



姜克戈/编著

Psychology and  
Life Series

心理学作为一门独特的学科，与我们生活中的各个领域息息相关。向顾客销售产品时掌握对方的心理，交易会变得更顺利；人际交往时掌握对方的心理，沟通会变得更轻松；管理员工时掌握下属的心理，难题自然会迎刃而解……

心理学与生活系列

# 职场心理学

左右逢缘的职场生存之道



从心理学的角度为读者诠释职场生存之道

轻松驾驭个人“规划与发展”  
职业生涯的

提升个人修养的智慧枕边书



内蒙古出版集团  
内蒙古人民出版社



Journal of

Psychology and

Behavioral Science

Life Series

Volume 10

# 职场

左右职场心理与生存之道



《职场》系列丛书  
第10卷

《职场》系列丛书  
第10卷





Psychology and Life Series

心理学与生活系列

# 职场

心理学

左右逢缘的职场生存之道

姜克戈 / 编著

内蒙古出版集团  
内蒙古人民出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

职场心理学/姜克戈编著. —呼和浩特:内蒙古  
人民出版社,2010.4

(心理学与生活系列)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2

I. ①职… II. ①姜… 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 058435 号

## 心理学与生活系列

---

编 著 姜克戈

责任编辑 毅 鸣

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

网 址 <http://www.nmgrmcs.com>

印 刷 河北省三河市华东印刷有限公司

开 本 700 × 1000 1/16

---

印 张 168

字 数 1500 千

版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2/I · 2176

定 价 336.00 (全 12 册)

---

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如发现印装质量问题,请与我社联系联系电话(0471)4971562 4971659

## 前言

心理学是 19 世纪中叶从哲学中分支出的一门学科，距今有百余年的历史。心理学是一门探索意识起源之谜的科学，因其较庞大而复杂的学科特征，而受到人们普遍的重视和推崇，也影响和改变着一代又一代人的生活。

心理学作为一门独特的学科，与我们生活中的各个领域息息相关。向顾客销售产品时掌握对方的心理，交易会变得更顺利；人际交往时掌握对方的心理，沟通会变得更轻松；管理员工时掌握下属的心理，难题自然会迎刃而解……

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为人的生活首先是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

学习心理学知识有助于我们洞悉他人、认识自我，提升个人的修养。我们在生活中难免会遇到诸如恋爱、婚姻、人际关系以及焦虑等心理问题。掌握心理学知识，就能很好的进行自我分析和调节，从而避免陷入难以自拔的心理困惑之中。

每个人在社会中扮演的角色不尽相同，但无论你是怎样的角色，只要学习和掌握好心理学知识，能够在处理错综复杂的人际关系时游刃有余；只要学习

和掌握好心理学知识，就能够在职场中左右逢缘、如鱼得水。

《心理学与生活系列》全套共12册，内容涉及到生活中的方方面面和工作中的诸多领域。编者摒弃概念化的说教方式，以通俗易懂的专业知识，具有实际借鉴意义的典故，加以要点概括的点睛之笔，娓娓道来，以求帮助读者正确、灵活的掌握和运用好心理学知识，获取人生的成功。

鉴于水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

## 第一章 左右逢源——办公室处世智慧

办公室文化总是很复杂的,面对形形色色的人,也许我们无从下手,不知道怎么去和他们相处。所谓“知人知面不知心”,同事的真实面目究竟是怎样的,需要我们学会办公室交际,赢得无硝烟之战。

通过办公桌看同事性格 / 13

学会区分不同的人 / 15

准确看人小心行事 / 19

不要被他人利用 / 22

在机会面前不要谦让 / 25

学会与同事相处 / 29

办公室里的十种人 / 32

提职后与同事相处 / 35

对隐私要守口如瓶 / 37

办公室中的潜语言 / 40

正确对待闲言碎语 / 42

## 第二章 一团和气——与同事相处的艺术

单枪匹马打天下的时代已经过去,认为只要自己努力工作展现出超人的工作能力则必将获得重用的人太过天真。想要在工作中出人头地,和谐的同事关系至关重要。

工作中的“异性效应” / 49

- “华盛顿合作定律” / 51
- 工作中的“古德定律” / 53
- 学会在背后赞美同事 / 56
- 不要单独就餐 / 58
- 必要时学会自嘲 / 60
- 难得糊涂赢得好人缘 / 62
- 不要在工作中树敌 / 64
- 化解同事对你的敌意 / 67
- 从握杯了解同事心理 / 69

