

<<一本书玩转职场心理学>>

图书基本信息

书名：<<一本书玩转职场心理学>>

13位ISBN编号：9787546117959

10位ISBN编号：754611795X

出版时间：2011-9

出版时间：黄山书社

作者：大宝

页数：325

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>

## <<一本书玩转职场心理学>>

### 前言

一代武侠小说泰斗古龙曾经说过一句金玉良言——有人的地方就有江湖！

这句话放之四海而皆准，职场也概莫能外！

你承认也好，或者不承认也罢，职场这个江湖就在那里！

在职场这个江湖里，有人玩得风生水起、左右逢源，也有人混得灰头土脸、狼狈不堪！

人生不如意十之八九，职场亦然，但职场不相信眼泪，你懂的！

那玩转职场，你凭什么？

答曰：职场心理学你不可不知！

每个人从小都被父母师长谆谆教诲：要好好学习，多学知识，多掌握能力……这样将来走上工作岗位，才能有所作为，大展宏图，前程似锦……但是，残酷的现实却告诉我们——玩转职场，光有知识和能力是远远不够的，你必须懂得职场的无国界无差别“语言”——职场心理学，并能纯熟地在实践中运用它！

古人云：世事洞明皆学问，人情练达即文章。

放在今天来看，这句话的积极意义仍然没有过时。

世事是什么？

人情又是什么？

简单地说，就是为人处世的道理！

在今天看来，亦即职场心理学。

甭管是千锤百炼的“老油条”，还是初出茅庐的“小菜鸟”，“职场一入深似海，从此人心不可测”——这句话你应当能感同身受，除非你是“橡皮人”！

所以，职场心理学，你不可不玩！

不管你是求职应聘，还是开会办公；不管你是“忽悠”客户，还是人际沟通；也不管你是管理下属，还是配合上司……离开职场心理学，你将寸步难行、举步维艰！

怎么办？

当然是通过学习职场心理学来武装自己，使自己更加强大，这样才能在职场这个江湖里如鱼得水！

恰好，《一本书玩转职场心理学》就是你的最佳导师！

信不信由你，我说了不算，读者您说了算！

职场，您真的伤不起！

所以，亲爱的读者，《一本书玩转职场心理学》您不可不看！

觉主 2011年5月29日于北京世贸天阶星巴克

## <<一本书玩转职场心理学>>

### 内容概要

这不是厚黑，也不是教你诈，只是告诉你防人之心不可无！

这没有说教，也没有空理论，只有实用且可行的心理技巧！

《一本书玩转职场心理学》是一本实用、时尚、新潮的办公室应用心理学读物。本书从“办公室政治”的方方面面还原了一个真实的“职场江湖”，是一部不可多得的职场“白骨精”速成手册。

