

图书基本信息

书名：<<上班不懂這些事，只能永遠當C咖>>

13位ISBN编号：9789861752372

10位ISBN编号：9861752374

出版时间：2011-7-25

出版人：方智出版社股份有限公司

作者：林萃芬

页数：288

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>

<<上班不懂這些事，只能永遠當C咖>>

前言

作者序：不可不知的職場心理學無論你現在是身負重任的主管、處理複雜人事的管理者，還是力求表現的上班族，身處競爭激烈的職場，最好多少鑽研一點識人學，才不會因為識人不清，增添無謂的人際煩惱。

每個人都有其獨特的心理特性，然後慢慢發展成穩定的行為模式，只是有些行為是外顯的，很容易用雙眼觀察；有些行為則是內隱的，需要用心體會，才可以理解箇中奧秘。

在這本書裡，我運用了兩種不同的識人技巧，不僅可以觀察別人，同時也能用來自我探索。

A觀察印證法：跟同事互動的過程中，累積足夠的相處經驗，再根據長期觀察的心得，進而判讀行為背後的意義。

從性格特質的角度觀察同事，有的人積極，有的人隨性；有的人擁有無限的創意想像力，有的人具備令人佩服的說服能力。

從工作習性的角度觀察同事，有的人認真負責，有的人自動自發，有的人認同公司，有的人有紀律。

從破壞特質的角度觀察同事，有的人會監守自盜，有的人有暴力傾向。

如果能夠鍛鍊出識人的直覺力，洞悉每個人的特質，真的可以事半功倍，少受冤枉氣、少走冤枉路。

B心理測驗：透過簡單實用的心理測驗，一方面有助於自我探索，另一方面亦可評估同事的性格特質。

書中提供了六大心理測驗，幫助大家有效分析、運用自己的水力資源。

相信每個人都聽過人脈等於錢脈，想要有效運用辦公室裡的人脈資源，除了掌握每個人不同的性格特質及行事風格外，更要了解團隊的角色與功能。

工作團隊中，有人扮演創新者，不斷提出新構想，顛覆舊思維。

但光有新構想還不夠，還需要勇於嘗試，才能將理想化為目標，付諸實際行動。

此外，創意要成功，也需要有評估者分析利弊得失，加上執行者克服困難並且堅持到底，才能開花結果。

即使創意具體落實，仍需有檢驗者負責控制品質，行銷者對外宣傳，將產品順利推廣出去。

因此，要打造頂尖團隊，就要根據不同的人格特質來挑選團隊角色，才能找到對位的人選，培養適合的人才，以免白費力氣。

我教授「員工心理諮商與輔導」課程多年，發現職場常見的行為類型分成以下幾種：
1 領導管理型的同事：多半善於解決問題，企圖心強，行動力快。

2 重視人際型的同事：通常善於察言觀色，理解力與同理心兼具。

3 創意自由型的同事：常有豐富的想像力，突破性強，不受拘束。

4 獨立自信型的同事：大多擁有堅定意志，主觀性與說服力俱佳。

了解每個人不同的心理狀態，以及行為背後的成因，對我最大的幫助就是趨吉避凶，不僅能夠準確預測對方的反應，更能推論對方的思考邏輯，有效做出正確的回應。

就像三國時代的孔明，就算資源不足，依然可以氣定神閒，以寡擊眾，將職場心理學發揮到最高境界。

。

<<上班不懂這些事，只能永遠當C咖>>

內容概要

上班族必備的職場應對心理學！

你是升遷老是沒你份的窮忙族嗎？

你經常猜不透老闆或同事的內心世界嗎？

光有做事能力，卻不懂職場人性，你將永遠盼不到識才伯樂！

學會辦公室應對心理學，才能讓你在職場大翻身！

學會職場讀心術，讓你能力翻倍增！

本書從心理學的觀點出發，透過觀察印證法與心理測驗，告訴你： 3大職場心法 + 7大常見職場陷阱 + 12個辦公室心理學。

領導管理型的同事，多半善於解決問題，企圖心強，行動力快。

