

新世纪心理咨询丛书

• 择业竞争心理咨询

• 悦上竞争心理咨询

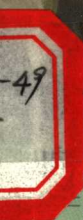
• 晋升竞争心理咨询

• 办公室修炼心理咨询

• 办公室交往心理咨询

谋求在能力和政绩上胜人一筹

职场竞争 心理咨询手册



编著

如何把自己的优点推销给领导

如何应付口蜜腹剑的人

如何在最短的时间内找到工作

如何化解同事之间的矛盾

华文出版社

新世纪心理咨询丛书

职场 竞争 心理咨询手册

金鸣一编著

华 文 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

职场竞争心理咨询手册 / 金鸣编著. —北京: 华文出版社, 2003. 9

ISBN 7 - 5075 - 1506 - 0

I. 职... II. 金... III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062293 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

河北衡水冀峰印刷股份有限公司印刷

850 × 1168 32 开本 10.75 印张 220 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 18.00 元

◎择业竞争心理咨询

◎悦上竞争心理咨询

◎晋升竞争心理咨询

◎办公室修炼心理咨询

◎办公室交往心理咨询



前言

在充满激烈竞争的经济社会，人们生活节奏加快，身心劳累，特别是因经济体制改革和产业结构调整，不少人面临着下岗再就业的困境；或自办企业经营不善，造成亏损；或产生家庭矛盾、子女无钱升学，心理上产生恐慌和不安，患心理疾病者甚多。于是，我们针对某些疾病光靠吃药效果并不明显的情况，编著了《职场竞争心理咨询手册》，帮助人们发挥自身潜能，振作精神，积极地去参与竞争。

很多人在涉世之初，为自己订下了宏伟的人生目标，并且兢兢业业、勤勤恳恳地努力耕作，但却事与愿违。他们或许从来没有实现过自己的理想，更有可能连自己的才能都无处发挥，在巨大的竞争压力面前郁郁寡欢，惶惶不可终日。究其原因，他们的困惑，他们的烦恼，他们的焦虑，绝大部分来自于人和人的相互关系。萨特说：“他人就是地狱。”只要有人的地方，就会有人际关系的存在，有了人际关系的存在，就会形成人际哲学。人既不是天使也不是魔鬼，而是地球上最复杂的高级动物。我们必须了解这弹丸之地上性格各异的人的复杂精微之处，明白了应对之道，才能在处理人际关系时得心应手，游刃有余。

本书从涉世之初开始，指点你如何在纷繁复杂的人际



前 言

关系中出类拔萃，游刃有余；如何与上司、同事相处；如何自我塑造，使自己立于不败之地；如何获得上司的赏识进而获得加薪升职的机会，甚至还指点您如果不能充分发挥所长，如何跳槽，而贯穿始终的都是人际关系的重要性，掌握了这些技巧，您就可以纵横驰骋于职场，名利双收，达到一个双赢的人生境界。



目 录

一、择业竞争心理咨询	(1)
怎样根据个人心理特点择业	(1)
怎样根据气质选择职业	(3)
哪几类人能得到高薪	(4)
职业因素对个人有何影响	(5)
公关人员应有哪些心理素质	(6)
如何在竞争中保持心理健康	(10)
竞争性人才需要什么样的素质	(11)
如何掌握自我推荐的要领	(12)
如何发掘潜在的求职机会	(15)
如何发挥人际网络功效	(16)
如何开发求职“贵人”	(19)
如何掌握提升身价的履历表	(21)
面试应答有哪些技巧	(24)
如何掌握主考人常问些什么	(27)
面试时如何保持一颗平常心	(29)
答辩法面试有哪些应答技巧	(33)
接谈法面试有哪些应答技巧	(34)
抽签法面试有哪些应答技巧	(36)



目 录

讨论法面试有哪些应答技巧	(38)
模拟法面试有哪些应答技巧	(40)
如何讨论薪水问题	(42)
如何在最短时间内找到工作	(47)
如何树立自信心争取面试演讲成功	(49)
要保持最佳情绪争取演讲成功	(51)
如何调整竞争上岗的心理偏差	(53)

