

<<上班路上的心理学>>

图书基本信息

书名：<<上班路上的心理学>>

13位ISBN编号：9787510400087

10位ISBN编号：7510400082

出版时间：2009-1

出版时间：新世界出版社

作者：郝强

页数：304

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>

## <<上班路上的心理学>>

### 前言

竞争太激烈，工作不好找；老板很挑剔，升职不容易；压力总太大，后院老起火；墨水不够用，前途太渺茫……身在职场中的我们每天都是牢骚满腹，也许你会抱怨，也许你想过跳槽，也许你想过去接受培训……那么，你有没有想过学点心理学？

职场心理学，你懂多少？

或是你根本就不懂？

改造一下刘索拉的话，我们可以这样说：“没有没有心理学的地方。

”确实如此，当你懂得一点心理学知识之后，就会发现你的身边到处都是它的影子，你可以用它来解释许多之前费解的现象。

道理很简单，只要是人，就有心理活动；只要有人在的地方，就有心理学。

与人共事、共处，管人或者被管，哪一样不需要点技巧？

当知识飞速更新要求你不断掌握的时候；当上司要求你在很短时间内完成很多任务的时候；当你每天都要加班，爱人出差，孩子又生病了的时候；当一批年轻人进入公司，和你并肩竞争某项任命的时候，你只有两种选择：冲上去和退一步。

你义无反顾地认可了前者，便不断自我加压，即使早已不堪重负……单位中存在复杂的人际关系，下属对上级授权的误解；同事之间互不信赖；领导方式偏误引起工作氛围不和睦等，身在其中只觉得心理疲劳；当业绩突出职位升迁时，压力同时也加倍递增；当升迁名额再次旁落时，你感到被人忽视的压抑，对工作目标充满迷惘……这是你现在的状态吗？

无处不在的压力和竞争让你根本逃避不了心理问题。

中国健康型组织协会2006年曾借助专业调查进行“中国企业员工职业心理健康管理调查”，结果显示：99.13%的在职白领受“压力”、“抑郁”、“职业倦怠”等职场心理因素困扰；56.56%的被调查者渴望得到心理咨询，但从未尝试过；79.54%的职场人士意识到“职业心理健康”影响到工作。

现代生活的高节奏，大压力，使得人的心理时常随着相关外在内在的变化而变化。

我们每个人每天都在进行着心理活动，而所进行的心理活动是否正确与有益，是值得注意与重视的一个问题。

心理素质好的人适应性强，能迅速积极应对；反之，部分人采取了消极、负面的应对方式。

产生了许多负面心理，如恐惧，惊慌，嫉妒，虚荣，自卑，自恋，等等。

也许你很聪明也很理智，但“智者千虑，必有一失”，你的心理活动不一定是正确的。

因此，我们每个人都应该学习心理学知识，以实现自己心理活动的科学化和最优化。

心理学的知识到底会对我们产生什么样的影响？

这不仅仅是一种职场技能，可以让你在职场中占尽先机，更是一种内在的生命质素，让你为自己构筑健全的心理状态，解除心理疾患，避免在职场竞争中输在心理环节上。

职场中，当你和老板、客户、同事打交道时，你们双方或者多方就是在作心理上的较量，了解对方的心理特征，就能变被动为主动；面对工作中的压力和紧张，明白该怎么做会让你心理更健康。

那么具体该怎么做呢？

本书会告诉你。

从求职到升职，从初入职场中的心理调整到职场老手的心理治疗，从揣摩老板心理到把握客户心理再到同事交往心理，从识人之术到交际中的心理效应，从自我情绪调整到职业创伤修复，职业生涯中可能遇到的各种心理问题，我们都一一为你解读，并且提供应对之道。

帮你关爱呵护心灵，塑造完整自我，享受快乐职场、成功职场，是我们衷心的期望。

## <<上班路上的心理学>>

### 内容概要

生活在这个资源、信息极其丰富的社会，身在职场的你，无时无刻不在感受着巨大的压力。

从求职到升职，从初入职场中的心理调整到职场老手的心理治疗，从揣摩老板心理到把握客户心理再到同事交往心理，从识人之术到交际中的心理效应，从自我情绪调整到职业创伤修复，职业生涯中可能遇到的各种心理问题，本书都一一为你解读，并且提供应对之道。

帮你关爱呵护心灵，塑造完整自我，享受快乐职场、成功职场。

## &lt;&lt;上班路上的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 掌握求职心理，找到池塘钓大鱼 自卑心理——找不到职场“制高点” 盲目心理——求职失败的心理大敌 依赖心理——与职场格格不入的心态 浮躁心理——操之过急不切实际 “高不成低不就”心理——理想与现实的激烈碰撞 患得患失心理——让你举棋不定无所适从 畏惧心理——让你自信丧失面试失败 攀比心理——陷入“高处不胜寒”的尴尬处境 “零报酬”心理——信心与无奈的体现 “俗人”心理——“俗”得自信才有救

