

想要笑傲职场必须掌握制胜职场的秘密武器
88个心理学定律，给你88种人生可能
一本读懂职场的心理学的指导书，一本职场人士的贴身装备

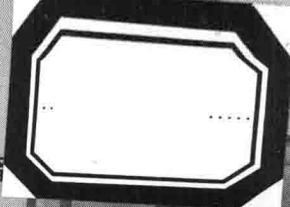


王牧 编著

笑傲职场 必知的88个 心理学定律

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

想要笑傲职场必须掌握制胜职场的秘密武器
88个心理学定律，给你88种人生可能
一本读懂职场的心理学的指导书，一本职场人士的贴身装备



王牧 编著

笑傲职场 必知的88个 心理学定律

中国财富出版社



图书在版编目(CIP)数据

笑傲职场必知的88个心理学定律/王牧编著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5047-4163-9

I. ①笑… II. ①王… 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(2012)第024837号

策划编辑 刘天一

责任印制 方朋远

责任编辑 张 娟

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4163-9/C·0162

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 15.25

版 次 2013年1月第1版

字 数 250千字

印 次 2013年1月第1次印刷

印 数 0001-4000册

定 价 32.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

有人的地方就有“江湖”，在职场江湖虽不会使“独孤九剑”，但只要掌握了掌控情绪的金钥匙一样可以“笑傲江湖”。

在这变化莫测的现代社会，竞争激烈、压力繁重，职场中人常常会有一种患得患失的感觉。人的心理就像六月的天气，频繁波动，或许你会随着自己这种真实的内心波动，开始变得懊恼、沮丧……在很多时候正是为自己频繁波动的内心使得自己的职业之路越走越艰难，严重时甚至会迷失方向。

在职场上，前一秒眉开眼笑，后一秒灰头土脸，是经常上演的戏码。所以职场中人往往承受着很大的心理压力，这些压力或多或少都会给自己的工作和生活带来一些负面影响。

也许你刚从大学校门走出，面对职场，有着既陌生又兴奋的感觉；也许你已经在职场中摸爬滚打一段时间，已经习惯了职场的忙碌；也许你现在已经荣升领导，经常在酒席饭桌边度过一天。总之，不管你处在什么阶段，时常会有一种茫然无措的感觉，认为周围所有的人都是戴着面具在生活，应付这样的职场，让你身心疲惫，长此以往还会影响到我们对工作的态度。所以，此时的你更需要一个平和、冷静的心态，只有这样你才可能一直笑傲职场！一个真正的职场达人要想笑傲“江湖”，就得从拥有一个处变不惊的良好心理开始。因为良好的心理是一剂良药，它能帮助人理清纷乱的情绪并催人奋进，反之它就可能成为一个无形的枷锁，使人骄躁或消沉，逐渐走向萎靡。

本书引用一些著名的有影响力的心理学效应作为阐述点，由浅入深，深刻有力地探讨了我们在职场中所遇到的各种各样的问题，所举的例子贴近现实，真实可信，对在职场中拼搏的人具有很强的现实指导意义。



本书的内容有：刚走出校门的职场新人应该用怎样的心态对待工作；职场中怎么处理好和同事、领导的关系；职场中怎么凸显自己；怎样控制自己的情绪；怎样当好一个领导……全方位多角度地讲述了应该如何笑傲职场。书中内容通俗易懂，让每一位读者看完都会有所感悟。多一本好书，就多一个良师益友，翻开此书，你会有相见恨晚的感觉，曾经的不解，现在豁然开朗，全新的职场生活从此刻拉开了帷幕。

本书在编写的过程中得到不少老师和学者的鼎力支持。在此，向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意，他们是曹兴泽、霍婧燕、邓慧君、王海山、李曰伟、薛旭光、郭学敏。同时本书编写过程中借鉴和参阅了大量的心理学理论著作，从中得到了不少启发和感悟，在此向各位专家、学者表示崇高的敬意。