### 第三章 恰如其分——与上司相处的学问

想要自己的事业平步青云,想要在公司有所施展,就必须重视你的上司,学一点“管理上司”的技巧。只有摸清上司的脾气,洞悉上司的秉性,才能得到上司的青睐,让他助你在职业仕途上节节高升。

- 不要企图替上司作主 / 75
- 下属应以服从为天职 / 78
- 不要挑战上司的权威 / 80
- 像老板那样思考 / 83
- 时刻维护上司的尊严 / 85
- 如何面对挑剔的上司 / 87
- 保持与上司的距离 / 89
- 巧妙地给上司献上你的建议 / 92
- 勇敢地去敲老板的门 / 94
- 如何领会上司的意图 / 98
- 让上司看到你的忠诚和价值 / 101
- 做上司离不开的人 / 103



## 第四章 职场生存——洞察同事心理

人们常说商场如战场,职场比战场更复杂、残酷。正如,林子大了,什么鸟都有,在职场中会遇到各种各样的人或事。新入职,避免不了与老同事产生矛盾;久入职,不免激情消退,抱怨多如牛毛。一些问题是不是困扰着你,使你百思不得其解?

为什么有人喜欢当工作狂 / 109

喜欢打探他人隐私的人 / 112

为什么找工作会高不成低不就 / 115

为什么得不到晋升的机会 / 117

频频跳槽坏处多 / 120

为什么职场友情不会长久 / 123

和上司走近就会受到非议 / 127

不能问别人一个月挣多少钱 / 130

优秀的员工没人缘 / 132

不能在办公室里谈恋爱 / 135

为什么有人偷懒却升迁 / 137

工作中人际关系比能力更重要 / 140

## 第五章 心理掌握——统驭下属的心理学

作为上司,要想有一番作为,少不了众多下属的鼎力相助,正所谓“一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮”。上司要了解员工心里在想些什么。要与一级搞好关系,惟有如此才能赢得他们的拥戴,调动起他们的积极性,从而促使他们尽心尽力地工作,使得自己的事业壮大发展。

为下属作楷模 / 145

与下属建立合作与信任关系 / 147

你不在的时候，下属在干什么 / 150

领导者要善于倾听 / 152

认真对待下属的牢骚 / 155

有效的沟通 / 158

做下属敬佩的领导 / 160

做领导必须要谦逊 / 162

怎样搞定小人下属 / 165

## 第六章 小心提防——搞定小人的方法

每个人的周围难免会存在那些令人恨得咬牙切齿的小人，因为他们的陷害，对我们诸事不利。对于小人单纯的防范就显得被动了，只有及时制订对策，才能避免上当。

认清职场中的各种小人 / 171

看看你要提防谁 / 174

小心马屁精的奉承之词 / 176

如何对付小人的各种“小报告” / 178

别被小人算计 / 181

看破职场中的抢功小人 / 183

冷静面对小人及其谣言 / 186

应付小人的基本方法 / 188

小人内心其实很自卑 / 190

## 第七章 攻心为上——赢得客户心理的艺术

客户不仅是上帝，还是衣食父母，是关乎自己事业和人生的重要人物。赢得客户，你就有了发展的资本。如何与客户交流，怎样掌控客户心理，如何“说”动客户，无疑是长久地与客户维系良好关系的重中之重。

充分把握客户的心理 / 195

通过细节判断客户类型 / 197  
给客户留下一个深刻的印象 / 199  
巧妙地识别虚伪的生意伙伴 / 201  
要给予不同方式的对待 / 203  
不能用无礼对待客户的无礼 / 205  
诱导客户暴露自己的本意 / 207  
对客户说一声“谢谢” / 209  
通过视线变化洞悉客户的心理 / 212  
换位思考比争辩更有效 / 214  
不要被老眼光束缚 / 217  
让竞争对手时刻提醒你 / 220  
失去热情就会失去一切 / 223



