要懂点心理学

作 者	周 艳
责任编辑	袁东旭
开 本	700 毫米
印 张	14.25
字 数	145 千字
版 次	2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-570-3
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)64210080
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501



前言

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。

心理学是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学。心理学是如此地贴近生活，大到社交中的心理特征、婚恋中的心理变化、工作中的心理反应，小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅、一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

一直以来，人类都致力于揭开神奇而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。自 1879 年科学心理学诞生后，心理学作为一门基础性学科，已经在众多领域得到了广泛应用，并取得了长足的发展和进步。

那么，心理学与我们生活中最常见的活动——工作，有着怎样的关系呢？

从心理学角度来说，工作是一个自我成长与自我实现的过程。在这个过程中，每个人都有着不同层次的心理需求，如渴望安全、尊重等，而最高层次的心理需求莫过于自我的实现。对于每一个上班族来说，只有准确地了解自己的心理和工作，并把二者有机地结合，才能实现自己的职业理想。

我们都听说过“职场如战场”，任何一个周旋于职场中的上班族都不得不面对求职、提升、辞职或转行等问题。各种各样的工作经历和工作状态使上班族必须面对许多事，结识很多人。为了求职成功，为了得到提升，为了在职场上进退自如，我们需要和领导、同事及客户做好沟通与交流。

无疑，我们都希望找到一份好工作，希望得到老板喜爱，希望受到同事欢迎，希望努力总是能被老板看到，希望了解同事心里想什么，希望做到的总是比客户想要的更好……就是说，我们需要掌握工作中打交道的他人的心理。因此，我们就需要具备一定的心理学知识，以便在职场中做到洞察人心，“知己知彼，百战不殆”。

另外，随着现代社会生活节奏越来越快，工作压力越来越大，上班族的心理问题越来越引起人们的关注。对于很多人来说，为工作奔忙是他们感到最劳心劳力的事情。上班族不仅承受着身心上的疲惫，还面临着心理问题和生理疾病的困扰。现实中的种种难堪的状况告诉我们，上班族的日子并不好过。

针对这些情况，掌握一些心理学知识，可以消除上班族内心的困惑和不安，带来一些有益的安慰和启示。

本书是专为上班族完整规划的职场心理学，包含了对于上班族最实用的职场心理学知识，并从以下几个方面分别阐述：求职中怎样利用一些心理规律和技巧取得成功；怎样利用心理学规律提高自己的工作动力；怎样利用人际交往中的心理规律搞定办公室里的人际关系；怎样战胜职场中可能出现的各种不健康心态；怎样通过职场中的不引人注意的细节洞察他人的心理。

学会应用心理学技巧来化解各种职场问题，融通各方关系，能使我们在办公室的各种关系中游刃有余，得心应手；对各种心理误区的解释和指导，能使我们的心理达到最健康、最积极、最稳定的状态。

在心理学的护航下，我们完全可以让自已变成快乐的职场人、成功的上班族。



目 录

Contents

第一章 懂点心理学

找到适合你的好工作

- 002/ 角色心理：如何完成从学生到职业人的转变
- 006/ 优势效应：你的工作能发挥你的优势吗
- 009/ 定位效应：找准自己的位置，避免盲目地跳来跳去
- 011/ 延迟满足：一时的薪水重要，还是长远的发展重要
- 014/ 择业矛盾心理：到底是深造，还是工作
- 017/ 求职羞怯心理：大大方方，才能充分表现自己
- 019/ 求职依赖心理：切勿让父母陪着面试
- 021/ 第一印象心理：面试的机会只有一次
- 023/ 换位思考：怎样让招聘者认为你是合适的人选
- 025/ 自我暗示：用自我暗示提升自信

第二章 懂点心理学

有效提升工作效率

- 028/ 上班恐惧症：上班不是下地狱
- 030/ 成就动机：工作是为了饭碗还是成就
- 033/ 德西效应：你是“上班一条虫，下班一条龙”吗
- 036/ 可见目标：每天完成既定任务
- 039/ 注意的稳定性：工作专注，不做私事
- 042/ 心理疲劳：别让坏情绪浪费你的能量



