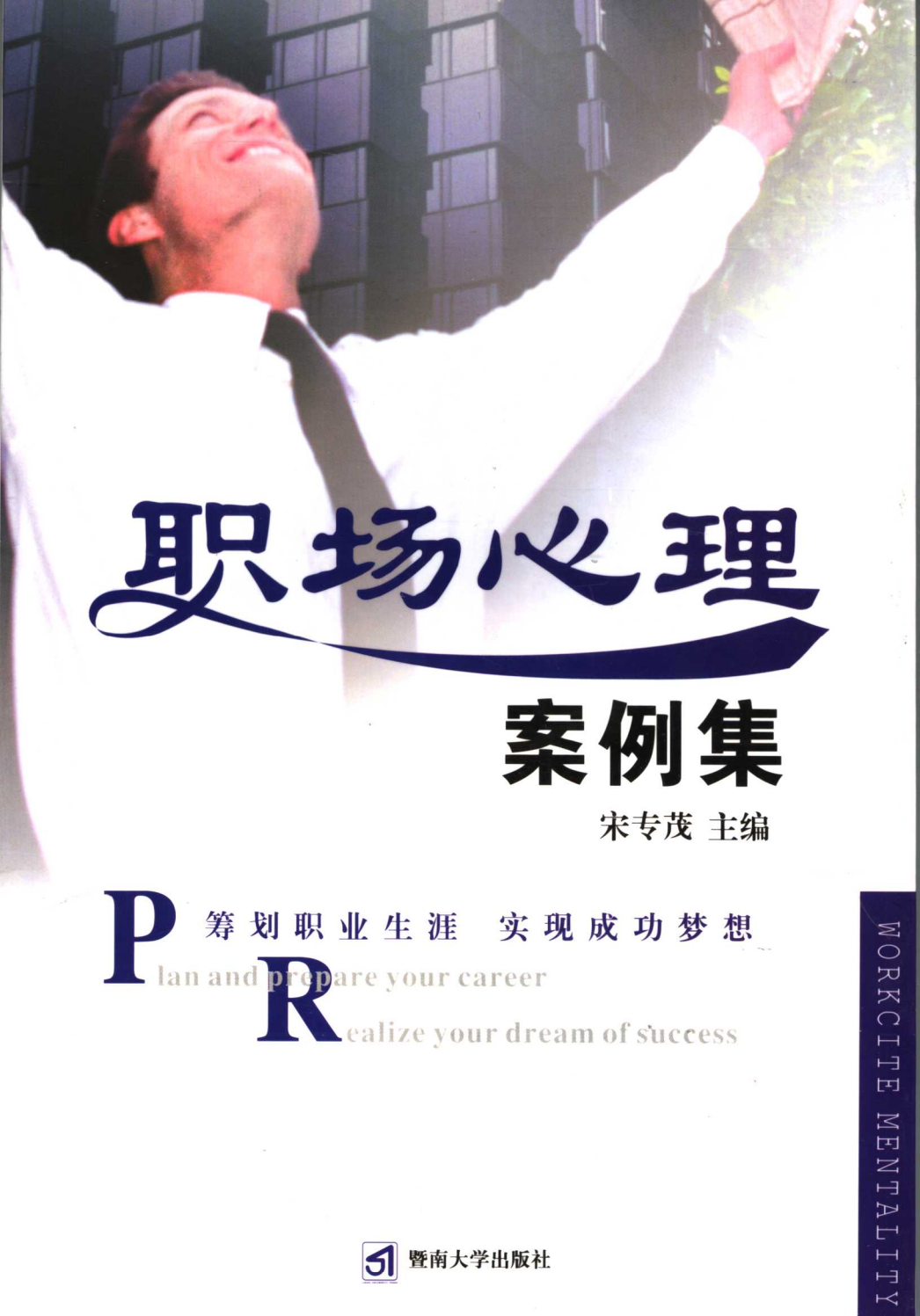




职场心理

案例集

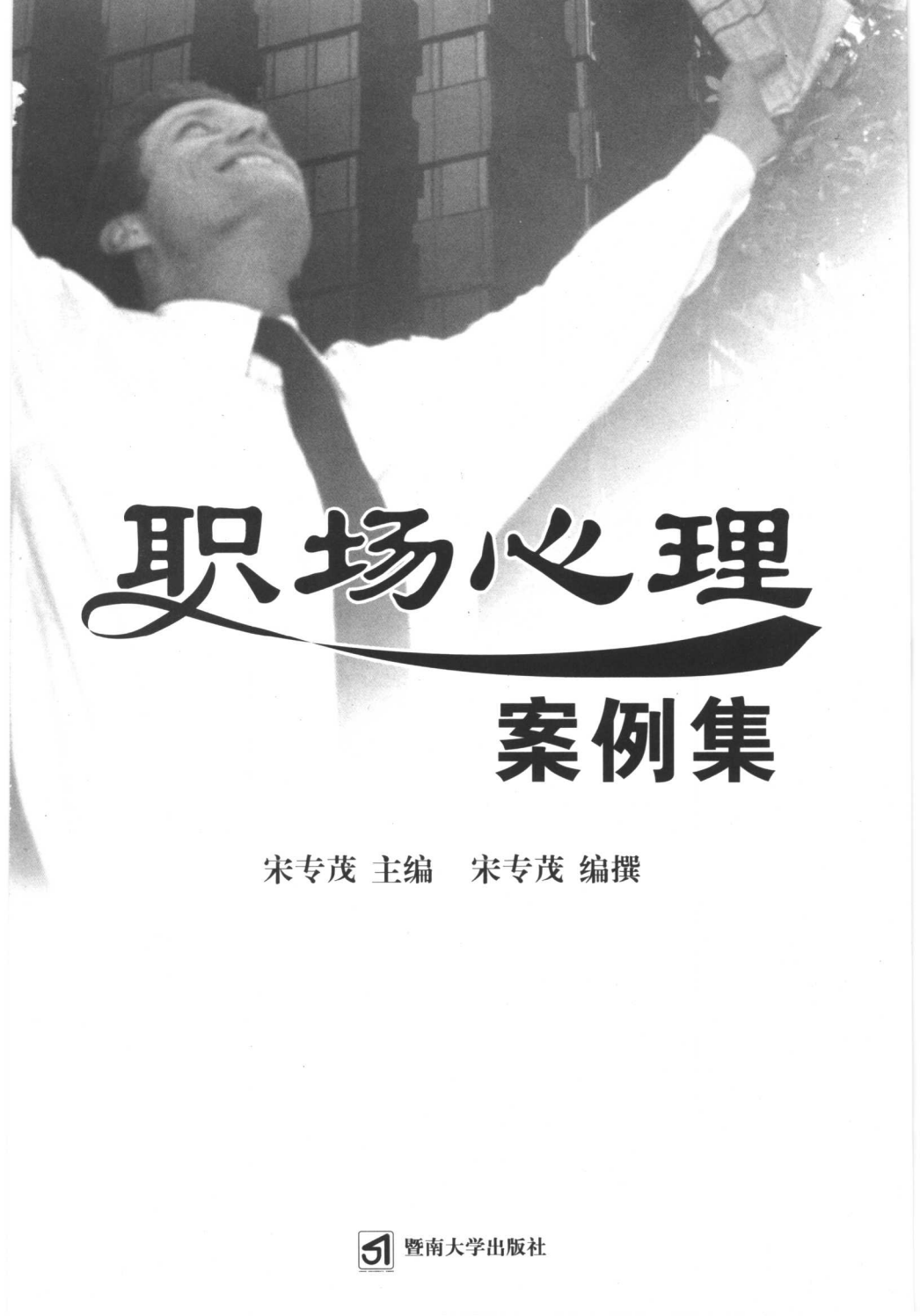
宋专茂 主编

P 筹划职业生涯 实现成功梦想
Plan and prepare your career
R ealize your dream of success



暨南大学出版社

WORKSITE MENTALITY



职场心理

案例集

宋专茂 主编 宋专茂 编撰



暨南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场心理案例集 / 宋专茂主编. —广州: 暨南大学出版社,
2005.11

ISBN 7-81079-616-X

I. 职… II. 宋… III. 职业—社会心理学 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112327 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市每日文化传播有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 7.125

字 数: 138 千

版 次: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 11 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

定 价: 16.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)



关于本书

社会变迁，职场竞争日胜一日；生涯飘忽，人生成败巧在留意。做个留意人，先留意你自己，你才能知道自己位于人才森林里的哪一处；后留意社会，你方能明白该走向何方；再留意现在和未来，你便会有具体的职业生涯发展目标 and 日程安排。

