

## <<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

### 图书基本信息

书名：<<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

13位ISBN编号：9787504741639

10位ISBN编号：7504741639

出版时间：2013-1

出版时间：王牧 中国财富出版社 (2013-01出版)

作者：王牧

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>

## <<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

### 前言

有人的地方就有“江湖”，在职场江湖虽不会使“独孤九剑”，但只要掌握了掌控情绪的金钥匙一样可以“笑傲江湖”。

在这变化莫测的现代社会，竞争激烈、压力繁重，职场中人常常会有一种患得患失的感觉。人的心理就像六月的天气，频繁波动，或许你会随着自己这种真实的内心波动，开始变得懊恼、沮丧……在很多时候正是因为自己频繁波动的内心使得自己的职业之路越走越艰难，严重时甚至会迷失方向。

在职场上，前一秒眉开眼笑，后一秒灰头土脸，是经常上演的戏码。所以职场中人往往承受着很大的心理压力，这些压力或多或少都会给自己的工作和生活带来一些负面影响。

也许你刚从大学校门走出，面对职场，有着既陌生又兴奋的感觉，也许你已经在职场中摸爬滚打一段时间，已经习惯了职场的忙碌；也许你现在已经荣升领导，经常在酒席饭桌边度过一天。总之，不管你处在什么阶段，时常会有一种茫然无措的感觉，认为周围所有的人都是戴着面具在生活，应付这样的职场，让你身心疲惫，长此以往还会影响到我们对工作的态度。所以，此时的你更需要一个平和、冷静的心态，只有这样你才可能一直笑傲职场！一个真正的职场达人要想笑傲“江湖”，就得从拥有一个处变不惊的良好心理开始。因为良好的心理是一剂良药，它能帮助人理清纷乱的情绪并催人奋进，反之它就可能成为一个无形的枷锁，使人骄躁或消沉，逐渐走向萎靡。

本书引用一些著名的有影响力的心理学效应作为阐述点，由浅入深，深刻有力地探讨了我们在职场中所遇到的各种各样的问题，所举的例子贴近现实，真实可信，对在职场中拼搏的人具有很强的现实指导意义。

本书的内容有：刚走出校门的职场新人应该用怎样的心态对待工作；职场中怎么处理好和同事、领导的关系；职场中怎么凸显自己；怎样控制自己的情绪；怎样当好一个领导……全方位多角度地讲述了应该如何笑傲职场。

书中内容通俗易懂，让每一位读者看完都会有所感悟。

多一本好书，就多一个良师益友，翻开此书，你会有相见恨晚的感觉，曾经的不解，现在豁然开朗，全新的职场生活从此刻拉开了帷幕。

本书在编写的过程中得到不少老师和学者的鼎力支持。

在此，向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意，他们是曹兴泽、霍婧燕、邓慧君、王海山、李日伟、薛旭光、郭学敏。

同时本书编写过程中借鉴和参阅了大量的心理学理论著作，从中得到了不少启发和感悟，在此向各位专家、学者表示崇高的敬意。

## <<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

### 内容概要

《笑傲职场必知的88个心理学定律》引用一些著名的有影响力的心理学效应作为阐述点，由浅入深，深刻有力地探讨了我们在职场中所遇到的各种各样的问题，所举的例子贴近现实，真实可信，对在职场中拼搏的人具有很强的现实指导意义。

《笑傲职场必知的88个心理学定律》的内容有：刚走出校门的职场新人应该用怎样的心态对待工作；职场中怎么处理好和同事、领导的关系；职场中怎么凸显自己；怎样控制自己的情绪；怎样当好一个领导……全方位多角度地讲述了应该如何笑傲职场。