第二章 初入职场之中，要懂得心理调整 大学毕业生的“上班恐惧症” 入职前的心理和角色转换 初涉职场：乐观对待第一天 没人教你，自己留心学习 怀才不遇也有心理因素 上班族当心“假期综合征” 越过“职场休克期” 敏感多疑，谨防心理衰老 不要成为“大嘴巴” 以感恩之心面对一切

第三章 战胜心理创伤，职场成功更轻松 超时工作的紧张心理 办公室依赖症 白领的“老板恐惧症” 双面佳人的“微笑抑郁症” 小心“幸存者综合征” 信息时代的“知识焦虑症” 困扰众人的职场心理疲劳 重压下的“职业枯竭” 让“负面情绪”为你所用 心理创伤辅导，你做了吗

第四章 调节工作情绪，融入快乐的职场 心理焦虑——自己吓唬自己 心理抑郁——生活索然无味 心理恐惧——四处蔓延的不安全感 心理依赖——长不大的孩子 心理紧张——无处安放自己 心理急躁——无法平静的心灵 心理愤怒——小心伤了自己 心理孤独——你不是一个人 心理羞怯——人应欣赏自己 心理快乐——让工作变轻松

第五章 揣摩领导心理，和老板共赴成功 女领导常见的心理 男领导常见的心理 领导容易出现“黑色情绪” 领导的“冷暴力”心理 领导征服下属的心理 鸡蛋里挑骨头的心理 领导最容易出现孤独的心理 透过眼神看穿领导的心思 领导嫉贤妒能，下属含而不露 揣摩领导心理，并非为了拍马屁

第六章 与同事交往时，应注意心理问题 阿Q心理——忽略心机，自我安慰 从众心理——不是锦上添花的上策 酸葡萄心理——好人缘的最大“绊脚石” 拉帮心理——依赖与埋怨就此落根 渴望被尊重的心理——最基本的相互心理需要 争功心理——桂冠并不总是你的 渴望“鹤立鸡群”的心理——小心“鹤离鸡群” 冷漠心理——并非事不关己 老好人心理——距离才能产生美 调整心态与讨厌的人共事

第七章 用人是种智慧，要驾驭下属心理 学会表扬下属，收服人心 运用积极暗示激励下属 摸清下属心理，化解下属怨气 正确对待下属的逆反心理 巧妙责备，抵消下属抗拒心理 巧用竞争心理提高下属效能 运用人际交往心理进行人事管理 让你的员工快乐起来 领导者必须克服的心理现象 谨防成功后的抑郁症

第八章 销售即是攻心，客户心理是关键 是什么让客户作出决定 争辩——本能的自我防卫 挑剔背后的真正意图 人人都希望得到更多 巧用折中求全心理 让客户感到自豪 让多疑的客户相信你 抱怨未必是坏事 让敌意消弭于无形 开口之前请先读心

第九章 通过言行洞察，洞悉对方的心理 通过心灵之窗洞悉对方 他是否直视你的眼睛 “眉态”百出，心理各异 谈吐之间透露出的心理 解密不同打招呼方式的心理动因 面对赞美心理活动有差异 他是怎样坐着的 那些“出卖”说谎者的举动 从“小动作”看对方的心理 面部表情是无声的语言

第十章 学会应酬心理，谈判中克敌制胜 应酬中小心“心理上的抵抗” 应酬中的女性心理 当心“应酬恐慌症” 认同心理，赢得对方认可 谈判心理，拒绝第一个方案 谈判中的先苦后甜心理 谈判中的妥协，消除对立心理 警惕社交中的病态心理 “面具”背后的心理秘密 交换名片中的心理学

第十一章 善用心理效应，提高人际交往能力 首因效应——先入为主的第一印象 近因效应——最新感知力量大 晕轮效应——耀眼光环带来偏见 刻板效应——青橘子一定是酸的 设防心理——人们需要安全距离 投射效应——以己度人未必合适 互补效应——优势互补克己之短 定式心理——“想当然”容易犯错误 吸引定律——你能得到你想要的

第十二章 多做心理修行，打造好心理素质 放飞自卑，自我欣赏 放低姿态，扔掉自负 自私自利，惹人讨厌 勇敢面对，不再逃避 积极行动，战胜惰性 脚踏实地，赶走浮躁 怨恨伤己，有容乃大 平淡从容，抛弃虚荣 悦纳别人，放弃嫉妒 人云亦云，只能平庸