二、与上司相处心理咨询

如何学会亲近权威	(56)
如何与上司相处	(58)
如何对待上司布置的任务	(62)
如何摸透上司找准定位	(63)
如何巧妙吸引上司的目光	(65)
如何善于随机应变	(67)
如何善于表现自己的才智	(69)
如何在职场上表现热忱	(70)
如何在职场上表现诚实	(74)
如何小心使用上司授予的权限	(76)

三、晋升竞争心理咨询

如何在推荐委任中学会处理关系	(78)
如何在上级提拔时谋求主要领导的赏识	(79)
如何在考试录用时谋求水平上的出类拔萃	(80)
如何在群众选举中谋求创造良好的声誉	(81)
如何在民意测验中谋求树立良好的形象	(82)
如何在招聘录用中谋求学识和经验上的优势	(82)



如何在舆论推动中谋求在能力和政绩上胜人一筹 ...	(83)
如何在毛遂自荐中谋求资格上的优势	(84)
脱颖而出有何策略	(85)
如何争取在领导和群众中具有较高的声望	(87)
什么是出奇制胜的晋升职位竞争法则	(90)
什么是伺机而动的晋升职位竞争法则	(91)
什么是舍小取大的晋升职位竞争法则	(92)
什么是扬长避短的晋升职位竞争法则	(93)
什么是捕捉信息的晋升职位竞争法则	(95)
什么是抓住要害的晋升职位竞争法则	(96)
什么是捷足先登的晋升职位竞争法则	(98)
什么是攻心为上的晋升职位竞争法则	(99)
如何学会处理与同事之间的竞争关系	(101)
如何处理与同事之间的合作关系	(103)
如何与小人共事	(105)
如何巧避陷阱	(107)
如何掌握争辩夺胜的绝招	(111)
如何征服对手	(112)
如何发现各种晋升机会	(116)
如何善于争取机会	(117)
如何善于创造晋升机会	(119)
让上级提升自己有哪些技巧	(121)
为什么要善于以退为进	(122)
如何掌握纵向不“升”横向“迁”	(125)
如何晋升的4大杀手锏	(127)
为什么晋升离不开“贵人”帮忙	(128)
如何谋求“关键人物”相助	(130)



目 录

如何摆平同事贮存晋升“筹码”	(132)
如何巧用对手来助你	(136)
如何保存实力避免无谓的竞争	(137)

四、办公室修炼心理咨询

(140)

办公室新人必知哪些问题	(140)
办公室新人有哪些生存守则	(143)
办公室新人如何打开局面	(148)
如何遵守办公室黄金定律	(150)
如何应用办公室的7种武器	(152)
如何不碰办公室的10大雷区	(156)
在办公室不应该犯的有哪些错误	(159)
什么是办公室里的无形禁忌	(162)
办公室有哪些不该说的话	(165)
办公室里忍无可忍的时候怎么办	(168)
如何快速提高办公室效率	(170)
如何成为办公室明星	(173)
展现才华有哪8大谋略	(176)
下属生存有何守则	(180)
如何学会使用办公设备	(183)
如何向上司打工作报告	(184)
如何用文字表达请示工作	(186)
如何定期做出计划	(187)
为什么年年事事做总结	(190)
如何自编述职报告	(192)
如何组织你的发言提纲	(194)
如何写好建议书	(195)