书中内容通俗易懂，让每一位读者看完都会有所感悟。

多一本好书，就多一个良师益友，翻开此书，你会有相见恨晚的感觉，曾经的不解，现在豁然开朗，全新的职场生活从此刻拉开了帷幕。

## <<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

### 作者简介

王牧，男，汉族，70年代生人。

中国励志畅销书新锐作家。

2008年开始从事文学创作活动，陆续出版了《幸福的智慧》、《你在为谁工作》、《这辈子我就是成功》等励志类畅销书。

拥有自己的创作工作室，致力于励志、职场、情感等方面的研究，对心灵励志、人生幸福有自己独到的理解。

曾出版多部作品，版权销至海外。

## &lt;&lt;笑傲职场必知的88个心理学定律&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章有些事你不懂，就会后悔一辈子 自我选择效应——今天的选择决定你以后的职业状态 甜柠檬效应——不要轻视自己，不能安于现状 多米诺骨牌效应——不要一不留神输掉自己的人生 首因效应——第一印象，没有第二次机会 自己人效应——成功面试中的秘密 酸葡萄心理效应——不要太苛求自己 邻里效应——先成为熟人才好办事 超限效应——反复说教的副作用 霍布森选择效应——你还有选择的余地吗 第二章有两把“刷子”你才能笑傲职场 韦奇定律——随时为自己鼓掌 老鹰效应——让自己在人群中脱颖而出 二八定律——切忌眉毛胡子一把抓 塞里格曼效应——可以休息，但不可以放弃 瓦伦达效应——不以物喜，不以己悲 布里丹毛驴效应——该出手时就出手 过度理由效应——到底为什么而工作 古德定律——换位思考，了解站在你对面的人 巴纳姆效应——要有明确的职业理想 期待效应——期待可以让你笑傲职场 第三章笑傲职场必先维护上司的权威 热炉效应——不要试图挑战上司的权威 海格力斯效应——跟上司唱反调，你还有好果子吃吗 毛毛虫效应——上司期待你说“NO” 刺猬效应——不能轻易逾越的安全距离 手表定律——有好几个领导你听谁的 地位效应——有了地位再发表你的意见 面子效应——上司有面子，你才有前程 反馈效应——你跟上司之间有“良性沟通”吗 拆屋效应——永远不要拒绝工作 螃蟹效应——不要太锋芒毕露 第四章如何赢得职场好人缘 安泰效应——不说我是最强的，只说我们是最强的 阿伦森效应——别让别人以为你在“装”（在别人的眼里，让你的价值递增） 亲和效应——用共同点拉近你们之间的距离 泡菜效应——跟比你强的同事做朋友 赞美效应——让他（她）听到你的赞美 幽默效应——自嘲有助于营造良好的交际氛围 互惠互动效应——感恩带来人际关系的良性互动 登门槛效应——尊重他人，更容易实现目标 多看效应——“出镜率”可以提升你的人气指数 交互原则——人们会喜欢对自己感兴趣的人 第五章有心智才能完美蜕变职场达人 光环效应——放大你身上的亮点 共生效应——将别人的智慧收为己用 社会背景效应——要学会利用你的“背景” 犯错误效应——白璧微瑕比洁白无瑕更令人喜欢 巴森效应——不要随便付出你的信任 竞争优势效应——要竞争，更要合作 马太效应——树立差异化的自我品牌 应激心理——学习让你不那么紧张 冷热水效应——“秤砣”变小了，形象提高了 蝴蝶效应——细节与成败密切相关 黑暗效应——换个环境谈工作 金鱼缸效应——办公室政治不可小窥 第六章笑傲职场。应做好自我情绪管理 踢猫效应——挨批了，不要再赔了情绪成本 霍桑效应——你的情绪出口在哪里 齐加尼克效应——你的轻松去了哪里 鲁尼恩定律——笑到最后，远离职场“近视眼” 沸腾效应——用耐心获取最关键的1 延迟满足效应——拒绝诱惑，锻炼你的自制力 卡贝定理——适当的放弃也很有必要 三分之一效应——不要陷入完美的围城 第七章办公室里的那些是是非非 羊群效应——不轻易被他人左右 流言的心理效应——“闲言碎语”可畏又可用 链状效应——办公室里想叹气的时候就微笑 异性效应——男女搭配，干活不累 华盛顿合作规律——三个和尚也可以有水喝 凹地效应——低姿态能助旺你的职场运势 圆桌效应——让别人也有展示的机会 投射效应——不要把自己的思维套在别人头上 第八章做了领导，你也要学会管人 模仿效应——做员工的好榜样 罗森塔尔效应——心理暗示，调动员工的积极性 马斯洛需求定律——满足员工的个性化需求 逆反心理——不要让员工对你产生反感 权威效应——树立自己的威信，你才能服众 软化管理——人性化管理更有效 马蝇效应——适时激励你的员工 晕轮效应——不要让假象蒙住你的眼睛 懒蚂蚁效应——养着懒蚂蚁，但要控制它的数量 增减效应——批评下属也是一门艺术 第九章笑傲职场，你不可没有抗挫力 温水青蛙效应——身处职场要保持危机感，拒绝“安乐死” 比伦定律——重视失败的价值，在失败中把握机会 墨菲定律——犯错误是不可避免的，要多思考补救之策 狗鱼效应——压力就是动力，正视压力就能成功 威克效应——你是苍蝇还是蜜蜂 瀑布心理效应——说话注意分寸和场合，千万不要惹祸上身 破窗效应——失误可以被原谅，更会被人记在心里 木桶定律——扬长避短，别让缺陷成为致命伤 过度防卫心理——不要筑起自我防卫的高墙 缄默效应——犯了错，沉默就是错上加错 安慰剂效应——自我安慰，但不自欺欺人

