

我爱心理学： 如何在职场脱颖而出

I Love Psychology : How To Stand Out From Career!

让你迈向成功的**职场心理学**技巧

苏拉◎主编



上班族、小白领都偷偷在看的一本书！

- ★ 说好的升职加薪哪去了？！
- ★ 赶快来充电吧，“混”职场不可不懂的心理学！
- ★ 更高效的做事技巧，更多的职场机会，更快速的自我成长！

专为职场人士量身定制

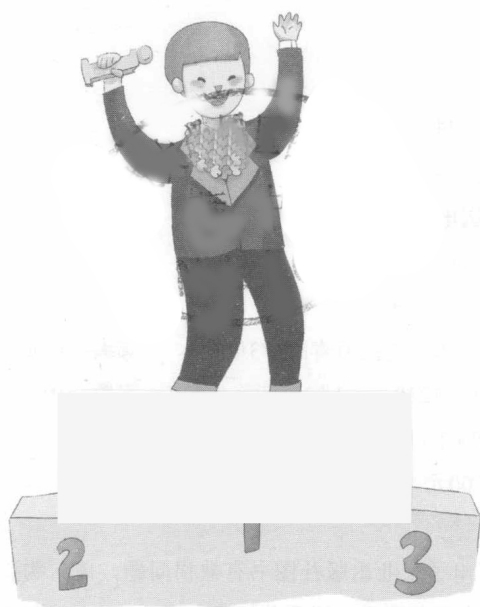
超给力的
**职场心理学
技巧**

我愛心理學： 如何在职场脫穎而出

I Love Psychology : How To Stand Out From Career!

讓你邁向成功的職場心理學技巧

蘇拉◎主編



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

如何在职场脱颖而出 / 苏拉主编. —北京: 电子工业出版社, 2014.1
(我爱心理学)

ISBN 978-7-121-21759-3

I. ①如… II. ①苏… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第257676号

策划编辑: 张 轶

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 12.5 字数: 190千字

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序 学点职场心理学，你就是赢家

台湾漫画家朱德庸曾说：“你可以不上学，你可以不上网，你可以不上当，你就是不能不上班。”工作，已成为现代人生活中的重要组成部分，人们每天有三分之一甚至更多的时间在职场奔波忙碌，却常常忽视工作对自己心理产生的影响，以及心理状态对自身职业生涯发展的重要作用。事实上，职场如江湖，永远没有世外桃源，尔虞我诈、明争暗斗、优胜劣汰永不停歇。多少人在这里追逐，在这里寻找，在这里迷茫，甚至在这里失去。也许你会问，为什么总有人格格不入？为什么总有人频频跳槽？为什么总有人笑而不语？为什么总有人风生水起？答案其实很简单——对方不开口，也能够知道他的想法；对方不答应，也有办法说服——只有读懂人心，才能成为职场赢家；只有掌握简单、实用的心理技巧，才能在职场中步步高升。

抛开纯粹的心理安抚，本书将向你呈现一个真实的职场，带你进入应用心理学的奇妙世界，不再仅仅为人们包扎心灵的创伤，而是传授职场生存的真功夫；告诉你一些老板和HR不会透露的事，以及与上级、同事、客户等人群交往的秘诀。同时，你还会发现一些有趣的内容，日常工作中那些被忽略的细节，如眼神、语气、手势、坐姿等，都有可能决定你的职业发展方向，很多表象可能只揭示了10%的真相，而那90%的心理活动才是决定最终结果的关键。

翻开书页吧，从求职到升职，从心态调整到压力释放，从融入团队、赢得老板器重到征服客户，从维护人际关系到释放个人潜能，以及职业生涯中可能遇到的各种心理问题，本书都将逐一解读，并提供相应的策略和方法，引领你在呵护心灵的过程中塑造、完善自身，在享受工作的同时收获事业成就，蜕变成有能力、有智慧又有人缘的职场精英。

感谢为本书提供素材的肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

本书使用说明

1. 184个职场心理主题

本书从面试技巧、入职心态、团队合作、人际关系、思维方式、压力释放和开发潜能等10个方面，通过184个核心主题解读职场心理，帮助读者理清职场发展困惑，实现事业提升。