- 045/ 信息焦虑：防止淹没在过量的信息里
- 047/ 反馈效应：得到反馈，才能进步
- 049/ 拖拉心理：你到底啥时去做它
- 051/ 满意化原则：注意时限，别苛求完美
- 053/ 身心关系：身体状态会影响工作状态
- 056/ 定势思维：任何工作都需要创造性
- 059/ 格式塔心理：要学会从全局看问题

第三章 懂点心理学

在办公室里左右逢源

- 064/ 晕轮效应：细节会影响你的职业形象
- 067/ 工作孤独期：新人怎样快速融入工作环境
- 070/ “职场代沟”：怎样搞定老前辈
- 072/ 互惠原理：你对公司忠诚，迟早会得到回报
- 075/ 手表定理：你的顶头上司就是“上帝”
- 078/ 上司恐惧症：上司不是老虎
- 081/ 邻近效应：接近上司，使你“近水楼台先得月”
- 084/ 自己人效应：你是上司的“自己人”吗
- 086/ 社会角色：不在其位，不谋其政
- 088/ 身体语言：学会解读上司的想法
- 091/ 心理暗示：上司是在旁敲侧击吗
- 093/ 沟通类型：上司喜欢用听觉还是用视觉沟通
- 096/ 情绪判断优先：破坏上司的心情，你多努力都白费
- 099/ 职场冷暴力：你被人穿过小鞋吗
- 102/ 换位思考：善解人意，才能与同事处好关系
- 105/ 心理距离：保持适当距离，大家都舒服
- 108/ 心理污染：别用坏情绪污染别人的情绪

- 111/ 自我宽恕：找到自己的问题，敢于承担责任
- 113/ 社交恐惧症：开会时你敢发言吗
- 115/ 社交强迫症：要交际，但不要成为“交际花”
- 117/ 社交敌对症：别成为好斗的公鸡
- 119/ 社交冷漠症：在单位里别当“独行侠”
- 121/ 社交强权心理：别总想着当“老大”
- 124/ 过分敏感心理：职场需要“钝感”一点
- 127/ 职场自恋心理：是别人有眼无珠，还是你高估自己
- 130/ 嫉妒心理：坦然面对比自己强的人
- 132/ 祛除被害意识：你是个职场“受气包”吗
- 134/ 瀑布效应：职场中言行要谨慎
- 137/ 心理压力：给自己一个心理“解压阀”
- 140/ 职场挫折心理：为什么升职的不是我
- 143/ 愤怒心理：如果在乎这份工作，就熄灭怒火
- 145/ 流言心理：平时行得正，流言奈你何
- 148/ 冷热水效应：欲扬先抑，提升形象

第四章 了解心理学

树立健康的职场心态

- 152/ 周一恐惧症：如何尽快进入工作状态
- 154/ 快节奏综合症：不要转得像个陀螺
- 156/ 工作狂心理：工作不是生活的全部
- 158/ 嗜贪症：别因贪婪而活得太累
- 160/ 周末综合症：你会享受周末吗
- 162/ 假期综合症：假期与工作的过渡
- 164/ 年终恐惧症：年终算账，头昏脑胀
- 166/ “年龄恐慌症”：“长江后浪推前浪，前浪死在沙滩上”

