

漫画心理学系列

# 漫画



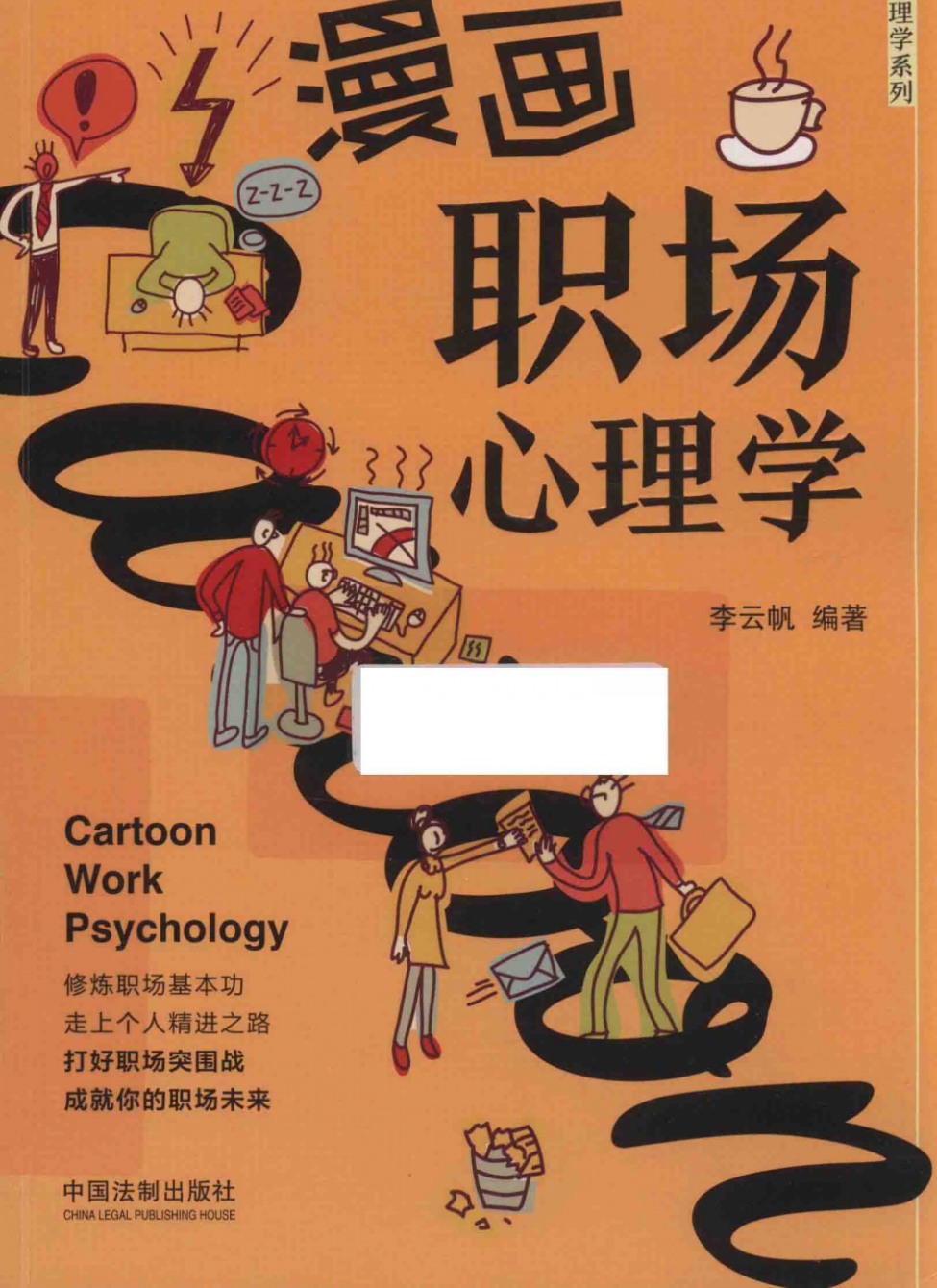
# 职场心理学

李云帆 编著

**Cartoon  
Work  
Psychology**

修炼职场基本功  
走上个人精进之路  
打好职场突围战  
成就你的职场未来

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 (CIP) 数据

漫画职场心理学 / 李云帆编著. —北京: 中国法制出版社, 2020.11

ISBN 978-7-5216-1292-9

I. ①漫… II. ①李… III. ①职业—应用心理学—通俗读物

IV. ① C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 184556 号

策划编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 周熔希

封面设计: 汪要军

---

## 漫画职场心理学

MANHUA ZHICHANG XINLIXUE

编著 / 李云帆

经销 / 新华书店

印刷 / 煤炭工业出版社印刷厂

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 6.5 字数 / 143 千

版次 / 2020 年 11 月第 1 版

2020 年 11 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-1292-9

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66038703

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

懂点心理学对谈恋爱大有裨益，对职场人来说也同样重要。当然，“职场心理学”并不是教你如何在工作中耍小聪明、小心机，而是货真价实的心理学，用心理学的原理，来告诉你提高工作技能、管理技能的方法。