编 者

2012年12月

目 录

第一章 有些事你不懂，就会后悔一辈子

自我选择效应——今天的选择决定你以后的职业状态 / 2

甜柠檬效应——不要轻视自己，不能安于现状 / 5

多米诺骨牌效应——不要一不留神输掉自己的人生 / 8

首因效应——第一印象，没有第二次机会 / 11

自己人效应——成功面试中的秘密 / 13

酸葡萄心理效应——不要太苛求自己 / 15

邻里效应——先成为熟人才好办事 / 17

超限效应——反复说教的副作用 / 19

霍布森选择效应——你还有选择的余地吗 / 21

第二章 有两把“刷子”你才能笑傲职场

韦奇定律——随时为自己鼓掌 / 24

老鹰效应——让自己在人群中脱颖而出 / 27

二八定律——切忌眉毛胡子一把抓 / 29

塞里格曼效应——可以休息，但不可以放弃 / 31

瓦伦达效应——不以物喜，不以己悲 / 34

布里丹毛驴效应——该出手时就出手 / 37

过度理由效应——到底为什么而工作 / 40

古德定律——换位思考，了解站在你对面的人 / 43

巴纳姆效应——要有明确的职业理想 / 45

期待效应——期待可以让你笑傲职场 / 47

第三章 笑傲职场必先维护上司的权威

热炉效应——不要试图挑战上司的权威 / 52

海格力斯效应——跟上司唱反调，你还有好果子吃吗 / 54



- 毛毛虫效应——上司期待你说“NO” / 57
- 刺猬效应——不能轻易逾越的安全距离 / 60
- 手表定律——有好几个领导你听谁的 / 63
- 地位效应——有了地位再发表你的意见 / 65
- 面子效应——上司有面子，你才有前程 / 67
- 反馈效应——你跟上司之间有“良性沟通”吗 / 69
- 拆屋效应——永远不要拒绝工作 / 72
- 螃蟹效应——不要太锋芒毕露 / 75

第四章 如何赢得职场好人缘

- 安泰效应——不说我是最强的，只说我们是最强的 / 78
- 阿伦森效应——别让别人以为你在“装”
(在别人的眼里，让你的价值递增) / 81
- 亲和效应——用共同点拉近你们之间的距离 / 84
- 泡菜效应——跟比你强的同事做朋友 / 87
- 赞美效应——让他(她)听到你的赞美 / 90
- 幽默效应——自嘲有助于营造良好的交际氛围 / 93
- 互酬互动效应——感恩带来人际关系的良性互动 / 95
- 登门槛效应——尊重他人，更容易实现目标 / 97
- 多看效应——“出镜率”可以提升你的人气指数 / 100
- 交互原则——人们会喜欢对自己感兴趣的人 / 102

第五章 有心智才能完美蜕变职场达人

- 光环效应——放大你身上的亮点 / 106
- 共生效应——将别人的智慧收为己用 / 108
- 社会背景效应——要学会利用你的“背景” / 111
- 犯错误效应——白璧微瑕比洁白无瑕更令人喜欢 / 114
- 巴霖效应——不要随便付出你的信任 / 116
- 竞争优势效应——要竞争，更要合作 / 118
- 马太效应——树立差异化的自我品牌 / 121
- 应激心理——学习让你不那么紧张 / 124
- 冷热水效应——“秤砣”变小了，形象提高了 / 126