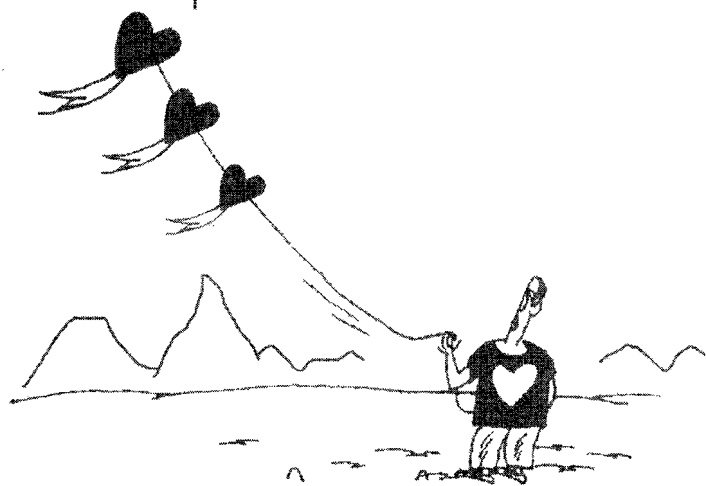


- 168/ 职业危机感：你的位子牢靠吗
- 171/ 职业倦怠：我为什么对工作提不起劲
- 174/ 失业综合症：失业让我很受伤
- 176/ 情绪宣泄：在单位里受了气如何宣泄
- 179/ 职场麻木心理：找回你的喜怒哀乐
- 182/ 上班族“假自闭”：你回到家就把自己关起来吗
- 184/ 高薪族的变态心理：别为了成功而招人嫌
- 187/ 职场“双面人”：白天是高级白领，夜晚在酒吧疯玩
- 189/ 成功焦虑症：为什么成功了反倒会焦虑
- 192/ 心理饱和：怎样使工作不再单调
- 194/ 过度安逸：没有挑战的工作，会让你智力衰退
- 197/ 麻痹心理：培养防范事故的心理品质
- 200/ 高科技疲劳：下班不妨“不插电”

附录 职场中的趣味心理测试

- 204/ 从办公桌看你的性格
- 206/ 从电脑屏保看你的性格
- 208/ 从小动作看同事性格
- 210/ 职场流行中性风
- 212/ 会议室选择座位的玄机
- 214/ 你的职场幸福指数

第一章 懂点心理学 找到适合你的好工作





1 角色心理： 如何完成从学生到职业人的转变

我们都听说过这样一句话：“人生就是一场戏。”从社会心理学角度来讲，这句话真实地描述了某种社会现实。

心理学家认为，就像演员在舞台上扮演不同的角色一样，人处在不同的社会地位，从事不同的社会职业（或中心任务），也要扮演不同的社会角色。所谓“社会角色”，就是个人在社会关系体系中处于特定的社会地位、并符合社会要求的一套个人行为模式。而且，同一个人在他人生的不同的时期和场合中，需要扮演不同的社会角色，在时间和场景的转换过程中，要进行社会角色的转换。

而在新旧社会角色的转换过程中，无论是由上级到下级、由学生到老师、由主人到客人还是由学生到职员，都必然伴随着新旧角色的冲突和强烈的心理不适。

就拿应届毕业生来说，从单纯的校园迈入复杂的职场，从象牙塔中的学子蜕变为一个职业人，许多人会因面临角色转换而彷徨不安、不知所措，尤其是不知道该如何面对新的职场生涯。

心理学家认为，这种情况，是人由一个熟悉的环境进入一个陌生的环境时产生的正常心态，并非什么心理疾病。只要注意适度调节，这种不良的心理状态很快就会改善。根据职场专家的建议，毕业生进入职场，应该根据职场的需要，做好以下几方面的角色转换：

（1）从“模糊人”到“清醒人”。

刚刚走上社会的年轻人，必须实现的第一次角色转换，就是要从一个

“模糊人”变为“清醒人”。

之所以叫“模糊人”，是因为刚参加工作的年轻人，对自己的工作还没有明确的定位。而要成为一个“清醒人”，首先要了解自己，慎重选择自己要做的事情，确立自己不同阶段的目标，包括职业早期的目标、职业中期的目标和职业晚期的目标。特别需要提醒的是，目标一定要切合实际。当然也不需要把自己搞得很疲惫，适时地奖励和放松自己也是非常必要的。

(2) 从“被动人”变为“主动人”。

第二个角色转换，就是从“被动人”变为“主动人”。在学校里，学什么课程都有老师规定，日程也有老师告诉，每天你很清楚自己该做什么。但是职场就不同了。职场里的知识，不一定有人来教你。有的企业有上岗培训，有的则没有，需要你自己努力去学习，达到岗位的要求。如果仍然像学校里那样被动等待别人来交代和指导，你的进步会很慢，或者因为达不到工作的要求而被淘汰。