作者大宝多年来潜心研究职场心理学，历时3年方著成此书，希望以自己多年的职场经验告诉读者一个简朴的真理：玩转职场，不学不懂不会心理学是不行的。

<<一本书玩转职场心理学>>

作者简介

大宝，国内某著名人力资源网站高级职员，工作多年，深谙职场之道，经验丰富，且对心理学颇有研究。

<<一本书玩转职场心理学>>

书籍目录

- 第一章 求职中的心理学
  - 第一节 认识你自己
  - 第二节 拥有积极的心态
  - 第三节 时时刻刻激励自己
  - 第四节 谨防面试官的心理诱导
  - 第五节 克服求职中9种不良心理
- 第二章 办公室中的心理学
  - 第一节 远近有度看同事
  - 第二节 选对时间做对事
  - 第三节 扮“小强”做“狮子”
  - 第四节 机会面前善于表现
  - 第五节 敢于敲老板的门
- 第三章 会议室中的心理学
  - 第一节 会议室里大“座”文章
  - 第二节 积极争取“会”当凌绝顶
  - 第三节 有效果，更智“会”
  - 第四节 会议室中能说“会”道
  - 第五节 规避会议中的心理禁区
- 第四章 人际沟通中的心理学
  - 第一节 用“心灵”去沟通
  - 第二节 借“礼节”去沟通
  - 第三节 凭“言语”去沟通
  - 第四节 人际沟通因人而异
  - 第五节 用人际沟通创造价值
- 第五章 非常时期中的心理学
  - 第一节 昔日熟人成上司
  - 第二节 辞退风波
  - 第三节 人事变更
  - 第四节 不做上司内斗的夹心饼干
  - 第五节 我选择，我快乐
- 第六章 上司与下属的心理学
  - 第一节 上司心中的好下属
  - 第二节 学会做一个好上司
  - 第三节 赢得上司赏识
  - 第四节 与上司保持适度距离
  - 第五节 越级，慎之又慎
- 第七章 说服客户的心理学
  - 第一节 你了解客户的心理吗
  - 第二节 用语言说服客户
  - 第三节 用非语言影响客户心理
  - 第四节 说服客户技巧知多少
  - 第五节 不抛弃，不放弃
- 第八章 管理者必须知道的心理学
  - 第一节 管理者的心理准备
  - 第二节 学会洞察下属的心理

<<一本书玩转职场心理学>>

第三节 努力做一个“好管家”

第四节 提防管理中的心理“陷阱”

第五节 管理中常见的心理效应

第九章 骨干员工必须知道的心理学

第一节 把自己变得更“骨干”

第二节 潇洒“走”一回

第三节 一朝天子一朝臣

第四节 我的地位不可替代？

第十章 职场人士“心病”全扫描

第一节 年龄悄悄走进你的心

第二节 当职业发展进入迷途

第三节 疑神疑鬼的自我强迫

第四节 谨防心理疲劳症

第五节 别让自己得了“抑郁感冒”

第十一章 赶走职场“心魔”

第一节 化解职场仇恨

第二节 革除职场贪婪

第三节 消灭职场懒惰

第四节 抛却职场妄想

第五节 点化职场怨念

## &lt;&lt;一本书玩转职场心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

在现实中，求职者往往缺乏足够的心理准备和随时调整的能力，尤其是大学生和职场新人，一旦走进人才市场，看到“人海茫茫”，是否在这里就没了底气？

求职中遇到挫折、困难，是否时常感到沮丧、压抑或耿耿于怀？

在求职的道路上，求职者不仅要谨防面试官的种种心理诱导，还要学会克服以下的9种不良心理，以提高求职成功的几率。

1. 求职期望值过高——陷入高不成低不就的困境 求职期望值，是指你要获得的职业位置，关系到你在物质、精神上的需求满足的程度，以及你的能力、特长和抱负能否得以施展，等等。

一个人的择业目标能否实现，除了个人才能、机遇等条件之外，自己对择业期望值高低的选择也很重要。

心理释疑求职期望值过高的后果 求职者大多希望到生活条件好、福利待遇高的大城市、大机关、大公司工作，而不愿到急需人才但条件艰苦的中小城市和基层小单位，过分地考虑择业的地域、职位的高低和单位的经济效益。

高期望驱使求职者总是向往高薪水、高职位、高起点，渴求高收入、高物质回报率，并一厢情愿地对用人单位提出种种要求，将自己就业的目标定得很高，即使找不到合适的单位也不肯降低就业期望值。

因此，当求职者发现现实与理想的差异较大时，就容易出现“高不成、低不就”现象，并产生偏执、幻想、自卑、虚伪等心理问题，并可能导致择业行为的偏差。

因此，作为一个求职者，首先要正确地认识自己，依照自己的能力，提出合理的要求。

此外，作为求职新人，不图虚荣、不图享受、不图安逸、不图时髦，真正找到适合自己、自己满意的工作才是正道。

2. 自卑心理——找不到决胜职场的“杀手锏” 自卑是由于受到暂时性挫折而产生的一种心理障碍。

大学生在择业前，往往踌躇满志、跃跃欲试，很想一显身手、大展宏图；而一旦受到挫折后，有时容易产生自卑心理，自信心大大减弱，对自己全盘否定，感到一种空前的失败和愧疚。