要做留意人，就要处处留心。老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”。想人生过得有滋有味或功成名就，必须留意你职场生涯中的每一个细节，用心做好人生旅途中的每一件事。

成事在天，但谋事在人。循千古之训，谋事也不可轻视。如何谋事？仅凭一己之经验，恐怕难以胜任。他山之石，可以攻玉。观古今中外功成名就者，无不善取他人经验以用之。本书作者在职业生涯上几经波折，从学界到商界，又从商界到学界，期间积累的许多经验应该说对青年朋友是有一定借鉴价值的。现结合自己的亲身经历，同时又吸收他人的精华，汇聚成一本职场心理案例分析小册子，奉献给读者。

本书的编排遵循每个人职业生涯发展的规律，从职业生涯规划、职业锚的自我定位，到谋职的技巧、职场形象的打造、职场政治的留意、做副手的考究，再到升职之道、心态调整、跳槽决策等，无不展示职业生涯和职场心理发



展的客观轨迹。在内容的呈现上，有案例和案例分析，更提供了分析案例的理论背景。这样做，目的是要使读者不仅知其然，而且也能知其所以然。

限于笔者的水平，书中难免存有疏谬之处，竭诚欢迎读者朋友批评指正。



目 录

第1章 职业生涯的起点/1

【案例】李华，华中某名牌师范大学中文系……/3

【分析】从李华的性格特点分析……/3

【案例】王欣毕业于北方一所名牌大学……/5

【分析】从王欣的职场表现可以看出……/6

有关职业生涯规划的理论/7

职业生涯规划的策略/13

职业生涯规划的技巧/17

第2章 职业锚/21

【案例】李华是科坤纯水器械公司……/23

【分析】李华的这种情况，如果能够……/24

职业锚理论/25

测试：职业锚自我分析/31



第3章 成功谋职的奥秘/35

- 【案例】文向前毕业于一所地方普通院校……/37
- 【分析】文先生的谋职成功，关键在于……/39
- 【案例】家住上海的黎明希望毕业后回上海工作……/39
- 【分析】黎明的网上谋职为什么没有取得成效……/40
- 【案例】为了能在毕业前找到自己满意的工作……/40
- 【分析】李虹通过报纸招聘广告谋职……/41
- 【案例】这是发生在美国的一个研究生谋职故事……/41
- 【分析】赫尔鲍姆的谋职成功，在于……/42

成功谋职的技巧/43

谋职途径的选择/48

谋职小贴士/50

第4章 面试的心理准备/51

- 【案例】一家网络公司最近需招聘一名……/53
- 【分析】此案例中，人事经理从对应聘者简历……/54
- 【案例】美国有位叫里克的青年……/56
- 【分析】第一位考官首先问……/57
- 【案例】某企业集团聘请招聘专家……/58
- 【分析】情景面试应用于人才选拔是基于……/62