实现这一转变，要从改变思维模式和行为习惯开始。要变消极、被动为积极、主动，去了解自己的职业需要什么样的知识和经验，并且努力找机会去学习。

(3) 从“消极人”变为“积极人”。

第三个角色转换，就是从“消极人”变成“积极人”。要学习调整自己的观点和脚步，克服悲观主义倾向，把握每一个机会，及时把自己的心态调整到最佳状态。

人生中大多数的失败者只是心理上的失败者，他们不相信自己能取得和别人一样的成功，从而丧失了自信心所带来的活力和决心。他们甚至都没有为成功做出半点努力。进入职场的年轻人应该懂得，成功是要靠自己的双手去创造的，面对困难如果消极颓废，永远也改变不了现状。

(4) 从“封闭人”变为“开放人”。

第四个角色转换，就是从“封闭人”变为“开放人”。每一个人都应该增强对沟通的认知，无论是在公司里，还是在社会上，都要建立双向的沟通渠道，而不是单向的沟通渠道。



前者就是有来有往的沟通，后者就是只说不听，只要求别人理解自己，自己却不去理解别人。

另外，还要学会与人相处，不仅包括与同事相处，而且包括与上司相处、与客户相处、与家人和朋友相处。只有这样，一个人的发展空间才会广阔。

(5) 从“一个人”变为“团队人”。

第五个角色转换，就是从“一个人”变为“团队人”。

在学校里，每个学生自己学习知识，自己面对考试，考了高分就会被学校肯定、夸奖。但是职场中却不是这样，职场中大多数事情都需要和别人合作才能完成。

因此，毕业生进入职场，要将自己从一个单独的个体变成团队组织中的一分子，正确认知企业、团队、个人的关系，明确 $1+1>2$ 的道理。要有团队的合作意识，要懂得“共享”——大家是一个团队，要共同提高，分享彼此的心得和经验、教训就显得尤为重要。

(6) 从“社会人”变为“企业人”。

第六个角色转换，就是从“社会人”变为“企业人”，要摆正个人和企业之间的关系。要明白，无论你进入任何企业，与企业都是共存共荣的关系。没有企业的发展，就没有个人的发展。就像那个比喻说的：“企业是一条船，我们都是船上的船员。”每个船员都要避免船下沉，都要努力让船乘风破浪，一帆风顺。

个人在职业生涯规划时，千万不能三心二意，耍小聪明，要真正融入其中，否则最后利益受损的还是自己。

对于任何一家公司而言，都不可避免地会日复一日地重复大量的维持性工作，关键是你是否善于从中寻找到发展性工作的亮点。这对个人的整个职业生涯规划的实现起着重要的作用。

(7) 从“忙乱人”变为“充实人”。

第七个角色转换，就是从“忙乱人”变为“充实人”。在工作中所需的知识，也是学无止境的，要学的东西比在学校里多得多。每个职场中人都应

该学会摆脱日常工作中的忙乱，合理安排自己的时间，拥有积极心态，保持身心健康，这样才能家庭和睦，事业有成。

人生是从学会走路开始才能够跑步的，人的职业生涯也一样。那些即将工作和初涉职场的人们，作为准职场新鲜人，切记不要好高骛远。任何辉煌的职业生涯都是从迈好职场第一步开始的，一定要把心态放平。心态平和才能理性思考，正确定位自己的主客观条件，才能选好工作、选对职业，为以后的职业发展打下基础。



2 优势效应： 你的工作能发挥你的优势吗

世界上有一家著名的调查公司——盖洛普公司，它曾在近年脑科学的研究成果中发现：一个人在3～15岁，他的大脑的基本特征已经形成，也就是智力上的优势、弱势基本已经定型，后来很难改变，所谓“江山易改，本性难移”。比如，你可能是个交往型的人，或者是取悦型的人，或者是统帅型的人，或者是和谐型的人，这些是与生俱来的。如果一种类型的人去做另一种类型的工作，往往不会成功，因为他没有发挥自己的优势。

