

<<上班族要懂点心理学>>

图书基本信息

书名：<<上班族要懂点心理学>>

13位ISBN编号：9787802515703

10位ISBN编号：780251570X

出版时间：2010-9

出版时间：金城出版社

作者：周艳

页数：216

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>

## <<上班族要懂点心理学>>

### 前言

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。心理学是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学。心理学是如此地贴近生活，大到社交中的心理特征、婚恋中的心理变化、工作中的心理反应，小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅、一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

一直以来，人类都致力于揭开神奇而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。

自1879年科学心理学诞生后，心理学作为一门基础性学科，已经在众多领域得到了广泛应用，并取得了长足的发展和进步。

那么，心理学与我们生活中最常见的活动——工作，有着怎样的关系呢？

从心理学角度来说，工作是一个自我成长与自我实现的过程。

在这个过程中，每个人都有着不同层次的心理需求，如渴望安全、尊重等，而最高层次的心理需求莫过于自我的实现。

对于每一个上班族来说，只有准确地了解自己的心理和工作，并把二者有机地结合，才能实现自己的职业理想。

我们都听说过“职场如战场”，任何一个周旋于职场中的上班族都不得不面对求职、提升、辞职或转行等问题。

各种各样的工作经历和工作状态使上班族必须面对许多事，结识很多人。

为了求职成功，为了得到提升，为了在职场上进退自如，我们需要和领导、同事及客户做好沟通与交流。

## <<上班族要懂点心理学>>

### 内容概要

本书是专为上班族完整规划的职场心理学，包含了对于上班族最实用的职场心理学知识，并从以下几个方面分别阐述：求职中怎样利用一些心理规律和技巧取得成功；怎样利用心理学规律提高自己的工作动力；怎样利用人际交往中的心理规律搞定办公室里的人际关系；怎样战胜职场中可能出现的各种不健康心态；怎样通过职场中的不引人注意的细节洞察他人的心理。

## &lt;&lt;上班族要懂点心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 懂点心理学 找到适合你的好工作 角色心理：如何完成从学生到职业人的转变 优势效应：你的工作能发挥你的优势吗 定位效应：找准自己的位置，避免盲目地跳来跳去 延迟满足：一时的薪水重要，还是长远的发展重要 择业矛盾心理：到底是深造，还是工作 求职羞怯心理：大大方方，才能充分表现自己 求职依赖心理：切勿让父母陪着面试 第一印象心理：面试的机会只有一次 换位思考：怎样让招聘者认为你是合适的人选 自我暗示：用自我暗示提升自信

第二章 懂点心理学 有效提升工作效率 上班恐惧症：上班不是下地狱 成就动机：工作是为了饭碗还是成就 德西效应：你是“上班一条虫，下班一条龙”吗 可见目标：每天完成既定任务 注意的稳定性：工作专注，不做私事 心理疲劳：别让坏情绪浪费你的能量 信息焦虑：防止淹没在过量的信息里 反馈效应：得到反馈，才能进步 拖拉心理：你到底啥时去做它 满意化原则：注意时限，别苛求完美 身心关系：身体状态会影响工作状态 定势思维：任何工作都需要创造性 格式塔心理：要学会从全局看问题

第三章 懂点心理学 在办公室里左右逢源 晕轮效应：细节会影响你的职业形象 工作孤独期：新人怎样快速融入工作环境 “职场代沟”：怎样搞定老前辈 互惠原理：你对公司忠诚，迟早会得到回报 手表定理：你的顶头上司就是“上帝” 上司恐惧症：上司不是老虎 邻近效应：接近上司，使你“近水楼台先得月” 自己人效应：你是上司的“自己人”吗 社会角色：不在其位，不谋其政 身体语言：学会解读上司的想法 心理暗示：上司是在旁敲侧击吗 沟通类型：上司喜欢用听觉还是用视觉沟通 情绪判断优先：破坏上司的心情，你多努力都白费 职场冷暴力：你被人穿过小鞋吗 换位思考：善解人意，才能与同事处好关系 心理距离：保持适当距离，大家都舒服 心理污染：别用坏情绪污染别人的情绪 自我宽恕：找到自己的问题，敢于承担责任 社交恐惧症：开会时你敢发言吗 社交强迫症：要交际，但不要成为“交际花” 社交敌对症：别成为好斗的公鸡 社交冷漠症：在单位里别当“独行侠” 社交强权心理：别总想着当“老大” 过分敏感心理：职场需要“钝感”一点 职场自恋心理：是别人有眼无珠，还是你高估自己 嫉妒心理：坦然面对比自己强的人 祛除被害意识：你是个职场“受气包”吗 瀑布效应：职场中言行要谨慎 心理压力：给自己一个心理“解压阀” 职场挫折心理：为什么升职的不是我 愤怒心理：如果在乎这份工作，就熄灭怒火 流言心理：平时行得正，流言奈你何 冷热水效应：欲扬先抑，提升形象