《漫画职场心理学》共分为四个部分。

第一部分为“硬核职场人”，即运用心理学知识来提升我们的职场竞争力。努力工作当然是取得成功必不可少的一个因素，但比努力更为重要的是方法和高效率。比如记忆，死记硬背和运用巧妙方法来记忆，效果迥然不同。“记忆达人炼成秘籍”这一节，讲的就是如何科学运用记忆规律，在职场中更轻松、更高效地进行记忆的方法。

第二部分为“快乐职场人”，即运用心理学知识来提升我们的工作积极性。也许你听过这样的说法：工作只是谋生手段，哪怕不如意也要忍受，生活才是目的。这句话其实只对了一半。谁能说，工作不是生活一个最为重要的组成部分呢？对于大多数人来说，每天花在工作上的时间长达八小时，占到一天的三分之一，如果加上通勤路上耗费的时间和加班时间，有些人一天可能要耗

费十几个小时来工作。让工作变得快乐，我们的一天才可能真正快乐。而理清为谁工作，如何化解压力等问题，是通向快乐的重要途径。

第三部分为“团队合作力”，讲的是如何运用心理学来加强团队力量。许多工作都需要团队协作才能完成，可是团队的协作不总是尽如人意：磨洋工、搭便车、缺乏干劲、内耗……各种问题总是让团队中真正想做事的成员和管理者大伤脑筋。为了解决这些问题，心理学家们做了大量研究，发现当一群人一起工作时，会产生社会懈怠、自我妨碍、霍桑效应、启动效应、透明度错觉等现象。了解人们在与他人共事时可能产生的心理和行为，有助于我们未雨绸缪，防患于未然，并采取相应的措施，让团队协作更加高效。

第四部分为“窥探职场”，讲的是职场中普遍存在的一些现象，比如周一起床困难症，人们在职场中犯了错总爱找理由，老板花钱奖励员工却未能留住员工的心……这些现象不是简单地用“懒惰”“不负责”“忘恩负义”可以解释的。事实上，其背后都深藏着普遍的心理原因。当你对这些问题了解得更为透彻时，便能更理性、更客观地理解职场人的这些行为，并找到解决问题的那把钥匙。

职场奥秘千千万万。职场之所以复杂，是因为职场中的人是复杂的。希望通过阅读《漫画职场心理学》，你能更深刻地洞悉职场，并在工作中取得更丰盛的收获！

第一部分

硬核职场人——用心理学启动高效工作潜能



记忆达人修炼秘籍

——提高记忆力的方法 / 003

如何拿捏克制和放肆的度？

——对意志力的巧妙运用 / 017

一心多用是超能力，还是工作陋习？

——同时性损失 / 026

如何成为一个脑洞大开的人？

——头脑风暴、集体无意识和JK法 / 036

超强大脑是怎样运转的？

——发散性思维、类推、横向思维、逆向思维 / 047

## 第二部分

### 快乐职场人——用心理学提升工作积极性



你在为谁工作？

——需求层次理论 / 057

把兴趣变成工作真的好吗？

——内部动机 / 063

如何让别人服你？

——米尔格拉姆服从实验 / 070

万事俱备，只欠干劲？

——自我效能感与时间贴现 / 078

压力，真的有那么大？

——认识压力并学习解压法 / 087

### 第三部分

## 团队“合作力”——用心理学加强团队力量



说说职场人的“非暴力不合作”