如何热忱投入每一项工作	(197)
如何多请示多汇报	(200)
如何学会向上司进谏	(202)
如何成功地向上司申辩	(204)
晋升后如何在办公室开展工作	(207)
什么是上司守则	(210)
成功领导者有哪些标准	(215)
办公室有哪些工作压力	(220)
如何对待工作中的压力	(222)
人事调动导致哪些心理问题	(223)
辞职有哪些技巧	(224)
 五、办公室交往心理咨询	(229)
如何识别上司	(229)
哪种上司不可追随	(232)
如何学会品读上司	(236)
如何为上司保守秘密	(238)
如何把见解移植到上司头脑中	(241)
为什么与上司保面子不如争面子	(244)
如何以积极方式避免与领导产生矛盾	(247)
如何在领导面前表现出老练的魅力	(249)
征服上司有哪些秘诀	(251)
如何赢得上司的信任	(259)
如何对上司说“NO”	(264)
新同事的5个交往规则	(266)
与同事建立亲密的关系	(269)
同事之间如何友好相处	(271)



目 录

如何解剖办公室标签人物	(273)
如何解剖办公室里的“红灯族”	(276)
如何解剖办公室里的“小人族”	(279)
如何解剖办公室里的“马屁精”	(281)
赢取人心有哪些方法	(286)
影响同事关系有哪12个言行	(288)
如何与同事保持最美的距离	(293)
如何对付各种打小报告的同事	(295)
对付同事排挤有哪些技巧	(299)
对付同事办事拖拉有哪些方法	(301)
对付同事争功有哪些对策	(303)
如何彻底化解同事之间的矛盾	(305)
如何应付口蜜腹剑的人	(307)
如何应付吹牛拍马的人	(309)
如何应付尖酸刻薄的人	(309)
如何应付挑拨离间的人	(311)
如何应付笑里藏刀的人	(312)
如何应付翻脸无情的人	(313)
如何应付戴着面具的“好人”	(314)
如何维护人的自尊心	(314)
如何设问以理服人	(318)
如何热诚地承认错误	(320)
为什么不能事事猜疑别人	(321)
如何了解同事的潜在语言	(323)
办公室交往有哪些禁忌	(324)
如何向同事说“NO”	(327)
办公室中言归于好有哪些方法	(329)



怎样根据个人心理特点择业

我们在选择职业时除要考虑自身的性格、能力、兴趣等因素以使自己的天性和才能得到充分发挥外，美国心理学家霍兰德的职业心理理论对于我们选择适当的职业颇有启发作用。

霍兰德研究结果表明：要使个人的潜在能力在完成组织目标和任务的过程中得以体现，使个人的需要在组织中得到满足，就必须把个人的心理倾向性与职业环境紧密地联系，选择适合于自己的职业。他将人们大致分为6种类型，描绘出了他们的特征以及适宜从事的职业。

1. 现实人

这种类型的人习惯于寻求目标，创造目标和任务。他们喜欢操纵工具、机械，与人和动



一、择业竞争心理咨询

物打交道，能适应客观自然和具体任务的环境。这类人可从事技能性的或者非技能性的劳动，如农业、工业等职业。

2. 社会人

调查表明：社会人习惯于选择那些要求利用人际关系技能和对人感兴趣的任務。他们适合于要求理解他人行为、缓和他人行为的环境。建议从事社会工作，如咨询、教育等一些要求组织他人的职业。

3. 智慧人

这类人习惯于选择那些利用智慧、符号和观念进行生活的环境。他们适合从事那些要求具有抽象能力和创造能力的工作任务。建议从事科学研究、教书或者写作等职业。

4. 常规人

常规人习惯于选择那些传统和社会认可的目标任务。他们适合于要求对许多信息进行系统和日常处理的环境。因而这类人适合从事会计、各种机关工作或行政工作。

5. 事业人

这类人习惯于选择那些允许高度能量、高度热情、冒险以及具有关键作用和维护作用的目标或任务工作的环境。他们适应要求口头奖励、命令和说服他人的环境。他们适合从事销售管理外交、政治等职业。

6. 艺术人

这类人利用情感、直觉和想像来创造艺术形式或创造艺术产品。他们适合于要求运用感情、想像来欣赏、理解或创造艺术形式的环境，适合从事写作、美术和表演艺术。



怎样根据气质选择职业

按目前公认的气质划分法，可将人的气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。不同的职业和工种对人提出不同的要求。运动员、会计与采购员分别让抑郁质、多血质和胆汁质类型的人充当，恐怕难以胜任，起码要历经更多的时间去磨炼，这就直接影响了工作效率。