2. 5大关键职场心理细节

每一个主题均用微博的形式呈现5个职场心理的核心细节，而每一个细节内容都是职场经验的精华。读懂精华，你就能够掌握解决问题的切入点，在职业发展道路上一帆风顺。

3. 超实用的心理解释

心理专家对每一个职场心理细节都给出了通俗易懂的解释，帮助读者更好地理解职场中各类人群的心理特质、行为动机等，以及掌握与之相应的对策。

4. 至关重要的微解释

为了让读者更好的理解职场心理，本书设计了“微解释”这一栏目，通过专业的心理知识解释，丰富和扩展了主题内容，是对主题内容的有力补充。

5. 值得借鉴的微案例

在本书中，心理专家还为读者优选了有趣又具有代表性的职场案例和名人典故，具有一定的参考价值和借鉴意义，让你在轻松阅读的过程中掌握职场生存技巧。

Part1

没有背景，也能跨过面试这道坎 / 10

- 001 明确目标方能面试过关 / 12
- 002 坚定信念才有希望 / 14
- 003 自卑是面试大忌 / 16
- 004 自信才能成功 / 18
- 005 克服畏惧才能勇往直前 / 20
- 006 浮躁是失败的关键 / 22
- 007 学会给依赖断奶 / 24
- 008 热情积极会感染他人 / 26
- 009 惰性是阻碍成功的恶习 / 28
- 010 缓解焦虑方能轻松面试 / 30
- 011 轻敌是失败的隐患 / 32
- 012 控制情绪才能沉着应对 / 34
- 013 坚持才能胜利 / 36
- 014 果断决定会为你的面试加分 / 38
- 015 第一印象决定成败 / 40
- 016 搞定压力面试 / 42
- 017 面试被刷需再努力一搏 / 44

Part2

选对时间做对事，你就赢了 / 46

- 018 预防“工作恐惧症” / 48
- 019 学会适应职场角色 / 50
- 020 跨越心理适应期 / 52
- 021 爱岗敬业体现责任心 / 54
- 022 挫折“锻炼”承受力 / 56
- 023 学会做职场有“心”人 / 58
- 024 做忠诚守信的员工 / 60
- 025 严于律己体现职场能力 / 62

-
- 026 学做随机应变的“苍蝇” / 64
027 勇挑责任会备受重用 / 66
028 锐意进取发动成功引擎 / 68
029 管住情绪、度过职场“休克期” / 70
030 远离被动的“酸葡萄” / 72
031 学会自我接纳和欣赏 / 74
032 适度感恩成就职场硕果 / 76
033 暂停思考会找到问题的答案 / 78
034 职场“七年之痒” / 80
035 学会计算跳槽成本 / 82

Part3

成为一个团队的合作心理学 / 84

- 036 别做团队中孤单的“蚂蚁” / 86
037 微笑可以传递友好的信号 / 88
038 主动递出你的“心理名片” / 90
039 服从纪律才能有真正的自由 / 92
040 透过外表“光环”看本质 / 94
041 切记勿以己度人 / 96
042 与大家一起成长 / 98
043 协同合作才能1+1大于2 / 100
044 尊重他人才能赢得尊重 / 102
045 以人为镜方能少走弯路 / 104
046 退一步海阔天空 / 106
047 不要做团队中的“南郭先生” / 108
048 帮助同事也是帮了自己 / 110
049 远离三分钟热度 / 112
050 不要成为团队的“短板” / 114
051 不能独占团队功劳 / 116