第四章 了解心理学 树立健康的职场心态 周一恐惧症：如何尽快进入工作状态 快节奏综合症：不要转得像个陀螺 工作狂心理：工作不是生活的全部 嗜贪症：别因贪婪而活得太累 周末综合症：你会享受周末吗 假期综合症：假期与工作的过渡 年终恐惧症：年终算账，头昏脑胀 “年龄恐慌症”：“长江后浪推前浪，前浪死在沙滩上” 职业危机感：你的位子牢靠吗 职业倦怠：我为什么对工作提不起劲 失业综合症：失业让我很受伤 情绪宣泄：在单位里受了气如何宣泄 职场麻木心理：找回你的喜怒哀乐 上班族“假自闭”：你回到家就把自己关起来吗 高薪族的变态心理：别为了成功而招人嫌 职场“双面人”：白天是高级白领，夜晚在酒吧疯玩 成功焦虑症：为什么成功了反倒会焦虑 心理饱和：怎样使工作不再单调 过度安逸：没有挑战的工作，会让你智力衰退 麻痹心理：培养防范事故的心理品质 高科技疲劳：下班不妨“不插电”

附录 职场中的趣味心理测试 从办公桌看你的性格 从电脑屏保看你的性格 从小动作看同事性格 职场流行中性风 会议室选择座位的玄机 你的职场幸福指数

## &lt;&lt;上班族要懂点心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

现代社会，工作好找，但是“好”工作却难找，这是一个有目共睹的事实。在这种状况下，就出现了这么一大批人：“好”工作看不上他们，反过来，他们又看不上“不好”的工作，造成高不成低不就的局面。

赵伟在进入重点大学之前，是他所在省的高考状元。

上大学之后，他并没有因为自由而放纵自己的学习，依旧很用功，因此很早就拿到了律师资格证。

大三的时候，他希望自己毕业之后能在一家著名的律师事务所做见习律师，月薪起码应该在8000元左右。

当然，他也意识到自己的要求可能有点高，但是考虑到自己学习成绩一直以来都是最优秀的，而且就读的大学又是国内数一数二的名牌大学，他又觉得自己的要求在情理之中。

从大三下学期开始，赵伟就试着出去找工作，他决定，只要有律师事务所愿意和他签见习律师的合同，他愿意整个大四都在这家律师所当“廉价劳动力”。

但是直到大学快毕业了，他还没有找到工作。

转了一大圈之后，赵伟发现，虽然有很多律师事务所愿意和他签合同，但是月薪只有2000元，让他实在不能接受，因为大学的时候那些成绩没他好的同学，有不少都得到了这样的待遇，甚至更高。

结果，大学毕业后半年多了，赵伟仍然在为找工作东奔西走。

现代社会，有很多像赵伟这样的名牌大学毕业生，认为自己就读的是国内一流的名牌院校，学习成绩优秀，因此毕业之后就一定要进名牌企业，担任公司的重要职位。

他们的这种态度，往往是急于求成的心理导致的。

作为天之骄子，他们从小到大在各方面都是佼佼者，不仅获得了很多的荣誉和称赞，也被寄予了很多期待和希望。

因此，开始找工作的时候，他们就觉得自己应该找一份稳定、体面、高薪的工作。

但是众所周知，现在的用人单位已经不把成绩和荣誉作为评判人才的唯一标准了。

很多一心要找到好工作的“高材生”们最后不得不接受这个残酷的现实。

对于许多高等院校毕业的高材生来说，比较现实的就业途径，其实是首先从基层做起，多积累工作经验，为长远的职业发展打下扎实的基础。

这就需要具备心理学上“延迟满足”的心理素质。

所谓“延迟满足”，是一种心理成熟的表现，用我们平常的话来说，就是“忍耐”，即为了追求更大的目标，克制自己的欲望，放弃眼前诱惑你的东西。

一个心理学调查表明，从儿童时期就学会延迟满足的孩子，在长大以后往往比其他人取得了更大的成就。

事实上，那些成功的人往往能够把一个个小的欲望累积起来，作为激励自己前进的动力。

1975年11月15日，高中毕业的金志国开始了在青岛啤酒的工作。

最初他是一个“洗瓶工”，每个月工资23元。

日子从机器洗啤酒瓶时快乐的“叽里咕噜”声开始了。

这份工作很枯燥，也很苦很累，不管刮风下雨你都必须去操作，尤其是在寒冷的冬天，手抓着冰冷的瓶子，或者在寒冷的夜晚上班，那种痛苦的滋味不是每个人都能够忍受得了的。

但是金志国不一样，他没有像其他人一样好高骛远，而是甘心从基层做起。

正是这段经历，提高了他对环境的适应力和忍耐力，也锻炼了他吃苦耐劳的能力，为他以后成为总裁奠定了基础。

50年过去了，当年的“洗瓶工”如今已经是青岛啤酒的副董事长、总裁。

金志国的成功，秘诀就在于“甘心从最低层做起”。

这就给了当代大学生一个重要启示：你的职业生涯刚刚起步，职业竞争力还仅仅只停留在理论的层面上，因为缺乏工作经验和社会经验，就必须从企业的底层开始做起。

即使是高材生，也不要好高骛远，虽然你的学历很高，学习成绩很好，但是工作是一个崭新的领域，不一定要用到多少学校里学习的东西，任何从业者都需要学习许多新东西，才能够符合工作的

## <<上班族要懂点心理学>>

要求。

这就需要你从零起步。

如果你自视过高，不甘心做普通的、基层的工作，你将无法为任何事业打下基础，也就谈不上未来的发展和成功了。

因此，在职业生涯的初期，求职者要避免急于求成或者虚荣攀比的心理，计较一时的得失。

求职者更应该着眼长远，挑选对自己未来的长远发展有利的工作。

即使暂时比较辛苦，薪水不如人意，也不要太在意。

“小不忍则乱大谋”，做大事的人，往往不会鼠目寸光，在意一时的得失。

<<上班族要懂点心理学>>

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>