我们应该发展自身的积极因素，限制其消极因素。因此有必要了解自己的气质类型，少走弯路。胆汁质的人具有外倾性和行动不均衡性，表现为脾气急躁，好斗，精力旺盛，但持久性差；黏液质的人冷静沉着，意志坚强，具有明显的内倾性；多血质的人活泼好动、善于交际、机智灵敏、情绪易于波动，热情而外倾，具有外倾性；抑郁质的人敏感、多疑、孤僻、反应速度慢、刻板，严重内倾。

对待职业选择，气质因素尤为重要。要求反应迅速灵活的职业对于多血质和胆汁质的人比较合适；要求耐久性和持续性的职业对于黏液质和抑郁质的人比较合适；要求性格活跃，善于交际的职业（外交、新闻、艺术、旅游）等对于外倾性的较适宜；要求沉静和坚忍不拔的职业（科研、学术、理论）适合于内倾性的人。专家认为：气质倾向与先天大脑的结构有关，内在倾向性不易改变。因此，青年朋友择业要慎重。下面提几点建议：

1. 明确类型

通过四类气质的对照，大致可将自己的类型确定，当然



一、择业竞争心理咨询

也有可能属综合征。

2. 慎重选择

一般青年人都不是就选定固定工作的，而一旦选定则应努力做好，切不可盲目攀比、朝三暮四。

3. 及时调整

气质毕竟不能决定人的一切。通过努力，谁都有可为。俄国的赫尔岑、果戈里、普希金、克雷洛夫就分属四种类型，但都在俄国文学史上留下了光辉的足迹。

4. 取长补短

鉴于各类型的气质都有其优缺点，我们应该学会借鉴和互补。

哪几类人能得到高薪

追求工作条件好、工资高是很多求职者的愿望，但这并不是每个人都能得到的。这要看有没有真本领。那么，哪些人才能拿到高工资呢？

目前，人才、劳务市场上有三大类职业是属于高薪的：第一类是高新技术领域中技术含量较高的职位，如网络工程师、生化研究工程师、电子和通信工程师等。第二类是传统的高附加值领域中需要个人的经验、智慧参与成分较多的职位，如某些领域中的经验丰富的销售总监、财务经理等。他们有着丰富的实践经验与智慧，有很强的创新精神和意识。第三类是劳动密集型领域中的重要特殊职位，如制鞋厂、制衣厂的设计师、饭店的大厨师等。这些职位要有丰富的实践



经验，只有通过高薪才能吸纳这类人才，不过这类高薪较前两类来说稍逊一点。

因此，要得到高薪的职位，首先要求所掌握的知识与技能在市场上是领先的、超前的、高水平的；其次是市场存量偏少而又需求颇急的人才，这样的人即使技术含量不是很高，也能获得高薪；三是需要个人参与的知识与经验比较丰富的人。

另外，特拉维夫大学的大卫·帕西格教授和美国、德国的未来学家们预言，15年后，银行职员将消失——代之以电脑；20年以后，电脑操作员将丢掉饭碗——电脑将自动编程；25年以后，外科医生前途黯淡——机器人代替他们主刀；50年以后，薪水最高、最受人尊敬的将是护士和教师——机器人难以替代的职业！

职业因素对个人有何影响

“现实的压力”，在现在这个时代，常常令人把它与一个满脸憔悴、被胃溃疡的创痛所苦的上班族或生意人联想在一起。然而，工业技术的复杂状态、现代生活的快速步伐以及获取胜利的竞争精神，意味着有许多工作都是充满压力的。

以一般的职业分类标准来看职业性质对个人的压力影响，我们大致可以从农林渔牧业、制造业、服务业3大类窥知。农林渔牧业主要还靠天吃饭，所面对的是难以预测又难有对策的自然力量，即使现代科技为他们创造了耕耘机械、除虫