Psychology and Life Series

心理学与生活系列

# 职场

心理学

左右逢缘的职场生存之道

姜克戈 / 编著

内蒙古出版集团  
内蒙古人民出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

职场心理学/姜克戈编著. —呼和浩特:内蒙古  
人民出版社,2010.4

(心理学与生活系列)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2

I. ①职… II. ①姜… 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 058435 号

## 心理学与生活系列

---

编 著 姜克戈  
责任编辑 毅 鸣  
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦  
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>  
印 刷 河北省三河市华东印刷有限公司  
开 本 700 × 1000 1/16

---

印 张 168  
字 数 1500 千  
版 次 2010 年 4 月第 1 版  
印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 10000 套  
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10394 - 2/I · 2176  
定 价 336.00 (全 12 册)

---

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如发现印装质量问题,请与我社联系联系电话(0471)4971562 4971659

## 前言

心理学是 19 世纪中叶从哲学中分支出的一门学科，距今有百余年的历史。心理学是一门探索意识起源之谜的科学，因其较庞大而复杂的学科特征，而受到人们普遍的重视和推崇，也影响和改变着一代又一代人的生活。

心理学作为一门独特的学科，与我们生活中的各个领域息息相关。向顾客销售产品时掌握对方的心理，交易会变得更顺利；人际交往时掌握对方的心理，沟通会变得更轻松；管理员工时掌握下属的心理，难题自然会迎刃而解……

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为人的生活首先是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

学习心理学知识有助于我们洞悉他人、认识自我，提升个人的修养。我们在生活中难免会遇到诸如恋爱、婚姻、人际关系以及焦虑等心理问题。掌握心理学知识，就能很好的进行自我分析和调节，从而避免陷入难以自拔的心理困惑之中。

每个人在社会中扮演的角色不尽相同，但无论你是怎样的角色，只要学习和掌握好心理学知识，能够在处理错综复杂的人际关系时游刃有余；只要学习

和掌握好心理学知识，就能够在职场中左右逢缘、如鱼得水。

《心理学与生活系列》全套共12册，内容涉及到生活中的方方面面和工作中的诸多领域。编者摒弃概念化的说教方式，以通俗易懂的专业知识，具有实际借鉴意义的典故，加以要点概括的点睛之笔，娓娓道来，以求帮助读者正确、灵活的掌握和运用好心理学知识，获取人生的成功。

鉴于水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

## 第一章 左右逢源——办公室处世智慧

办公室文化总是很复杂的,面对形形色色的人,也许我们无从下手,不知道怎么去和他们相处。所谓“知人知面不知心”,同事的真实面目究竟是怎样的,需要我们学会办公室交际,赢得无硝烟之战。

通过办公桌看同事性格 / 13

学会区分不同的人 / 15

准确看人小心行事 / 19

不要被他人利用 / 22

在机会面前不要谦让 / 25

学会与同事相处 / 29

办公室里的十种人 / 32

提职后与同事相处 / 35

对隐私要守口如瓶 / 37

办公室中的潜语言 / 40

正确对待闲言碎语 / 42

## 第二章 一团和气——与同事相处的艺术

单枪匹马打天下的时代已经过去,认为只要自己努力工作展现出超人的工作能力则必将获得重用的人太过天真。想要在工作中出人头地,和谐的同事关系至关重要。

工作中的“异性效应” / 49



- “华盛顿合作定律” / 51
- 工作中的“古德定律” / 53
- 学会在背后赞美同事 / 56
- 不要单独就餐 / 58
- 必要时学会自嘲 / 60
- 难得糊涂赢得好人缘 / 62
- 不要在工作中树敌 / 64
- 化解同事对你的敌意 / 67
- 从握杯了解同事心理 / 69

### 第三章 恰如其分——与上司相处的学问

想要自己的事业平步青云,想要在公司有所施展,就必须重视你的上司,学一点“管理上司”的技巧。只有摸清上司的脾气,洞悉上司的秉性,才能得到上司的青睐,让他助你在职业仕途上节节高升。

- 不要企图替上司作主 / 75
- 下属应以服从为天职 / 78
- 不要挑战上司的权威 / 80
- 像老板那样思考 / 83
- 时刻维护上司的尊严 / 85
- 如何面对挑剔的上司 / 87
- 保持与上司的距离 / 89
- 巧妙地给上司献上你的建议 / 92
- 勇敢地去敲老板的门 / 94
- 如何领会上司的意图 / 98
- 让上司看到你的忠诚和价值 / 101
- 做上司离不开的人 / 103