蝴蝶效应——细节与成败密切相关 / 128

黑暗效应——换个环境谈工作 / 130

金鱼缸效应——办公室政治不可小窥 / 133

第六章 笑傲职场，应做好自我情绪管理

踢猫效应——挨批了，不要再赔了情绪成本 / 136

霍桑效应——你的情绪出口在哪里 / 138

齐加尼克效应——你的轻松去了哪里 / 141

鲁尼恩定律——笑到最后，远离职场“近视眼” / 144

沸腾效应——用耐心获取最关键的1℃ / 148

延迟满足效应——拒绝诱惑，锻炼你的自制力 / 150

卡贝定理——适当的放弃也很有必要 / 153

三分之一效应——不要陷入完美的围城 / 155

第七章 办公室里的那些是是非非

羊群效应——不轻易被他人左右 / 158

流言的心理效应——“闲言碎语”可畏又可用 / 160

链状效应——办公室里想叹气的时候就微笑 / 163

异性效应——男女搭配，干活不累 / 166

华盛顿合作规律——三个和尚也可以有水喝 / 169

凹地效应——低姿态能助旺你的职场运势 / 171

圆桌效应——让别人也有展示的机会 / 174

投射效应——不要把自己的思维套在别人头上 / 176

第八章 做了领导，你也要学会管人

模仿效应——做员工的好榜样 / 180

罗森塔尔效应——心理暗示，调动员工的积极性 / 182

马斯洛需求定律——满足员工的个性化需求 / 184

逆反心理——不要让员工对你产生反感 / 187

权威效应——树立自己的威信，你才能服众 / 189

软化管理——人性化管理更有效 / 191

马蝇效应——适时激励你的员工 / 194

晕轮效应——不要让假象蒙住你的眼睛 / 197



懒蚂蚁效应——养着懒蚂蚁，但要控制它的数量 / 199

增减效应——批评下属也是一门艺术 / 202

第九章 笑傲职场，你不可没有抗挫力

温水青蛙效应——身处职场要保持危机感，拒绝“安乐死” / 206

比伦定律——重视失败的价值，在失败中把握机会 / 209

墨菲定律——犯错误是不可避免的，要多思考补救之策 / 212

狗鱼效应——压力就是动力，正视压力就能成功 / 215

威克效应——你是苍蝇还是蜜蜂 / 218

瀑布心理效应——说话注意分寸和场合，千万不要惹祸上身 / 221

破窗效应——失误可以被原谅，更会被人记在心里 / 224

木桶定律——扬长避短，别让缺陷成为致命伤 / 227

过度防卫心理——不要筑起自我防卫的高墙 / 229

缄默效应——犯了错，沉默就是错上加错 / 232

安慰剂效应——自我安慰，但不自欺欺人 / 234



第一章

有些事你不懂，就会后悔一辈子



自我选择效应——今天的选择决定你以后的职业状态

生活与工作中处处都会面临选择。昨天的选择决定今天的命运，明天的生活取决于今天的选择。人生如戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的发展空间和我思故我在的人生境界。

在当今这个飞速发展的世界上，通向成功的道路何止千万条，但你要记住：所有的道路，不是别人给的，而是你自己选择的，你有什么样的选择将来就会有怎样的人生。在职场中也是这样的，你有什么样的职业选择，你就会拥有怎样的职业生涯。你自己心里应清楚你今天的现状是你几年前选择的结果，你今天的选择决定了你几年后的职业状态。事实上成功者之所以成功失败者之所以失败，他们的区别其实很简单，就在于你选择的方向是否正确，成功者选择了正确的方向取得了成功，失败者选择了错误的方向所以失败。

有一个故事讲的是，有3个人要被关进监狱3年，这时，监狱长答应他们每个人入狱时可以提一个要求，3个人选择各不相同。美国人要了3箱雪茄，法国人要一个美丽的女子与他3年相伴，犹太人要的则是一部与外界沟通的电话。3年后出狱时，第一个冲出来的是美国人，他大喊：“给我火，给我火！”原来他忘了要火。法国人出来的时候，已经是孩子的父亲。最后走出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这3年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了对你表示感谢，我要送给你一辆劳斯莱斯！”

这就是选择所导致的截然不同的结果。在心理学中，被称为“自我选择效应”，它指的是一个人一旦选择了某一人生道路，就存在向这条路走下去的惯性，并且他们会不断地自我强化。



运用到职场，自我选择效应就是要求我们每个人在步入职场时应该多一些对职业的思考，选择有利于自己人生规划的职业，而不是盲目地随大溜跟在别人的屁股后面走。要知道踏入职场的第一份工作，需要一个人花更多的时间去关注和思考，如果个人能够找到属于自己的职业发展方向，即使在道路上充满了艰难和坎坷，他也依然能在惯性的推动下不断地自我发展下去。

有这样一个真实的故事。北大日语专业的学生李莹，在学校可谓无人不知。她不但容貌漂亮，是北大公认的校花，而且学习成绩优秀，还是学校话剧社、歌舞团的活跃分子，朗诵获得过一等奖，连续4年出任校级文艺演出的主持人。

在老师和同学的心目中，她前程似锦，等待着她的将是铺满鲜花和掌声的大道，老师和同学这样的估量非常准确。大学毕业时，3个美好的机会和前景降临到她头上：外交部门、研究单位和日资企业，但是她一一拒绝了。李莹说：“我从小就知道，自己要的是跟别的女孩子不一样的生活。”她想要的生活是：“有那么一天，拥有一笔财富，无须看旁人的脸色，买自己喜欢的衣服，去自己想去的的地方，自主决定情感的施与受……”要如此自由自在的生活，最理想的职业应该是经商，于是她下定决心，纵身一跃——真的下了商海。

选择什么职业和工作可以决定一个人的一生，李莹按着她的职业理想选择了属于自己的道路，取得了许多人一生都难以企及的辉煌成就。她23岁开始做汽车贸易，3年内就赚了1000多万元；她被评为“北京十大杰出青年”“中国经济女性杰出贡献人物”，还曾被一些媒体评为“亚洲最时尚、最具魅力的女人”。现实正如宝马中国区总裁给予李莹的评价，她是一个“知道自己要什么的女人”。

在遭遇困境或是职业生涯刚起步的时候，个人选择范围是很有局限的，此时的你并不能完全自主地作出决定，但是有志者自有千方百计，无志者只感千难万难，无论如何，你总是会有一定的选择余地的，如何把握有效的选择权，使你的职业逐渐走向一个正确的方向是非常重要的，只有这样，在职业发展的长征路上，你的路才会越走越宽。那么，怎么有效把