## &lt;&lt;上班路上的心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

自卑心理——找不到职场“制高点” 在一场人头攒动的招聘会上，大多数招聘单位对录用者的月薪承诺为千元上下，试用期往往只有几百元。

但是投递简历者络绎不绝，没办法，大家都知道这年头大学刚毕业工作不好找。

可是一家摊位前却冷冷清清，格外显眼。

为什么呢？

原来这是一家香港IT产业公司驻内地的分公司。

在其招聘简章上，除列出对应聘者学历、研发能力、相关经历等要求外，还赫然写着用工待遇：月薪6000~8000元、办理外资“三金”、交住房公积金等。

这么好的条件，为什么会“门前冷落”呢？

在场的记者感到很纳闷，于是拦住了一位大学生询问，那位男同学是这么说的：“一个月8000元，我想都不敢想，他们要求肯定很高，我自己的经历和技术肯定不行。

再说，谁知道这家单位是在招聘人才还是在做企业形象展示？

”原来是这样，想必这位男生的话代表了大多数人的心声。

真的是这样吗？

于是记者又去采访这家公司招聘处的经理，得到的回答是这样的：“我们公司是上市企业，没必要花如此多的人力物力作形象宣传。

只要能胜任，在我们这个行业6000多元的月薪是正常现象。

一些应聘者往往对自身能力产生怀疑，吓得不敢报名，这是公司早就预料到的。

而企业正是需要有足够自信、有很强专业技能的有用之才！

至于工作经历的要求嘛，这是相对的，大学毕业生的实习也算得上是工作经历！

关键在于你有没有金刚钻、敢不敢来揽这个瓷器活儿。

”那么多大学生里面，真的就没有出类拔萃者吗？

找到一份理想的工作是大学毕业生们最大的心愿，而进入那些知名的大企业更是广大毕业生的梦想。

为什么在机会面前，却不肯相信自己的能力呢？

这就是自卑心理在作怪。

信心不足产生的原因很多，有生理的、环境的、家庭的或社会的等诸多因素，但主要还是心理原因造成的。

有的同学大学四年顺利地走过来了，具备了一定的实力和优势，本来挺自信的，可是面对激烈的竞争，梦寐以求的企业对自己的简历一点儿回音都没有，也许是投了无数份简历都没有下文，于是开始觉得自己这也不行，那也不如别人，开始不敢面对机遇、迎接挑战。

而另外一些同学，大学学习不太好，自卑心理使得自己缺乏竞争勇气，缺乏自信心，走进客业市场就心里发憊，参加招聘面试，心里忐忑不安，在求职中总是自己拿不定主意，过分退缩。

一旦中途受到挫折，更缺乏心理上的承受能力，甚至觉得自己确实真的不行，也不敢说“行”，总是说“试试看”，显得很没自信。

一般说来，缺乏自信的人，多是性格内向、勤于反思而又敏感多疑的人。

他们的自尊心很强，但不懂得如何积极地获取自尊，而是采取消极退避的方式以保护自尊。

为了追求一种不使自尊心受到伤害的安全感，为了不在别人面前暴露自己的弱点，于是我不敢坦率地介绍自己，不敢大胆地推销自己。

他们唯恐别人瞧不起自己，实际上正是由于自己低估了自己，而别人对他们的轻视态度，常常是由于他们自己的自卑和退避所造成的。

在激烈的择业竞争中，这种心理障碍是走向成功的大敌，必须认真加以克服。

经过求职，要勇敢很多，成熟很多。

其实，心理上的最大障碍是自己，阻碍成功的最大敌人也是自己，不要总是想象负面的结果。

自卑感往往产生在自我表现的过程中，要克服自卑感，就必须学会恰如其分地表露自己的才能。

心理专家们建议，自卑感强的人，不妨多做些把握较大的事情，因为任何成功都会增加人的自信，循

## <<上班路上的心理学>>

序渐进地锻炼自己的自我表现能力，是克服自卑的根本途径。

最好的办法是把自己的优点集合起来，一一列举，做成一个优势清单。

所谓的优点是能如何运用你的才干、能力、技艺与人格特质出色地完成工作，这些优点也就是你能有贡献、能继续成长的要素，这个优势就是你竞争的法宝。

那些不相信自己的求职者们，如果连简历都不敢投，又怎么可能会有好的机会呢？

如果你一开始就给自己一个较低的定位，又怎么能抢占职场的“制高点”呢？

不管结果怎样，至少都要有试试看的勇气吧？

试着相信自己，给自己一个机会。

## <<上班路上的心理学>>

### 编辑推荐

怎样才能顺利得到心中的好工作？  
怎样完成职场新人的角色转换？  
为什么工作中总是有倦怠、压抑、紧张等负面-隋绪？  
怎样才能和老板、同事和睦相处？  
和客户交往过程中应注意观察哪些行为？  
怎样才能成为众人欢迎的社交高手？  
你懂得哪些与人相处的技巧？  
让你不堪重负的那些压力该怎样消除？  
你知道怎样让自己的心理活动最优化吗？  
你有“职场心理创伤”吗？

<<上班路上的心理学>>

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>