## <<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

### 章节摘录

版权页：瓦伦达效应——不以物喜，不以己悲 在面对竞争和比赛的时候，你是否这样告诉自己：“这次输了就死定了”、“要是失败了，就没脸见人了”、“我决不能辜负大家对我的期望”、“不成功，便成仁”……结果给自己背上了沉重的心理包袱，让自己畏首畏尾了。

瓦伦达是一位著名的钢索表演者，以精彩而稳健的高超演技而闻名于全美，他从来没有出过任何事故。

因此，当演技团准备为一位重要的客人献技的时候，他入选了。

瓦伦达深知这次表演的重要性，到场的都是美国知名的人物。

如果这一次能演出成功，不仅能奠定他在演技界的地位，还会给演技团带来前所未有的支持和利益。

于是，瓦伦达每一天都在仔细琢磨，无数次地思考如何将每一个动作、每一个细节做到完美。

演出的时间到了，瓦伦达决定这一次不带保险绳。

由于他从来都没有出过错误，所以他有百分之百的把握自己不会失误。

然而，意料之外的事情发生了，当他刚刚走到钢索中间，刚做完两个难度并不大的动作之后，他就从钢索上摔了下来，失去了宝贵的生命。

事后，他的妻子说：“我有感觉这次会出事，上场之前他一直不停地说‘这次太重要了，不能失败。’而在以前的表演中，他只想着走钢丝这件事本身，从来不考虑这件事可能带来的一切。

正是因为太在乎那次表演，以致紧张，所以瓦伦达最终失败了，并且付出了自己的生命。

”后来，人们就将这种过度专注于成败、过于患得患失的心态称为瓦伦达效应。

虽然我们不可能完全做到“不以物喜，不以己悲”，但我们可以试着让自己放松下来，尽量看淡一些事情。

很多人的失败与成功往往不在于能力如何，而在于关键的时刻是否可以克服过于紧张的情绪。

尼克是美国一家会计师事务所的负责人。

有一段时间，他总是被一种莫名的焦虑所困扰，并感觉自己快要撑不住了。

于是，他来到心理医生面前。

心理医生听了尼克的倾诉，建议他不要工作太劳累，应该适时休息。

尼克说：“我每天有许多工作要做，没有任何人可以帮我分担！”

”“不能让别人帮你处理吗？”

你的助手呢？”

”医生问道。

“那不行，只有亲自处理每一件事情，我才能真正放心。

否则，我为什么开办这个事务所？”

”“这样好了，我给你开一个处方，是否愿意照着处方做呢？”

”医生思考了一会儿说。

医生将开好的处方交给布兰达，他看了一下，处方上面写着：每天散步一个小时，每个星期抽半天时间去墓园走一走。

## <<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

### 编辑推荐

《笑傲职场必知的88个心理学定律》让你改变固有的思维方式，让你轻松游走于职场。

你升职顺利吗？

你了解你的上司吗？

和你朝夕相处的同事你知道在想什么吗？

你知道是什么在左右你的职场发展吗？

想要笑傲职场，需要要从“心”开始；心若改变，一切皆为之改变。

<<笑傲职场必知的88个心理学定律>>

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>