第一图书网, tushu007.com

# <<每天读一点职场心理学>>

## 图书基本信息

书名：<<每天读一点职场心理学>>

13位ISBN编号：9787538730722

10位ISBN编号：7538730729

出版时间：2010-9

出版时间：时代文艺出版社

作者：霍欣田

页数：224

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

第一图书网, tushu007.com


## 前言

朱德庸先生有这样一句话：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。
这句话深刻地反映了现代人的一种生活现状：就是我们大多数人每天的生活中，除去睡觉的时间，大部分都是在工作或是干一些与工作有关的事情。
但是，虽然同是身在职场，不同人对职场生活有不同的理解。
有人认为职场就像是一曲优美的华尔兹，只有永远不放弃梦想才能跳出智慧人生；有人认为职场如同江湖，只要投身，就存在着巨大的风险，因此只有不断寻找让自身立于不败之地的技巧，才能在这个“江湖”中取得更大的胜算。
在物欲横流的社会里，职场这个“小江湖”也暗藏着大玄机：如果有人突然间对你特别好，代表这个人想害你；有人奉承你，代表有人想利用你；人品越坏的人升得越快……面对如此情况，切记，你可以不聪明，但是一定不能不小心。
因此，不管你认为职场是优美的“华尔兹”还是险恶的“江湖”，只要想在职场中立足，就一定要小心做一个职场“司马他”。
其实，很多职场问题的根源都是心理问题。
因此，了解他人心理是你纵横职场的一种有力武器。
因此，用心理学去洞悉你领导、同事、客户是你不能不掌握的技巧。
本书正是从心理学的角度来诠释职场中的种种问题的，例如如何了解职场中的自我；如何巧妙地认识他人并且向他人展示可被接受的自我；或喜或厌的职场人际关系；表情在沟通中透露出来的心理秘密；职场中的人格魅力及交往礼仪；业务上的那点事儿以及职场潜伏的人脉法则。

第一图书网, tushu007.com

# <<每天读一点职场心理学>>

## 内容概要

懂得职场心理学，让你在职场生涯中不会输。
　职场如战场，工作如战斗，这就从另一方面阐述了职场竞争的激烈以及残酷程度，因此，要想笑傲职场江湖，就一定要懂得必要的职场生存技巧。
　不管你是职场新人还是已混迹于职场多年的老江湖，职场心理学都将是你避免成为炮灰的宝典。
本书从心理学的角度阐述职场中的种种注意事项：身在职场，如何客观的认识自我；如何认识他人并向他人展示可被接受的自我形象；或喜或厌的人际关系；人际交往中表情是如何参与到沟通中的；职场中的人格魅力以及交往礼仪；业务上的那点事以及职场潜伏的人脉法则：了解了这些，你就会发现，加薪、升职、成为领导服中的红人便不再是一件难事。
成功来自99%的努力和1%的机遇，只有聪明地工作才能让机遇垂青于你。
　另外，本书还有一些幽默的职场故事，是一本绝不枯燥的职场生存手册！