——社会懈怠、囚徒困境、自我妨碍 / 101

不能让战士冲锋的将军不是好将军？

——霍桑效应、皮革马利翁效应、社会促进、启动效应 / 113

重要的事情说三遍，说三遍，说三遍

——透明度错觉、聚光灯效应 / 122

是他不好，还是你不喜欢？

——归因偏差、偏见 / 128

大家说好，就是真的好？

——群体思维 / 135

## 第四部分

### 窥探职场——职场心理学



年终奖真的有用吗？

——请注意奖励的时机和频率 / 145

功劳是我的，责任是你的？

——普遍存在的自利偏差 / 151

“周一忧郁”是怎么回事？

——都是时差惹的祸 / 158

把吊袋当老板打可减轻工作压力？

——发泄会让情绪火上浇油 / 166

为什么人们做错事总爱找理由？

——认知失调：不能改变行为，那就改变认知 / 174

万人迷养成记

——人际交往中的四原则 / 181

有心机的职场人更成功？ / 189

# 01

第一部分

PART

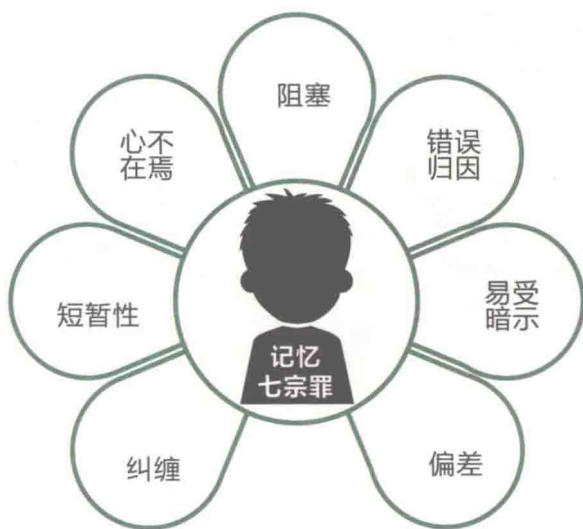
硬核职场人——用心理学启动高效工作潜能



## 记忆达人修炼秘籍——提高记忆力的方法

有时，记忆就像金钱，有了它并非万能，没有它万万不能。

### ● “记忆七宗罪”



总是记不住，怪我太笨咯？

你不笨。给你一把金钥匙🔑，去开启超强记忆的大门吧！



## 在逗号处，而不是句号处停下来

在做一项工作时，我们总是难免被打断。



等你再回到电脑前，发现思路很难继续。



我刚才要做什么来着？

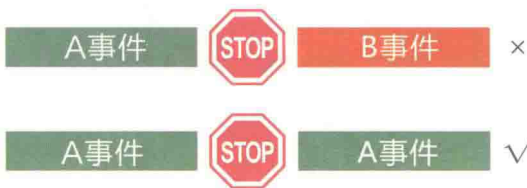
注意：这时不是你的头脑出了问题，而是几乎每个人的记忆都遵循这样一种规律：相比已经完成的任  
务，那些未完成的任务更容易被回想起来。这就是  
“蔡格尼克记忆效应”。



如果一句话没说完，你会努力把它说完；  
但如果你完整地表达了自己的意思，你很可能会忘记自己说了什么。

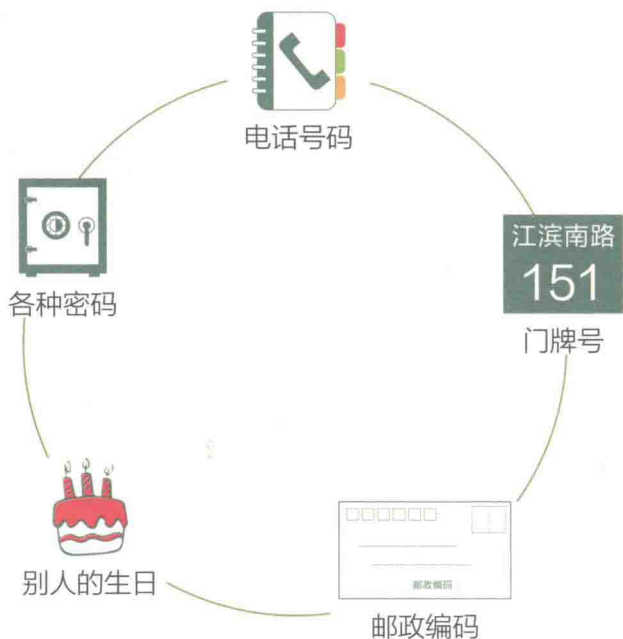


如果你正在为工作思路总是被打断而懊恼不已，不妨尝试在下次工作时，不要在“告一段落”时停下，而可以停在还没有“告一段落”的地方。这样，更容易在之后继续作业。



## 记忆数字的方法

在许多场合，我们都需要记忆一连串的数字。



虽然总共只有10个数字，但这些数字精灵喜欢和人玩躲猫猫游戏。

123?90



你也许会暗自怀疑，是不是自己太笨。

NO! 除了记忆天才，多数人的记忆力差别其实没那么大。你和他最大的差别，在于记忆的方法不同。



×

### 错误的记忆法

我要背100遍。不信我记不住一个电话。



✓

### 正确的记忆法

化整为零，组块记忆。



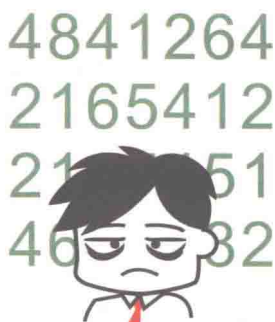
## ● 记忆的三个阶段



在心理学中，根据记忆内容保持的时间，将记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。在记忆的三个阶段中，短时记忆就像一座窄桥。在这个阶段，人脑可以储存的容量最小，大约为 $7 \pm 2$ 个元素。这就注定我们无法在记忆过程中一口气完成，而得一点一点，让要储存的知识慢慢经过窄桥，形成长时记忆。



如果你正在为总是记不住一些枯燥的数字或单词而烦恼，不妨尝试一下，下一次记忆时，可以把你要记忆的内容分为几个组块来记忆。



由于我们的短时记忆容量有限，大概一次能记忆  $7 \pm 2$  个元素，最好不要超过7个。因此在拆分组块时，应当符合这一规律。

### ● 记忆11位手机号码

4 + 4 + 3



3 + 4 + 4