重視人際型的同事，通常善於察言觀色，理解力與同理心兼具。

創意自由型的同事，常有豐富的想像力，突破性強，不受拘束。

獨立自信型的同事，大多擁有堅定意志，主觀性與說服力俱佳。

職場不是個單打獨鬥的舞台，想要在職場中求生存、謀發展，避免人事紛爭，就必須有效掌握職場讀心術。

了解工作伙伴的心理狀態，以及行為背後的成因，知己知彼，才能發揮自己的最大長處，在職場上展現亮眼的成就。

聯合推薦 暢銷作家 / 吳若權 1111發言人 / 何啟聖 情緒壓力管理專家 / 邱永林
中華人事主管協會執行長 / 林由敏

作者簡介

林萃芬 擁有專業諮商心理師的證書，多年來推廣心理學不遺餘力，除了「洞察人心」系列書籍獲得數十萬讀者的熱烈迴響外，更為企業界量身設計「員工心理諮商與輔導」的認證課程，協助企業界提振員工的自我效能，解決繁雜的人事議題。

為什麼她可以橫跨企業界與心理學界？

事實上，她曾經擔任文化及服務業顧問近十年，現在她將心理學的菁華融入職場，深入解析各種常見的職場現象，並且運用心理技巧讓上班族的晉升之路更上一層樓。

學歷： **台北教育大學心理與諮商研究所碩士。

經歷： 現任中華人事主管協會講師、松德精神科診所諮商心理師、聯合心理諮商所諮商心理師、實踐大學博雅學部兼任講師、台北張老師中心特約講師，曾任多家知名企業顧問、《新女性》雜誌主編、師範大學兼任諮商心理師。

專長： 企業及生涯諮商、身心減壓、自我探索、人際溝通、夢工作隱喻治療、感情諮商、注意力不足輔導、金錢教育訓練課程、HRV情緒儀。

證照： 諮商心理師證書、教育部講師證書。

諮商學派： 完形治療、TA人際溝通分析學派、焦點解決心理諮商、阿德勒學派。

著作： 《從情人言行洞知他的心》《小心！

慣性洩露個性》《從外在行為洞察人心》《從說話模式洞悉人心》。

想跟萃芬討論職場心得，歡迎到「林萃芬諮商心理師的生活EQ樂園」：www.fannyeq.com.tw

想了解自己的身心健康，請上「松德身心科網站」：www.hwc.com.tw，或上「i-Care健康促進服務網」：www.i-care.com.tw

書籍目錄

【自序】不可不知的職場心理學Part 1 知己先知彼！

不可不知的職場心理忙碌上班族的減壓之道別讓逞強的想法挫折自己的能力消除沮喪的傾訴方式何時該尊稱對方的頭銜？

害怕未來的算命心態測驗：你是容易累積壓力的人嗎？

轉換負面情緒的技巧左右成功的關鍵想法自卑情結的心理特徵從決定方式看處事態度從偶像崇拜看工作價值觀測驗：你對什麼工作感興趣？

Part 2 晉升不求人！

職場必勝的成功心法找工作的七大心理策略應徵面談的必勝技巧面談時的加分撇步與禁忌新進同仁的生存法則新人常見的心理問題資深同仁的心理問題樂觀開朗的工作性格建立工作自信心的方法增強職場的適應能力測驗：你適合什麼型態的工作？

走進老闆的內心世界貢獻與表現同樣重要充分善用會議表現實力小心職場上的甜言蜜語轉換工作的心理準備漂亮轉職，留住前朝人脈測驗：你的創造力旺盛嗎？

Part 3 挑戰再挑戰！

勾心鬥角的競爭心態辦公室的霸凌現象在明爭暗鬥的職場中自保派系鬥爭中求生存情緒失控的管理技巧測驗：你的情緒失控指數有多高？

受害者同仁的行為模式失蹤型同仁的心理模式職場貪污的心理分析彌補失誤的解決良方測驗：你是辦公室常見的A型性格嗎？

<<上班不懂這些事，只能永遠當C咖>>

章節摘錄

別讓逞強的想法挫折自己的能力 多年前曾經流行過一段時間的潛能開發課程，其中有一句口號非常震撼人心，讓台上的潛能開發大師總是拿著這句口號，大聲的詢問學員：「你是想要成功？」

