

<<每天学点职场心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点职场心理学>>

13位ISBN编号：9787506474740

10位ISBN编号：7506474743

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织

作者：刘盼盼

页数：345

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每天学点职场心理学>>

### 前言

如果一个人无法从工作中得到乐趣，那么他的生活也是枯燥无味的。

如何在职场中保持一个健康乐观的心理状态，让它为自己的生活增光添彩，是每个职场人士关心的问题。

工作时沮丧的状态会给人带来许多的负面影响，若一个人不能排解自己所面对的精神困惑，那么他的生活中就没有希望和幸福。

现在越来越多的职场人士开始认识到心理学的重要性，在工作中也特别需要专业的心理学指导，本书就是为职场人士量身打造的。

在职业生涯中，我们需要为自己的心灵打开一扇窗，需要给自己的心灵多浇水，这样，我们在工作中就不会觉得那么劳累，就会感受到工作的乐趣，感受到生命的乐趣，我们才更会工作，才能从自己的劳动中得到快乐。

在职场中保持一个良好的心理状态，‘能够巧妙地化解工作中的困难，将工作看做是一种享受，就会从中得到快乐，就会坦然面对工作中的辛苦。

工作对职场人士来说是幸福还是痛苦，关键在于它是否能让自已从工作中得到快乐。

要想在工作中获得幸福，首先就要有一个好的心理状态，让自己从工作态度、工作方式、工作关系、工作能力等方面都做好，才能得到工作的快乐。

《每天学点职场心理学》用生动的事例、专业的心理解答，让你更深入地体会到职场的快乐与幸福。

心理素质好的职场人士会实实在在地付出，用心地投入，不会像对工作充满困惑的人那样急躁、烦躁和痛苦，他们在自然而然的成功中享受工作的乐趣，他们生活得更快乐、安静、真实。

一个人拥有好的工作心理状态是一种境界。

以享受的心态工作，以自信的心态解决工作中的挫折，生活在每天忙碌的工作中，生活在对未来的期许中，他拥有的是属于自己的快乐。

在一个人的职场生涯中，会遇到许多心理关卡，每到一个路口都面临一次挑战和超越，而每次挑战都会影响自己的未来。

每个人都会在职场中遇到这样那样的困难和挫折，本书就针对在工作中如何能摆正心态、懂得进退、取得职场中的成功等问题给出了答案。

英国银行家·卢伯克曾说：“我们常常听人说，人们因工作过度而垮下来，但是实际上十有八九是因为饱受担忧或焦虑的折磨。

”这句话很明确地指出，要想在职场中得心应手地驰骋，有一个良好的心态是非常重要的。

在工作中拥有良好的心态，不断地创造财富，找到生命的意义，从而把握职场中的每一次挑战，你的职场生涯才会更快乐幸福。

编著者 2011年5月

## <<每天学点职场心理学>>

### 内容概要

由刘盼盼编著的《每天学点职场心理学》是一本关注人在职场中所遇到的心理问题的书籍。它是理论和实践紧密结合的实用性著作，也是融心理学和职场人力资源领域为一体的作品。

《每天学点职场心理学》对职场生涯中人们所遇到的工作问题进行了深入的研究，是职场人士的理想读物。

## <<每天学点职场心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章 慧眼善察，立足职场之道

- 一、“高不成，低不就”的求职心理
- 二、如何从穿戴看透他人内心
- 三、善于捕捉“弦外之音”
- 四、用座位画一张“人心地图”
- 五、脸上的表情，天上的云彩
- 六、如何用慧眼识出“千里马”
- 七、如何观察行为的背后
- 八、能辨风向才会使好舵

#### 第二章 巧处人际，赢得职场口碑

- 一、给人留下良好的第一印象
- 二、职场中避免锋芒毕露
- 三、职场的生存法则：良好的人际关系
- 四、如何处理职场友情
- 五、与领导相处的心理技巧
- 六、与各种性格的人都要处理好关系
- 七、如何面对激烈的情绪冲突
- 八、为什么心胸宽阔的人有人缘
- 九、少说多听有利于融洽人际关系
- 十、为什么大家更喜欢“幽默派”

#### 第三章 左右逢源职场生存之道

- 一、创新思路，让工作充满生机与活力
- 二、如何做“藏器于身，待时而动”的君子
- 三、好汉吃得眼前亏
- 四、学会说合适的话
- 五、能说会道才能得人心吗
- 六、怎样说好赞美的话
- 七、如何更好地借助他力成就自己的事
- 八、知己知彼，职场不殆
- 九、万事“礼”为先，无需争强
- 十、定位，但不越位

#### 第四章 进退自如，谋求职场双赢

- 一、换个“走法”路会更宽
- 二、聪明人不会去钻“牛角尖”
- 三、将错就错，摆脱窘境
- 四、跳错槽，如何学会“解套”
- 五、聪明人要会装“糊涂”
- 六、为什么有人总喜欢打探他人隐私
- 七、留一点余地给自己
- 八、不要把别人推向绝路
- 九、为什么冤家宜解不宜结
- 十、为什么让一步可以收获更多