关于面试/64

应对面试的基本策略/68



面试常见提问的应对技巧/71

应聘者面试常见错误/77

第5章 入职印象/83

【案例】司徒小姐3个月前毕业于……/85

【分析】作为秘书，必须要了解自己的上司……/86

【案例】小仇毕业于中南一所财经院校……/88

【分析】小仇之所以会发生如此尴尬的事……/89

【案例】尹军是个聪明的女孩……/89

【分析】此案例中，尹军开玩笑的确可以……/90

【案例】广州某大学艺术设计与工艺专业……/91

【分析】林铭的试用之所以没有通过……/91

【案例】魏冰从北方一所名牌高校毕业后……/92

【分析】魏冰个性张扬，在职场中锋芒太露……/93

关于入职印象的理论/93

职场“菜鸟”如何形成好印象/95

第6章 职场政治/101

【案例】王鹏就职于一家大型通信公司……/103

【分析】王鹏把一个经验丰富的元老级同事……/105

【案例】罗丽丽在广州一家大型广告公司……/105

【分析】罗丽丽没有站稳职场中的“政治立场”……/106

【案例】李强在大学读书期间，曾连续担任……/107

【分析】李强的失误在于他过早……/108



【案例】董梅一年前应聘到一家民营企业……/108

【分析】人有追求公平的本能……/109

人是天生的政治动物/110

职场政治技巧面面观/112

第7章 做副手的学问/115

【案例】周恩来与毛泽东共事近五十年……/117

【分析】从史实可以看出，周恩来有自知之明……/119

【案例】某机关在去年曾发生一件这样的事……/121

【分析】为什么刘主任明明知道这件事不是……/122

【案例】克林顿当选总统之初，并未十分重用……/122

【分析】戈尔担任副总统期间，对克林顿……/123

做好副手的七大原则/123

第8章 打造个人职场形象/131

【案例】2005年的新年钟声刚刚敲响……/133

【分析】陈俊圣之所以能有今日……/133

【案例】杨先生于20世纪80年代初留学……/135

【分析】杨先生在职业形象自我管理上……/136

【案例】孙勇，这位1990年从北京大学毕业后……/136

【分析】奇瑞对孙勇的大胆起用乃至闪电般下课……/138

什么是职场形象/139



打造个人职场形象十大技巧/140

第9章 升职之道/145

【案例】梁先生在广州酒店业是一个传奇人物……/147

【分析】梁先生之所以能平步青云、节节攀升……/151

【案例】洪女士自湖南大学毕业后就职于……/152

【分析】洪女士由于抓住了机遇……/153

【案例】杨斌在广州一家通信设备公司……/153

【分析】其实职场不仅要苦干实干……/154

彼得原理/155

升职的5种方法/157

升职14招/159

5

第10章 心态决定人生/167

【案例】20世纪初，粤东某贫穷的乡村里……/169

【案例】世界冠军摩拉里在孩提时代……/170

【分析】以上两个案例都是真实的故事……/171

有关心态的理论/172

正确的职业心态/174

第11章 心理疲劳/177

【案例】宗先生在广州一家房地产公司工作……/179



【案例】两年前，留美回国的张先生在广州……/179

【案例】李女士是一家合资企业的营销部主管……/179

【分析】上面3个案例中的当事人……/180

心理疲劳是一种疾病/181

如何减轻心理压力/183

第12章 该不该跳槽/187

【案例】宋刚大学毕业后分配到……/189

【分析】作为公司里的中层业务骨干……/190

【案例】何先生在顺德一家外资汽车电瓶生产企业……/191

【分析】从案例发生的背景分析……/191

6

有关“跳槽”的理论/192

跳槽的原则与技巧/194

测试：你需要跳槽吗？/199

第13章 职业心理测验/203

霍兰德职业倾向能力测验意向卷/207

主要参考文献/218



职业生涯的起点





【案例】

李华，华中某名牌师范大学中文系本科毕业，性格文静，有较强的中文写作能力，但不善于口头表达，不善于人际交往。现在一所中学担任语文教师。在近两年的教学过程中发现自己并不适合做老师，虽具备相应的学历，但不具备老师应有的管理学生的能力。课堂上不能够调动学生的积极性，所带班级成绩不理想，学校对其工作表现不是很满意，自己也觉得很苦恼。因此，想转行从事其他能够发挥自己文字特长的工作。但学校工作环境稳定，福利优厚。再者转其他行业的可行性有多大？应该转其他什么行业合适？

【分析】

从李华的性格特点分析，李华的确不适合做教师，教师不仅需要具备所教学科的学科知识，更需要懂得如何管理学生，如何调动学生的积极性。文静、不善表达的李华虽具备了教师专业的学历资质，但显然不具备教师应有的教学技能。从李华的职业兴趣分析，李华希望能够发挥自己的文字特长，而中学语文教师一职缺少她所想要的创意性，显然不是李华的兴趣所在。作为教师的不成功更导致李华心中的苦恼、沮丧。教师一职不仅没有满足李华的兴趣，反而由于工作不顺利而严重打击了李华的自信心。

李华应该转行，但应该转什么行业？转行的成功几率有多少？通过分析，可以认为：李华虽然不善管理学生，口头



表达能力差，但李华文笔优美，文字能力强，其内心职业倾向也是希望发挥自身的文字能力。因此，李华可从事广告行业文案职务或媒体文字编辑类工作，这些岗位对工作人员的管理能力、口头表达能力要求不高，相对重视个人的文字创作能力，无须过多与人打交道，对于李华正好扬长避短，发挥优势，转行的成功几率也较大。