握个人的选择权呢？

首先，工作对于一个人的一生是很重要的，犹如人的灵魂一般。所以在选择工作的时候切不可盲目，最主要的选择方向是自己喜欢的和擅长的。子曰：“择其善者而从之。”这句话虽然说的是道德的取舍，但把它引申到职场也同样适用。我们在选择工作的时候也一定要有前瞻性，选择适合于自己的、有利于自己人生发展的职业，做到择其善者而从之。

其次，选择的工作一定要是自己想做的，这样我们才不至于在职场中得过且过、碌碌无为。易趣网的创始人邵亦波曾说过：“一个人想要成功，一定要找到自己最想做的事，当然这也是他最能干的事，这样他就能每天都很有劲儿地去工作，也容易成功……”在现实生活中我们大多数人要为了生计而不停地奔波，有的时候还不得不干自己不喜欢的职业，这其实是人生最大的不幸之一，我们在不喜欢或不感兴趣的岗位上，往往会意志消沉，工作不积极，甚至产生抵触情绪，这对我们的职业及人生发展都非常不利。我们在面对这样的选择的时候，一定要沉着冷静，自己实在不想干的可以果断放弃，不要太难为自己，如果自己选择了，那就应该踏踏实实将其干好，使它变成自己喜欢干的工作，这样我们离成功就更近了一步。

一个人选择做自己感兴趣的工作不代表他就能成功，但是选择做自己感兴趣的工作，要比做自己不喜欢的工作成功的概率要大得多，收获自然也会更加充实。我们今天的生活是我们过去的选择决定的，而我们今天的抉择又将决定我们以后的生活。因此，选择职业时一定要深思熟虑，不要盲目冲动，因为我们今天的选择将影响到我们今后的职业状态，进而影响到我们的生活乃至未来的人生。



甜柠檬效应——不要轻视自己，不能安于现状

在职场生活中，我们每个人都有自己的理想，都有自己的职业目标。但是这些目标在我们看来很难实现时，我们或许就会安于现实的生活，不再去为理想拼搏了，并在心里暗示自己这样其实挺好，这就是现实版的“阿Q精神”。

《伊索寓言》中讲过这么一则寓言，有一只狐狸原想找些美味可口的食物，但是到处找却找不到，只找到一只酸柠檬，这实在是一件不得已的事，但是狐狸却这样安慰自己说：“这柠檬是甜的，正是我想吃的。”

在心理学中，人们把个体在追求预期目标失败时，为了冲淡自己内心的不安，就百般提高已实现的目标的价值，从而达到心理平衡，求得心安理得的现象，称为甜柠檬效应。

不可否认的是，甜柠檬效应在一定程度上对人们在面对一些事情时平衡心理来说是有好处的，但是现实情况有时候往往不会那么简单，我们必须认清，这种掩耳盗铃的心态在职场其实是不可取的。例如，很多人工作卖命都是因为有这样的一种把酸柠檬当甜柠檬的勇气。有的人的确是工作狂，由过去的被动工作发展到以过度工作为乐，非理性地以做“工作狂”为荣。

但是，从心理学的角度来说，对工作过度投入并非一件好事，这样的职业心理和工作状态都是不可取的，对自身的发展可以说是弊多利少。事实上，工作狂热和热爱工作存在一定程度上的差别，主要是看一个人有着怎样的生活内容，如果他不仅热爱工作，同时还和亲人保持着一种平衡、健康的生活关系，那就不属于工作狂。反之，如果他除了工作没有任何其他的生活内容，那么就有可能触及“过劳死”的雷区。

毛豆大学里学的专业是工商企业管理，刚毕业那会儿就业形势很不乐观，大学生千千万万拥出来找工作，毛豆认为自己在学校不是优



等生，没有工作经验，而且在学校也没考什么资格证书，在面试的时候特别不自信，所以找工作不是很顺利，最后在同学的推荐下，在一家超市找到了一份临时工作。超市每月几百块钱的工资足够毛豆应付自己的生活和开销，虽然大家都知道现在房租非常高，但是毛豆总是能够顺利找到便宜出租的床位，于是生活花销非常低。

在超市工作的时间长了，毛豆投简历也就没那么积极了。况且现在大学生就业难的确是一种客观的社会现象，就这样，毛豆定时上下班赚了生活费就回家上网、聊天、看电影……他自己感觉超市的工作很舒服，还有很多闲散的娱乐时间，所以非常满足。