第一图书网, tushu007.com

# <<每天读一点职场心理学>>

## 书籍目录

编者序：做个聪明的职场人本书阅读导航第一章 人际关系中的自我 1.职场法则第一招：自卑会加剧自己的负面情绪 2.两种自我意识：你会被假想中的“别人”所束缚吗 3.自我意识与自我评价：愉快感不容否定 4.面子效应：你的面子出卖了你的信念 5.社会的比较：置疑自己“是否能行”，大多时候会不行 6.自信与比较：没有自信时，要与不如自己的人比较 7.与人比较欲：与众相同会让你活得更潇洒 8.自信与向下比较：落败后，要迅速重拾优越感 9.“标签”效应：秀出自己的“标签”，才能得到别人的反馈 10.自我监控：不当“变色龙”，也不做职场“顽石” 11.自我展示(self Presention)：能屈能伸，配合别人的口味整合自己 12.自我不利条件：“理由”越多，越没有能力解决问题 13.维持自我评价的典型人物(SEM)：把失去的自尊抢回来 14.显著性效果：成为领导的“眼中钉”不一定是坏事 15.自我目标偏倚：小心自己成为被批判的对象 16.压抑性自我意识型：想要成功，就别让性格“扯后腿” 17.归因理论别总让他人成为自己失败的“挡箭牌” 18.归因的矩阵：找出自己失败的真正原因 19.行为人——观察者归因偏倚：对方是性格的原因，自己则是因为无奈 20.制做自私任性之人：成功是个人之力，失败是他人之错 21.以自我为中心的偏倚：时刻谨记：你不一定是最好的！
22.事关自我效应：不要将与自己无关的事全部拒之门外第二章 认识他人与展示自我 1.初期效应：让“第一印象”为你的人际加分 2.布朗老师是什么样的人？
①：别让“冷漠”刺伤你 3.南朗老师是什么样的人？
②： 办公室菜鸟：小心自己成为谣言的牺牲品 4.印象操作：“愚蠢”的自我展示，让交际环境更轻松 5.主张性自我展示：小心穿帮后潜藏的危险 6.奉承性自我展示：要拍马屁，首先要找好对象 7.展示自己的女人味：女人“吃得少”也是一种魅力 8，报复性自我展示：伤害他人会让报复来得更猛烈 9.自卑的归因：对别人谦虚，才能使自己赢得好印象 10.归因的共变原理：帮你瞬间洞悉别人的性格 11.预测的自我实现：别让“第一印象”蒙上你的眼睛 12.皮格马利翁效应：领导才是员工进步的原动力第三章 或喜或厌的人际关系 1.有爱憎之分的人际关系：与喜欢的人相处和谐，与讨厌的人相处不畅 2.对人爱憎的决定要因：了解自己，可以看看身边的朋友 3.单纯接触效应：想要赢得他人好感，首先要要与之常见面 4.身体性魅力的威力：越是有魅力，对约会对象的要求越苛刻 5.身体性魅力与性格：不可以貌取人，外表美不一定性格好 6.社会性交换理论：大多数人都希望交换利益最大化 7.好感的互惠性：我喜欢你是因为你喜欢我 8.生理性兴奋与恋爱之心：去游乐场让你拥有相互亲近的机会 9.好心情效应：约见重要的人，场所的选择很重要 10.若想被爱就求援：因尽全力，爱由此生 11.自尊理论：自我评价降低，会让人更加容易坠入爱河 12.平衡理论：情侣相似会让感情持续得更长久 13.类似性效应：因为类似，所以可以更亲近 14.光环效应：外表魅力程度相同更易相处 15.小世界理论：关键时刻，眼拙会让你失去身边的贵人 16.相同喜好的报酬性：找出共同点，才能让交往持续得更长久 17.恋爱中的S·V·R理论：不败婚姻必经的三个阶段 18.亲密度的发展：与异性相处，懂技巧才不会输 19.爱的三角理论：你能否让自己的爱情激情常在 20.自我展示：发光要趁早，用行动告诉别人你能行 21.恐怖心理与和睦欲求：心生不安，才能滋生更亲密关系第四章 表情与沟通 1.瞳孔的心理反应：有好看的瞳孔，才能让别人赏心悦目 2.个人空间：距离适当，人际关系才能如鱼得水 3.判断喜厌的非语言沟通：非语言里的“玄外音”很重要 4.眼镜的接触：小心你的眼睛背叛你的心 5.情感表露与表情判断：表情绘画出来的情绪图 6.皱眉肌：眉头紧锁，锁不住的真实情绪 7.微笑的力量：微笑，可以笑出好人脉第五章 职场中的人格魅力及交往礼仪 1.六种人格：可以帮你打造完美富有魅力的人脉网 2.理解他人：要想接近目标，就要学会理解他人 3.忠诚的力量：永远不败的职场智慧法则 4.第一印象：“精装”自己，让品牌创造人脉 5.8种令人生厌的言行：会让你的人际关系跌至冰点 6.说“是”很容易：但是会让别人认为你永远幼稚 7.穿着需得体：好人脉是可以穿出来的第六章 业务关系上的那点事 1.黑暗效应：“顺便”谈生意，别让对方产生反感 2.“熟人”效应：成为他的自己人，才能让他为你办事 3.业务上的配套效应：“装备自己”，让对方眼前一亮 4.万事开头难：只有用对方法，才能做对事 5.因人制宜：抓住他的性格特点，找到与之相处的方式 6.递上“心理名片”：让你的业务关系更顺利 7.低姿态也是制高点：成为业务上“不战而胜”的聪明人 8.聪明人不说放弃：努力到绝望，才不会有失望第七章 职场潜伏的人脉法则 1.新人守则：初入职场，先要学习“表演”课 2.万里之行第一步之法：不要拒绝，你认为很难的任务 3.与领导的关系：请记住，领导一定不会是你的兄弟 4.权利的堕落：领