052 保持适度的人际距离 / 118

053 切忌盲目从众 / 120

Part4

办公室里，要会说，更要会听 / 122

054 学会恰当赞美他人 / 124

055 说话要给别人留“面子” / 126

056 点到为止最为机智 / 128

057 据理争辩才能根本解决矛盾 / 130

058 善用说服改变对方主意 / 132

059 巧用激将法让别人做事 / 134

060 灵活拒绝才能让自己不太为难 / 136

061 与领导沟通有技巧 / 138

062 先声夺人并非沟通上策 / 140

063 听懂他人的话外音 / 142

064 分辨他人的“副语言” / 144

065 头部动作暗藏玄机 / 146

066 眼睛是心灵的窗户 / 148

067 手势让说谎者原形毕露 / 150

068 握手是职场必备技能 / 152

069 腿脚反映他的真实意图 / 154

070 坐姿预示交往方向 / 156

071 躯干中隐藏的“语言” / 158

Part5

努力做事不如巧妙做成事 / 160

072 改变思路才能“巧”做事 / 162

073 必须把工作完成在“昨天” / 164

074 做苦力不如拼效率 / 166

075 主动工作离成功更近 / 168

076 化繁为简会事半功倍 / 170

077 每次只做一件事 / 172

-
- 078 条理化的日程让工作更有序 / 174
- 079 做事必须分清主次 / 176
- 080 精益求精更接近成功 / 178
- 081 练就慧眼方能发现机遇 / 180
- 082 灵活变通才能走出低谷 / 182
- 083 找到症结可以治标又治本 / 184
- 084 点滴节约都是自己的所得 / 186
- 085 职场“减法”减去障碍 / 188
- 086 举一反三让工作更顺畅 / 190
- 087 职场灵感源于日积月累 / 192
- 088 系统思维让你面面俱到 / 194
- 089 逆向思维就能出奇制胜 / 196
- 090 学会用“三维”视角看问题 / 198

Part6

懂点心机，事业就有转机 / 200

- 091 激励有度会让员工爆发潜能 / 202
- 092 正确引导让员工更有动力 / 204
- 093 豁达包容让员工更服你 / 206
- 094 有效批评能有效改正错误 / 208
- 095 职场谈判改变发展机遇 / 210
- 096 谈判心理是获得胜利的必备素质 / 212
- 097 确立目标会让你驾驭谈判 / 214
- 098 知己知彼能赢得谈判主动权 / 216
- 099 心平气和可达成谈判双赢 / 218
- 100 转移话题才能避实就虚 / 220
- 101 把握最后期限，赢得谈判最佳时机 / 222
- 102 适度让步可实现大目的 / 224
- 103 谈判不仅仅要让步 / 226

-
- 104 客户行为隐藏微妙的心理活动 / 228
 - 105 消费群体的心理特点 / 230
 - 106 抓住客户的好奇心理 / 232
 - 107 学会应对冷淡傲慢型客户 / 234
 - 108 感染客户的技巧 / 236

Part7

打动老板“芳心”的心理战术 / 238

- 109 要做人才和“人财” / 240
- 110 别把老板当敌人 / 242
- 111 用“心”尊敬领导 / 244
- 112 做老板的助手而非替身 / 246
- 113 低调做事才能不威胁到老板 / 248
- 114 别和老板称兄道弟 / 250
- 115 工作需要主动汇报 / 252
- 116 你需要懂点坐位文化 / 254
- 117 淡然面对工作中的不公平 / 256
- 118 主动沟通会让老板更了解你 / 258
- 119 服从老板不等于盲从 / 260
- 120 没有把握不如不做 / 262
- 121 掌握时机提异议 / 264
- 122 学会给老板台阶下 / 266
- 123 巧妙建言可维护老板权威 / 268
- 124 读懂老板的“黑色心情” / 270
- 125 被老板挑剔并非坏事 / 272
- 126 拒绝老板并不都是错 / 274
- 127 与老板出差时的必懂知识 / 276

Part8

险恶职场上，要学会保护自己 / 278

- 128 莫做职场独行侠 / 280
- 129 在职场中寻找盟友 / 282

-
- 130 提防他人的人为暗算 / 284
131 保护自己要先收起锋芒 / 286
132 职场需要明哲保身 / 288
133 口蜜腹剑比明敌更可怕 / 290
134 对付“势利眼”要有勇有谋 / 292
135 打击“抢功”小人要以退为进 / 294
136 管住嘴才能保护隐私 / 296
137 背黑锅不等于扛责任 / 298
138 不要与人为敌 / 300
139 学会区分“敌人”类型 / 302
140 把握时机可以化敌为友 / 304
141 注意职场“笑面虎” / 306
142 远离办公室“祥林嫂” / 308
143 无为而治方能化解同事嫉妒 / 310
144 对爱炫耀者多些包容 / 312
145 巧用方法应对喋喋不休者 / 314
146 不要与尖酸刻薄之人争吵 / 316

Part9 越压越给力的心理逆转术 / 318

- 147 直面压力会让自己走得更高 / 320
148 给大脑休息的时间 / 322
149 向前一步击碎老板“神话” / 324
150 摆脱“周一综合症” / 326
151 走出房间过快乐周末 / 328
152 走出职场“自闭症” / 330
153 缓解“长假综合症” / 332
154 击退“办公室依赖症” / 334
155 看淡功名才能过好“年关” / 336