有关职业生涯规划的调查研究揭示，工作经验在 2~3 年的从业者，往往会发现自己当初刚刚走出校门时懵懵懂懂选的工作并不适合自己，于是就面临一个重新择业的问题。研究表明，这一问题表面上看是“择业”的问题，但实际上是“发展”的问题。正是因为当初选的工作不适合自己的，不能提供职业生涯的发展，所以才须重新择业，重新找寻适合自己的职业生长点。面对这样一种境况，从业者必须果断转行，不能犹豫。而且，重新择业也不再是简单的再找一份工作，必须按照自身的个性、能力等特点，结合职场情况，准确定位适合自己长远发展的职业。

从师范类大学毕业生到中学教师似乎是理所当然、顺理成章的事。然而实践中有太多例子表明，一个师范类毕业生并不一定就是一个称职的教师。据有关职业生涯发展理论揭示，职业成功必须全面具备专业技能、学历资质、良好综合素质三方面因素。根据这个标准，李华在教师岗位上可以说很难成功。眼前教师工作的确能给李华带来稳定的收入和不错的福利，但凭李华的表现，这个“稳定”还能维持多久？所以，李华必须果断做出选择，重新择业，找一份真正适合自己发展的工作。



【案例】

王欣毕业于北方一所名牌大学，曾在国营企业、外资企业转换过好几种工作，从事过IT、广告、房地产等行业，开始时做人事管理，后来转为销售，再后来又改做广告策划、营销策划。做人事管理时，觉得人际关系太复杂，自己夹在老板和员工中间，太难做——自己不适合从事这种低层次的人力资源管理。做销售时，整天要去拉关系，跟别人套近乎，感觉这不是自己所擅长的，收入也很不稳定。做了两年，有时业绩还不如一个刚来公司的新手。后来改行做广告策划，他经常有很好的想法，发现自己做广告方案比许多人都做得好，但常常自己觉得很好的策划却得不到上司的赞成，所以他不时与上司争论，有时弄得相互间很不愉快。有一次，自己感觉做得很专业的整合营销策划方案，好几处被老板不加商量地做了修改。在客户那做了提案后，客户对没有修改的策划内容很赞赏。王欣无论在本土广告公司，还是在跨国广告公司，尽管做到了策划总监、常务副总，都感觉不能充分施展自己的才华。于是，他决定自己做老板、开广告公司。但公司开了不到一年，就亏了几十万。王欣又不得不去打工。他发现房地产业很红火，自己做房地产策划也应该是擅长的。他来到一家著名的房地产策划代理公司做营销策划。他发现，做策划自己上手很快、很有感觉，但与发展商打交道却很困难。半年后，王欣跳槽去了一家房地产公司，做起了甲方。满以为做了甲方免去了自己不会跟别人套近乎、迎合别人喜好的弊端，这样就可以大展宏图。但每天要处理大量各种各



样的事情，事情太多、太杂、来得太快，简直应接不暇；他受不了老板的官架子，又不喜欢像其他同事那样阿谀奉承。这种情况下，能得到老板重用吗？他感到前途渺茫。

【分析】

从王欣的职场表现可以看出，他是一个典型的“概念主义者”。由于“概念主义者”非常自信、很有主见，喜欢与高素质的人一起工作，又常常发现周围的同事，甚至老板的水平并不高，同时对能力不如自己的人没有耐心，有时给人一种自我感觉太好、太骄傲的印象。这使得他的性格很独立，不合群，难以融入社会。一个毕业后已做了三年教师的“概念主义者”说：“毕业后潜意识里好像对融入社会很抗拒。”另一个毕业八年已经换了好多种工作的“概念主义者”说：“我进一个好公司并不难，转行进入一个新的行业找工作也不太难，但就是进了企业后很难融入这个企业。”所以我们见到许多“概念主义者”有一个共同特点——朋友很少，经常跳槽。而且，许多“概念主义者”不注意人际交往中的礼节，在人情世故方面显得幼稚、不成熟。就像一个已经 35 岁的“概念主义者”说的：“我太太比我小好几岁，但比我成熟。”

“概念主义者”的想法很多，好为人师，喜欢高谈阔论。他们求知欲强，事业心也很强，很想干一番大事业，不喜欢简单重复的工作。而且很多“概念主义者”渴望直接在社会生活中、在市场运作中充分发挥自己的能力和影响，不喜欢搞纯理论，不喜欢成天只待在书斋里。但许多“概念主义者”缺乏实际操作能力，是“思想家”，而不是“实干家”。所以，