還是一定要成功？

」而台下的學員也經常被激勵的高喊：「我一定要成功！」

我一定要成功！

」此時現場還會響起一陣如雷的掌聲，甚至還有人會激動落淚，彷彿登上成功者寶座般，充滿了希望與榮耀。

當時的我也曾深深被這一幕感動過。

從事心理諮詢的工作之後，我慢慢發現，大多數會自尋煩惱的人背後都有三種「一定要」的想法：

- 1 我一定要成功，或是我一定要把事情做到最好。
- 2 人生一定要一帆風順，或是事情一定要按照計畫進行。
- 3 凡事都一定要公平合理，或是人與人相處一定要公平對待。

「理情行為治療學派」的創始人艾爾伯特·艾里斯認為，人類這三種「一定要」的想法，不只會導致挫折容忍度降低，更會引起自我困擾，可說是左右情緒好壞最主要的關鍵。

阻斷大腦思考的原因 究竟這些「一定要」的想法是如何深植在腦海裡的呢？

有些人是因為從小生活在嚴苛的環境裡，不斷聽到身旁的人說：「你一定要怎麼做，否則以後會得到什麼惡果」由於害怕自己達不到要求會令長輩失望、會招致不幸的惡果，只好努力的告誡自己：「我一定要做到。」

」「我一定不能讓父母失望。」

」有些人則是受到周遭親友的影響，擔心自己會步上別人走過的悲慘道路，為了避免受到傷害，便預先在人生的道路上設置一些安全規則，隨時提醒自己避開危險狀況。

同時，為了增強信念，這些安全規則多半會加上「一定要」這三個字，才會更具有激勵的效果。

當一個人把心思全部放在「一定要」這件事情上，就會關閉其他感官，阻斷大腦思考，只有「一定要」這件事能夠挑動他的知覺、左右他的情緒。

左右情緒好壞的想法 發生令人難過的事情，我們都會認為是這件事情導致我們產生痛苦、不舒服的感覺，但其實是腦中的想法造成不愉快的情緒。

舉例來說，規定自己「一定要贏得讚賞」的同仁，假如工作表現不理想，腦中想到的不是「怎麼做可以表現得更好」，而是「我一定不能出任何錯誤」，在強大自我要求的壓力下，心情會變得低落、擔心自己表現不好。

嚴格要求自己「一定不能當眾出醜」的人，一旦察覺表現與預期有一段距離，就會慌亂得不知所措。

正因為對自己的每一個動作都太過注意，反而容易表現失常，引發沮喪的情緒。

發誓「一定要衣錦還鄉」的人，倘若在他鄉發展得不如預期，便覺得無顏見江東父老，寧可獨自忍受孤單寂寞，也不肯回家與家人團聚。

強迫自己「一定要做出正確抉擇」的人，萬一不小心做出錯誤的決定，不是痛恨自己「為什麼不把事情考慮清楚再做決定」，就是掉入「早知道如何如何」的懊惱情緒中。

所以，如果可以調整「一定要」的想法，就比較不會自我困擾，進而減少不愉快的情緒。

用「我會」取代「一定要」 每當腦海出現「一定要」的想法時，不妨用「我會」來取代：

- 1 我一定要阻止不幸的事情發生 我會阻止不幸的事情發生
 - 2 我一定要出人頭地 我會出人頭地
 - 3 我一定要當個好主管 我會當個好主管
 - 4 我一定要避免失敗 我會避免失敗
 - 5 我一定要達成目標 我會達成目標
 - 6 我一定要應付自如 我會應付自如
- 人生可以懷抱希望，但不要強求。

讓自己擁有足夠的彈性應付突發狀況，可說是保持身心健康的重要關鍵。

不過，調整觀念和心態，並不是一蹴可幾的。

<<上班不懂這些事，只能永遠當C咖>>

當自己又聽到「我一定要改變觀念」的聲音時，先讓自己靜下來，練習全身放鬆技巧或呼吸調息法，等身心平靜之後，再重新調整心態和觀念，效果會更好。

測驗 你的創造力旺盛嗎？

創造是一種內心的渴望，那種感覺就像身體裡藏著一座火山，當創造的欲望噴發時，靈感便會傾洩而出，擋也擋不住。

想知道自己身體裡藏有多少創造的能量嗎？

做做以下這個測驗，或許會有新的發現。

請根據真實情況作答。

媒体关注与评论

名家聯合推薦！

暢銷作家 吳若權、情緒壓力管理專家 邱永林、中華人事主管協會執行長 林由敏

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>