或者说，一个人只有知道自己的优势，才能知道自己会在哪方面能够成功，这在心理学上叫做“优势效应”。无数成功人士都是在发挥了自己的优势基础上取得成功的。

化学家奥托·瓦拉赫小的时候，父母为他选择了文学之路。谁知他的老师却下了这样的评语：“瓦拉赫很用功，但过分拘泥，这样的人即使有完善的品德，也决不可能在文学上发挥出来。”

接着，父母根据瓦拉赫的意愿，让他改学油画，可是学校给他评语是：“你是绘画艺术方面不可造就的人才。”于是许多教师认为他是个“笨拙”的学生，成才无望。

正当父母无所适从的时候，化学老师根据瓦拉赫做事一丝不苟的特点，猜测他具有做好化学实验的素质，因为建议他试试化学。没想到化学触发了瓦拉赫的潜能，点燃了他智慧的火花。这个文学、绘画方面的“差生”一下子变成了公认的化学方面“前程远大的高材生”。从此，瓦拉赫的优势得到充分开发。在化学方面的卓越成就，使他荣获了诺贝尔化学奖。

如果我们选择了优势方面的工作，会由于自己的特长得到淋漓尽致的发挥，而处于高度兴奋之中，灵感会不断地涌现出来。

传统上，我们强调弥补缺点，纠正不足，并以此来定义“进步”。而事实上，当人们把精力和时间用于弥补缺点时，就无暇顾及增强和发挥优势了；更何况任何人的欠缺都比才干多得多，而且大部分的欠缺是无法弥补的，因此，弥补劣势远没有发挥优势重要。

这对我们选择什么样的工作，有很大的启示。

陈亮是一个品学兼优的学生。他在一所重点大学读本科时，就获得了经济学和法学双学士学位，毕业后在大型企业做了两年的营销策划工作，后又重返学校读研究生。读研究生期间，他在国家核心刊物发表了好几篇有影响的论文，连任四期该校研究生学报的主编，在全国性的创业大赛上三次获奖，是该校的优秀学生干部和优秀毕业生。他的毕业论文发表后，在金融界和知识产权界引起很大反响，中央电视台等十几家媒体都对他进行了追踪报道。

尽管这样，陈亮也有自己的弱点，就是合作精神不够，不善于和别人相处。其实这也不能算是他的弱点，从另一个角度看，他的独立性很强。应该说，陈亮找一份比较独立的工作是比较现实的，但是为了挑战自己的弱点，研究生毕业后，陈亮到北京一个研究所工作。但是仅两个月，他就因跟上司、同事的关系不好被迫离职。

陈亮为此很苦恼，找到了职业规划师征询意见：“我就是想学会与别人合作。一个人的力量是有限的，如果我现在不去学会与别人一起工作，那我以后就更不行了。”但是职业规划师告诉陈亮：“工作可以分为独立工作和与别人一起工作两种。不是所有的工作都是要大家一起来做：有些工作需要与别人合作，有些则完全可以由自己独立完成。选择工作不需要挑战自己的弱点，相反应该避开自己的弱点，发挥自己的优势，选择与自己优势相符的工作，这样才有利于长期的发展。”

职业规划师劝他：“不适应与人合作的人，尽管通过实践、学习可以有所改变，但也很难发挥到最好的状态。如果你有独立工作的能力，为什么不



去选择一个独立工作的职业呢？为什么一定要选择必须费力改变自己弱点才能胜任的工作呢？”

陈亮在职业规划师的建议下，开了一个律师事务所，专门受理经济类案件。后来，他的事业非常成功。

作为职场新人，选择工作应当认清自己的优势，选择自己有优势的工作。只有找准了自己的最佳位置，才能最大限度地发挥自己的潜力，调动自己身上一切可以调动的积极因素，把自己的优势发挥得淋漓尽致，从而获得成功。