第一图书网, tushu007.com


导希望他的理想就是你的理想 5.钻牛角尖的危险：怨恨领导，会让你在工作中步履维艰 6.你会生气吗：挨批后，聪明人不会再赔上情绪成本 7.有些东西不属于你：穿别人的鞋，自己的脚最难受 8.“懒人”效应：“最懒”的同事更具杀伤力 9.最隐蔽的潜伏：意识不到的危险才最危险 10.睁开双眼：别让嫉妒使你看不到真相 11.请张嘴说话：犯错了，沉默便不再是金 12.职场亲密度：要让别人记住你的名字 13.最明智的职场人：不会把话说得太直白 14.物以类聚，人以群分：潜伏职场，叹气在心里、微笑在脸上 15.蘑菇效应：只有成功了，你才有资格掉眼泪 16.工作也是学习：永远不说自己学不会 17.流言的力量：办公室恋情，无疾而终

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

插图：“ 自己为什么这么心烦意乱，头都快炸了 ”，产生这样的感觉时，是该自我审视一下内心的时候了。
这就是自我意识状态。
当镜头对准自己时，人们会突然在意起自己的仪表，不自觉地用手理理头发，想想在周围人眼中自己形象如何。
这也是自我意识状态。
人们有时会这样意识到自己，处于自我意识状态中。
但只是在特殊的时刻才会这样，通常人们是不处于自我意识状态中的。
人们观察外部世界，将意识集中于外部世界。
在电视中观看体育比赛时，人意识不到自我。
在公司面对电脑时，视线集中于显示器，那么意识也会集中于显示器。
做饭时将意识集中在所做饭菜上。
这些都是普通意识状态。
当一个人失败时，就会产生“ 自己为什么这么差劲 ”的自卑感。
处于自我意识状态中的人，大部分都在思考自己是否差劲，心情称不上愉快，这样就会处于不好的心理状态中。
但当他们一旦重振精神面对工作时，目光又再次集中于外部世界，处于通常情况下的外部意识状态中。
此外，人分为两种不同类型：频繁意识自我的人和几乎不在意自己而将目光集中于外部世界的人。
心理学家Fenigstein认为，人对自我的注视因性格不同而不同，他设计了自我意识特征分类的实验，这就是自我意识性格检测。
在检测中得分高的人，为频繁注视自我的人，在自我意识方面具有较高倾向。

第一图书网, tushu007.com


## 编辑推荐

《每天读一点职场心理学》：老鸟不传、菜鸟必会的格子间升职秘笈。
与其努力工作，不如聪明工作，用心理学搞定你的“混蛋”上司。
纵横职场的有效武器：职场上，有时候更需要“愚蠢”地展示自我。
微笑，可以笑出好人脉。
拍马屁需要找准对象。
办公室菜鸟：别让自己成为谣言的牺牲品。
步入职场，”表演”会让你生活得更轻松。
用心理学解读职场中的种种现象，让你的人脉网络更顺畅。
海报：

第一图书网, tushu007.com

# <<每天读一点职场心理学>>

## 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