-
- 156 小心步入“早衰”期 / 338
 - 157 走出职业枯竭期 / 340
 - 158 让“快节奏”工作减速 / 342
 - 159 远离“雅皮士感冒” / 344
 - 160 做一名淡定的“裁员幸存者” / 346
 - 161 走出“微笑抑郁症” / 348
 - 162 早作准备才能不做“迟到大王” / 350
 - 163 积极走进“午餐团” / 352
 - 164 女人要对自己好一点儿 / 354
 - 165 及时调整才能避免成功后抑郁症 / 356

Part10

释放工作潜能，登上事业顶峰 / 358

- 166 潜能无限待挖掘 / 360
- 167 开发“冰山下”的素质 / 362
- 168 自我暗示调动潜意识 / 364
- 169 相信自己一定能行 / 366
- 170 不要压抑自己的潜能 / 368
- 171 积极心态是成功的开始 / 370
- 172 不要惧怕理想与现实的差距 / 372
- 173 实践激发潜能 / 374
- 174 职业规划目标诱发潜能 / 376
- 175 挑战自我方能突破极限 / 378
- 176 探索自己未曾发现的潜能量 / 380
- 177 解放个性就能释放潜能 / 382
- 178 目标职业必备的智力 / 384
- 179 开发你的大脑潜能 / 386
- 180 提高自己的记忆力 / 388
- 181 发挥自己的想象力 / 390
- 182 提升自己的创造力 / 392
- 183 锻炼自己的沟通协调能力 / 394
- 184 提高自己的应变能力 / 396

序 学点职场心理学，你就是赢家

台湾漫画家朱德庸曾说：“你可以不上学，你可以不上网，你可以不上当，你就是不能不上班。”工作，已成为现代人生活中的重要组成部分，人们每天有三分之一甚至更多的时间在职场奔波忙碌，却常常忽视工作对自己心理产生的影响，以及心理状态对自身职业生涯发展的重要作用。事实上，职场如江湖，永远没有世外桃源，尔虞我诈、明争暗斗、优胜劣汰永不停歇。多少人在这里追逐，在这里寻找，在这里迷茫，甚至在这里失去。也许你会问，为什么总有人格格不入？为什么总有人频频跳槽？为什么总有人笑而不语？为什么总有人风生水起？答案其实很简单——对方不开口，也能够知道他的想法；对方不答应，也有办法说服——只有读懂人心，才能成为职场赢家；只有掌握简单、实用的心理技巧，才能在职场中步步高升。

抛开纯粹的心理安抚，本书将向你呈现一个真实的职场，带你进入应用心理学的奇妙世界，不再仅仅为人们包扎心灵的创伤，而是传授职场生存的真功夫；告诉你一些老板和HR不会透露的事，以及与上级、同事、客户等人群交往的秘诀。同时，你还会发现一些有趣的内容，日常工作中那些被忽略的细节，如眼神、语气、手势、坐姿等，都有可能决定你的职业发展方向，很多表象可能只揭示了10%的真相，而那90%的心理活动才是决定最终结果的关键。

翻开书页吧，从求职到升职，从心态调整到压力释放，从融入团队、赢得老板器重到征服客户，从维护人际关系到释放个人潜能，以及职业生涯中可能遇到的各种心理问题，本书都将逐一解读，并提供相应的策略和方法，引领你在呵护心灵的过程中塑造、完善自身，在享受工作的同时收获事业成就，蜕变成有能力、有智慧又有人缘的职场精英。

感谢为本书提供素材的肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

本书使用说明

1. 184个职场心理主题

本书从面试技巧、入职心态、团队合作、人际关系、思维方式、压力释放和开发潜能等10个方面，通过184个核心主题解读职场心理，帮助读者理清职场发展困惑，实现事业提升。