一晃半年过去了，一次大学同学聚会彻底打碎了毛豆的安逸生活。

同学们在一起的时候，国家事业单位的同学就谈论自己接触的人都是谁，大公司的同学就谈论公司的发展前景，就是小公司的同学也一脸自豪，聊到个人的职业规划……总之，大家有着聊不完的话题。

只有毛豆一人默默无语，后来，大学时同一寝室的好友林鹤问他怎么不说话。

毛豆才悄悄地告诉林鹤因为找不到对口的工作，所以他在一家超市做临时工感觉也挺好。

林鹤目瞪口呆，他对毛豆说，如果一直把一份临时工的工作看得很好，个人就难有发展，不要骗自己这个工作很好，临时工有什么保障呢？没有各种医疗和社会保障，而且没有技术，也不能提高自己的知识含量。

毛豆还是反驳林鹤说：“可是我生活得很舒适啊！”

林鹤给了毛豆一个更有力地发问：“什么叫生活舒适，为了省钱，和别人挤在一个屋子里，叫舒适？还是为了省钱，一年都没有旅游消费，算舒适？你现在觉得舒适，可以以后呢？别人有车有房有地位，可你还跟别人挤一个宿舍？如果你总这样想，那你十年以后还是这个样子，所以，别骗自己了，与其骗自己，还不如凭你的能力拼一把！”



听了林鹤的一番话，毛豆突然觉得自己自认为的这种“小资”，只是一种阿Q心理，一种可笑的自我安慰，由于自己的自我满足，阻挡了自己更好向上发展的道路，如果继续这样下去自己的生活就将落入低谷。同时自己一定要自信起来，没有什么可以阻挡自己向上的步伐。

就这样毛豆再也没去超市做临时工，堵死所有的后路就为了激励自己更好地拼搏，果然，在不到一个礼拜的时间里，他找到了一份与他专业对口的工作，而且，进入职场后，他非常珍惜这份工作机会，于是更加努力地工作。终于，在新的起点上他找到了长久发展的方向！

毛豆的故事让我们懂得，在择业的道路上，我们既要适时地做出选择性牺牲，也不能轻视自己，安于现状一条路走到黑，要因时因地地发挥自己的才能，这样才能为自己找到更好的出路和发展。

人生就是一个大舞台，每个人都在扮演一个角色。不管你扮演的是什么角色，你都不要随意地轻视自己，只有自信地将自己的特长展现出来，你才能有更好的发展空间。事实上，只要你充满信心，就有可能战胜一切困难获得成功。



多米诺骨牌效应——不要一不留神输掉自己的人生

生活中我们要善于观察，有时候一个很小的力量能够引起的或许只是察觉不到的渐变，但是，如果你注意不到，它所引发的就可能是翻天覆地的变化。这有点类似于蝴蝶效应，但是比蝴蝶效应更注重过程的发展与变化。

北宋年间，民间出现了一种名叫“骨牌”的游戏。宋高宗时传入宫中，随后迅速在全国盛行。当时的骨牌多由牙骨制成，所以骨牌又有“牙牌”之称，民间则称之为“牌九”。

1849年，一位意大利传教士把这种骨牌带回了米兰，作为礼物送给了女儿多米诺。多米诺很喜欢这些骨牌，而且发明了新的玩法。传教士为了让更多的人玩上高雅的骨牌游戏，就制作了大量的木制骨牌。

不久，木制骨牌迅速地在意大利及整个欧洲传播。后来，人们为了感谢多米诺给他们带来这么好的一项活动，就把这种骨牌游戏命名为“多米诺”。因为这种“骨牌”游戏有着一倒百倒、引起连锁效应的特点，人们便把社会生活、政治、军事、商业等领域中同样的连锁效应称为“多米诺骨牌效应”或“多米诺骨牌现象”。

楚国有个边境城邑叫卑梁，那里的姑娘和吴国边境城邑的姑娘同在边境上采桑叶，她们在做游戏时，吴国的姑娘不小心踩伤了卑梁的姑娘。卑梁的人带着受伤的姑娘去责备吴国人。吴国人出言不逊，卑梁人十分恼火，杀死一个吴人走了。吴国人去卑梁人报复，把那个卑梁人全家都杀了。

卑梁的守邑大夫大怒，说：“吴国人怎么敢到我的城邑来杀人？”于是发兵反击吴人，把当地的吴人老幼全都杀死了。

吴王夷昧听到这件事后很生气，派人领兵入侵楚国的边境城邑，攻占夷平以后才离去。吴国和楚国因此发生了大规模的冲突。