从此，总是自己看不起自己，自惭形秽，总是过低估计自己，这个不行，那个也不行；在择业中，往往缺乏自信心和勇气，不敢面对竞争。

这在性格内向或有生理缺陷的人的身上表现较为明显。

自卑不仅使一些求职者悲观失望、不思进取、错失良机，而且也有碍自身才能的正常发挥。

过度自卑，还会产生精神麻木不振，心灵扭曲、孤独，丧失生活信心等心理现象。

所以，对于求职者来说，战胜自卑刻不容缓！

3. 狂妄心理——往往不得人心 与自卑心理相反的是狂妄心理，这是年少轻狂的求职者所散发的共同“气质”。

名校名系，谁与争锋；家庭独苗，个性时尚；越俎代庖，藐视一切……其实，这种狂妄的心理要不得。

自信是一个人成大事的必备条件，但自信绝不等于狂妄。

所以，要想成功求职，就得做到自信而不狂妄！

4. 造假心理——自毁前程的“小儿科” 由于就业形势较为严峻，一些求职者在自己的求职简历上动起了“心思”：或者夸大自己的专业范围和具备的能力，或者将别人的资格证书、荣誉证书等“移花接木”成自己的，甚至干脆花钱直接购买假证书。

如此弃诚失信地公然造假，把自己装扮得“花枝招展”也许能快意于一时，实际上却无异于饮鸩止渴，只能是一厢情愿地自欺欺人。

假学历、假证书、假荣誉等并非敲开就业大门的救命金砖，假的终究长不了，反而会毁了自己的名声，误了自己的前程。

5. 攀比心理——职业规划不是贫富排名 每个人都有自己的圈子，喜欢彼此之间讲“级别”，求职者也不例外。

比如一同毕业的同班同学中的某个人就是觉得在校园期间自己成绩比别人好，荣誉比别人多，“官

## <<一本书玩转职场心理学>>

职”比别人大，理所当然工作也应比别人好……最后，落于彼此之间的攀比和虚荣作祟中，无法找到自己的工作的正确定位。

因此，作为求职者，正确地认识自己，切勿攀比。

6.浮躁心理——操之过急不可取 每个人都有踏入社会的第一步，当这一步迈开的时候，你可能会想马上就登上“楼台”的顶端。

然而，事实上永远不会有如此迅捷的方式，你只是开始跟这个社会接轨，到底能不能合拍，还得看你自己磨合得怎么样，而磨合中最怕的就是浮躁。

对于求职新人来说，特别是在刚进单位的前3~6个月的试用期中，跳槽是最快和最频繁的时期，这个阶段被称为职业的浮躁期。

这种现象在某种程度上是正常的，但得看自己是如何处理的。

如果只是盲目的浮躁，找不到方向和目标，则对自己的发展是相当不利的。

特别是对于刚出校门的大学生来说，由于刚踏入社会，对社会的现实和职业的认识还不太清楚，所以，对待这段浮躁期更要有充分的清醒的认识。

产生这种浮躁的原因或是理想与现实脱离，或是急于求成的心态，或是“一山更比一山高”的围城心态。

因此，作为求职者，应该在求职之前就做好自己的职业规划，融入环境，融入社会，尽快地进入工作角色，平稳地度过浮躁期。

P26-29



## <<一本书玩转职场心理学>>

### 编辑推荐

不管你是求职应聘，还是开会办公；不管你是“忽悠”客户，还是人际沟通；也不管你是管理下属，还是配合上司……离开职场心理学，你将寸步难行、举步维艰！

怎么办？

当然是通过学习职场心理学来武装自己，使自己更加强大，这样才能在职场这个江湖里如鱼得水！

恰好，大宝的这本《一本书玩转职场心理学》就是你的最佳导师！

信不信由你，我说了不算，读者您说了算！

职场，您真的伤不起！

所以，亲爱的读者，《一本书玩转职场心理学》您不可不看！

<<一本书玩转职场心理学>>

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>