#### 第五章 慎思而行，职场竞争法宝

- 一、做人需谨慎，时刻不忘提防“暗箭”
- 二、“小而简单”也要谨慎吗

## <<每天学点职场心理学>>

- 三、适时放弃是一种智行吗
- 四、与人为善，与己方便
- 五、妥善处理和同事的关系
- 六、如何应对同事打小报告
- 七、为什么把花环戴在对方头上
- 八、有些人总是抱怨，却不换工作
- 九、如何对待与你争功的同事
- 十、团结协作，争取共赢

### 第六章 明察秋毫，巧取职场晋升

- 一、在职场竞争中如何获得晋升
- 二、职场晋升中五种心理误区
- 三、职场用“三心”打天下
- 四、忠于职守，为什么还得不到晋升
- 五、三大关系助你成功晋升
- 六、想晋职，勿做六种人
- 七、升职之道是注重沟通
- 八、动荡职场是什么影响了你的晋升
- 九、克服晋升路上的心理“绊脚石”
- 十、工作八小时——合理展现自我
- 十一、身在职场：细节决定成败

### 第七章 见机行事，职场制胜法则

- 一、进化为职场老手的绝招
- 二、怎样与上司相处
- 三、勿做职场“夹心派”
- 四、莫在职场中张扬自己
- 五、职场“攻心”的原则
- 六、职场会面的技巧
- 七、熟读办公室政治，妥善处理人际关系
- 八、职场弱势员工的生存法则
- 九、让自己在职场中不断“保鲜”
- 十、责任，该承担还是推脱

### 第八章 乐观为上，化解职场压力

- 一、“护心镜”让你远离负面情绪
- 二、和工作谈恋爱，做快乐白领
- 三、调适压力过大带来的工作倦怠
- 四、职场新人的快乐之本
- 五、上班好心情，让自己变快乐
- 六、职场快乐减压的金钥匙
- 七、远离职场压力的妙招
- 八、心理平衡就这么简单
- 九、常加班者的减压良方

### 第九章 顺势而下，化解职场危机

- 一、预防职场中的致命缺陷
- 二、别让职场琐事缠住你的能力
- 三、当你失去工作激情怎么办
- 四、如何应对厌职情绪
- 五、职业生涯中不应有的想法

## <<每天学点职场心理学>>

六、“跳槽”与“卧槽”的心理博弈

七、在竞争中保持心理健康

八、常见职场问题解惑

九、保住好工作的“秘诀”

十、如何做职场中的不败红人

### 第十章 以心交心，职场成功驰骋

一、人在职场中心理沟通的原则

二、职场交往需要距离感

三、如何让领导“看到”你的业绩

四、同领导相处的法则

五、批评指正领导需有技巧

六、虚伪——员工相处的润滑剂

七、小心职场中“心理阴暗”的人

八、如何避免受到同事的排挤

九、驰骋职场的护身符

参考文献

章节摘录

版权页：不同的穿戴表达不同的内心世界 职场中，我们可以通过人们不同的穿着，看出其隐藏在外表下的内心世界。

例如，衣着华丽者往往自我显示欲很强，爱出风头；衣着朴素者则缺乏自信，而且喜欢争吵；穿着异常时髦者往往有孤独感，情绪常波动；不理时尚者常会以自我为中心，在平时的生活中喜欢标新立异；突然改变服装风格的人，有想改变自己生活方式的冲动，也有想逃避现实的成分；那些对流行服饰既不狂热，又不会置之不理的人，一般情绪都较稳定，处事风格属于中庸型的，一般情况下，他们不会做出什么出格的事情来。

职场中不同穿戴者的内心解析：着装华丽者：在大庭广众之中，你会发现有些人总是穿着引人注目的华美的服饰，一般情况下，这种人往往有强烈的自我显示欲，同时，这种人对于金钱的欲望特别迫切。

所以，当你看到你的同事中有这种穿戴的人，你就能洞察出他（她）的这种心理。

与这样的同事交往时，你要多夸奖他（她）的服饰，以满足其膨胀的显示欲，如果你这样做的话，他（她）一般不会与你为敌。

喜欢时髦服饰者：一般情况下，这种人常有孤独感以及情绪不稳定的性格特点。

这种类型的人，完全不理睬自己的嗜好，甚至说不知道自己真正喜欢什么，他们只以流行为标准，一切行动常向流斧阳争齐。

这种人在心底里经常会感到有一种孤独感，而且情绪也极不稳定。

对于这样的同事，你要依其情绪的好坏来与他（她）进行交流，而且交流时尽量要讨论一些他（她）感兴趣的话题，这样你才能与他（她）和睦相处。

穿戴朴素者：平时穿着十分朴素的人，大部分都缺乏自信，希望通过对别人施予威严，弥补自己自卑的感觉。

如果你在某一问题上与他发生了矛盾，你不妨大大方方地暂时认同他的观点，他反而会感到你的宽容和大度，只要你这样做，定会取得意想不到的效果。

## <<每天学点职场心理学>>

### 编辑推荐

《每天学点职场心理学》编辑推荐：一个人拥有好的工作心理状态是一种境界。

以享受的心态工作，以自信的心态解决工作中的挫折，生活在每天忙碌的工作中，生活在对未来的期许中，他拥有的是属于自己的快乐。

在一个人的职场生涯中，会遇到许多心理关卡，每到一个路口都面临一次挑战和超越，而每次挑战都会影响自己的未来。

每个人都会在职场中遇到这样那样的困难和挫折，《每天学点职场心理学》针对在工作中如何能摆正心态、懂得进退、取得职场中的成功等问题给出了答案。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>