2. 5大关键职场心理细节

每一个主题均用微博的形式呈现5个职场心理的核心细节，而每一个细节内容都是职场经验的精华。读懂精华，你就能够掌握解决问题的切入点，在职业发展道路上一帆风顺。

3. 超实用的心理解释

心理专家对每一个职场心理细节都给出了通俗易懂的解释，帮助读者更好地理解职场中各类人群的心理特质、行为动机等，以及掌握与之相应的对策。

4. 至关重要的微解释

为了让读者更好的理解职场心理，本书设计了“微解释”这一栏目，通过专业的心理知识解释，丰富和扩展了主题内容，是对主题内容的有力补充。

5. 值得借鉴的微案例

在本书中，心理专家还为读者优选了有趣又具有代表性的职场案例和名人典故，具有一定的参考价值和借鉴意义，让你在轻松阅读的过程中掌握职场生存技巧。

目录

Part1

没有背景，也能跨过面试这道坎 / 10

- 001 明确目标方能面试过关 / 12
- 002 坚定信念才有希望 / 14
- 003 自卑是面试大忌 / 16
- 004 自信才能成功 / 18
- 005 克服畏惧才能勇往直前 / 20
- 006 浮躁是失败的关键 / 22
- 007 学会给依赖断奶 / 24
- 008 热情积极会感染他人 / 26
- 009 惰性是阻碍成功的恶习 / 28
- 010 缓解焦虑方能轻松面试 / 30
- 011 轻敌是失败的隐患 / 32
- 012 控制情绪才能沉着应对 / 34
- 013 坚持才能胜利 / 36
- 014 果断决定会为你的面试加分 / 38
- 015 第一印象决定成败 / 40
- 016 搞定压力面试 / 42
- 017 面试被刷需再努力一搏 / 44

Part2

选对时间做对事，你就赢了 / 46

- 018 预防“工作恐惧症” / 48
- 019 学会适应职场角色 / 50
- 020 跨越心理适应期 / 52
- 021 爱岗敬业体现责任心 / 54
- 022 挫折“锻炼”承受力 / 56
- 023 学会做职场有“心”人 / 58
- 024 做忠诚守信的员工 / 60
- 025 严于律己体现职场能力 / 62

-
- 026 学做随机应变的“苍蝇” / 64
 - 027 勇挑重任会备受重用 / 66
 - 028 锐意进取发动成功引擎 / 68
 - 029 管住情绪、度过职场“休克期” / 70
 - 030 远离被动的“酸葡萄” / 72
 - 031 学会自我接纳和欣赏 / 74
 - 032 适度感恩成就职场硕果 / 76
 - 033 暂停思考会找到问题的答案 / 78
 - 034 职场“七年之痒” / 80
 - 035 学会计算跳槽成本 / 82

Part3

成为一个团队的合作心理学 / 84

- 036 别做团队中孤单的“蚂蚁” / 86
- 037 微笑可以传递友好的信号 / 88
- 038 主动递出你的“心理名片” / 90
- 039 服从纪律才能有真正的自由 / 92
- 040 透过外表“光环”看本质 / 94
- 041 切记勿以己度人 / 96
- 042 与大家一起成长 / 98
- 043 协同合作才能1+1大于2 / 100
- 044 尊重他人才能赢得尊重 / 102
- 045 以人为镜方能少走弯路 / 104
- 046 退一步海阔天空 / 106
- 047 不要做团队中的“南郭先生” / 108
- 048 帮助同事也是帮了自己 / 110
- 049 远离三分钟热度 / 112
- 050 不要成为团队的“短板” / 114
- 051 不能独占团队功劳 / 116

052 保持适度的人际距离 / 118

053 切忌盲目从众 / 120

Part4

办公室里，要会说，更要会听 / 122

054 学会恰当赞美他人 / 124

055 说话要给别人留“面子” / 126

056 点到为止最为机智 / 128

057 据理争辩才能根本解决矛盾 / 130

058 善用说服改变对方主意 / 132

059 巧用激将法让别人做事 / 134

060 灵活拒绝才能让自己不太为难 / 136

061 与领导沟通有技巧 / 138

062 先声夺人并非沟通上策 / 140

063 听懂他人的话外音 / 142

064 分辨他人的“副语言” / 144

065 头部动作暗藏玄机 / 146

066 眼睛是心灵的窗户 / 148

067 手势让说谎者原形毕露 / 150

068 握手是职场必备技能 / 152

069 腿脚反映他的真实意图 / 154

070 坐姿预示交往方向 / 156

071 躯干中隐藏的“语言” / 158

Part5

努力做事不如巧妙做成事 / 160

072 改变思路才能“巧”做事 / 162

073 必须把工作完成在“昨天” / 164

074 做苦力不如拼效率 / 166

075 主动工作离成功更近 / 168

076 化繁为简会事半功倍 / 170

077 每次只做一件事 / 172