

<<我的第一本職場心理學>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本職場心理學>>

13位ISBN编号：9789866481154

10位ISBN编号：9866481158

出版时间：2009-4

出版公司：我識出版社有限公司

作者：中村勝宏、丹尼爾·瓊斯

页数：252

译者：林子揚

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>

## <<我的第一本職場心理學>>

### 前言

作者序1：每天只要花10分鐘的零碎時間，就能改變現在的生活。首先，我想說，真的非常開心，這一次和中村先生的合作，他是一個很優秀的人才，這一次的合作，也令我從他身上學到許多。

2007年於我識尾牙上與中村先生初次見面，雖然我們交談的時間並不多，但是他身上散發出那種充滿自信、積極樂觀的態度，令旁人都能感受到他的魅力，變得開心。

《我的第一本職場心理學——每天10分鐘，搞懂職場心理學》是我在我識出版的第二本書，第一本《讓老闆看見你——增強職場競爭力的45個關鍵態度》和我識合作的非常愉快，因此當我提出希望和中村先生合作一本關於職場議題的書時，我識出版社也非常開心，毫不猶豫地立刻答應。

這一次的合作，和我們兩個人以往的寫作方式不太一樣，因為以往都是一個人寫作，一切大多由自己主導，出版社從旁協助，但這一次，可都是我們第一次和別人合作。

一開始，其實是有些不是習慣的，因為很多事情都必須共同討論。雖然寫作之初，架構與方向都已擬定，但是某些細節，仍是需要彼此討論決定。多虧了科技發達所賜，我們得以利用視訊、電子郵件，或是Skype等方式溝通、連絡。

非常高興，耗時將近一年的時間後，《我的第一本職場心理學——每天10分鐘，搞懂職場心理學》終於完成了。

在我們合作這將近一年的時間裡，彼此也互相成長許多。

但是，我和中村先生更希望的是，這本書能夠幫助各位在職場中，搞懂別人心裡想什麼？而不再因為不懂他人心意碰釘子，或是多走冤枉路。

誠如本書書名所述，只要你能夠每天花10分鐘的零碎時間，仔細研讀本書的6大學分、45堂心理學課程，並每天持續思考、運用於工作中，相信你一定會看到自己的改變，甚至旁人的改變。

丹尼爾·瓊斯2009.02於台灣

## <<我的第一本職場心理學>>

### 內容概要

怎樣才能找到好工作？  
老闆喜歡怎樣的員工？  
要怎樣才能受同事歡迎？  
要怎樣才能讓部屬賣命工作？  
如何讓老闆看到你努力工作？  
如何察言觀色，瞭解同事在想什麼？  
如何讓客戶滿意？  
其實許多的疑問和挫折並不是你不夠努力！

也不是你缺乏能力！

只是，你搞不懂對方心裡想什麼？

《我的第一本職場心理學 - - 每天10分鐘，搞懂職場心理學》是一本專為上班族完整規劃的職場心理學。

請務必每天利用10分鐘，研讀本書所列舉的「6大學分，45堂心理學課程」，必能讓你百戰百勝，所向披靡！

書再會念，事再會做，話再會講，都不如搞懂別人在想什麼！

職場中，我們經常可見，許多具有好口才、能言善道，或是具有良好能力，或是出身名校，具有高學歷等人才，他們擁有許多優勢，但在工作中，卻始終無法獲得主管青睞，或是擁有好人緣。其實，最大的問題就在於 - - 他們無法猜透對方的想法！

！

請切記，埋頭苦幹不等於功成名就，搞懂對方心裡想什麼才是致勝關鍵！

《我的第一本職場心理學 - - 每天10分鐘，搞懂職場心理學》幫助你得以輕鬆解讀他人想法，做的比他想要的更好！

！

上班途中零碎的時間，你都在做什麼？

「打瞌睡、聽MP3、看報紙、眼神呆滯放空.....」，仔細想想，你的人生需要這樣浪費嗎？注意！

！

！

立刻停止這些浪費時間的行為！

如果想要有所成長、如果想要夢想成真，你就必須知道身旁的人「心裡想什麼」？

《我的第一本職場心理學 - - 每天10分鐘，搞懂職場心理學》是一本無論捷運上、公車上、甚至走路時.....，任何時間，你都可以輕鬆閱讀、思考的書。

只要利用每天的「零碎時間」，你就能輕鬆搞懂心理學，幫助自己實現目標，不斷成長！

「課後總複習」，讓你再次學習，強化記憶，永遠不忘記！

許多人在看書時，最常容易發生兩種狀況：一是看完整本書後，因為一次塞入太多資訊反而無法吸收；二是想自己做內容重點整理，卻總不夠完善。

別擔心，這些問題，《我的第一本職場心理學 - - 每天10分鐘，搞懂職場心理學》都為你想到了。

在你閱讀完每一個學分後，作者重點整理出「課後總複習」，幫助所有讀者能夠快速瞭解，汲取書中精華，讓你再次學習，強化記憶，永遠不忘記！

超越他人，達成目標，就從每天10分鐘開始！

我希望找到一份好工作、我希望得到老闆喜愛、我希望受到同事歡迎、我希望部屬為我盡心盡力的付出、我希望努力總是能被老闆看到、我希望瞭解同事心裡想什麼、我希望做到的總是比客戶想要的更好、我希望.....。

只要你能夠每天持之以恆，花10分鐘仔細研讀《我的第一本職場心理學 - - 每天10分鐘，搞懂職場心理學》。

## <<我的第一本職場心理學>>

那麼，你的希望就一定能成真。

你 - - 還在因搞不懂對方心裡的想法而煩惱嗎？

請立刻擁有《我的第一本職場心理學 - - 每天10分鐘，搞懂職場心理學》，它將能幫你在職場中知己知彼，所向披靡！

## <<我的第一本職場心理學>>

### 作者簡介

丹尼爾·瓊斯 主修人力資源管理，在美國任職高階經理人數十年，熟悉世界職場脈動，目前擔任公司亞洲區總裁，奔走亞洲各國，指導潛能開發、教育訓練等課程。

在職場這麼多年來，丹尼爾觀察發現「職場心理學」已是不容小覷的一門課程，但大家卻都不夠重視

於是，繼第一本作品《讓老闆看見你 - - 增強職場競爭力的45個關鍵態度》（我識出版）獲得讀者熱烈迴響後，丹尼爾再度推出《我的第一本職場心理學 - - 每天10分鐘，搞懂職場心理學》，將自己多年來在職場中與各類型工作夥伴相處的技巧方式，結合心理學集結成書，希望能幫助所有朋友「知己知彼，百戰百勝」，永遠做到的比對方想要的更好！

中村勝宏 自學生時代就對日本趨勢大師大前研一的著作著迷。

學校畢業後即投入日本財經界的中村，對近十年的亞洲政經現象頗有獨到見解。

2006年大前研一提出「M型社會」理論後，他即開始專研此現象對全球所造成的影響，並於報刊雜誌發表多篇相關文章。

目前中村擔任日本跨國性企業的中國分公司業務主管，專職培訓業務人才，與兩岸三地人士多有往來

著有：《M型社會的職場成功學》、《夾心式管理 - - 好主管一定要知道的21個管理技巧》、《成交與不成交的距離只有0.01mm》、《加薪與被裁員的距離只有0.01mm》（易富文化出版）。

## &lt;&lt;我的第一本職場心理學&gt;&gt;

## 書籍目錄

職場學分1 - 瞭解自我定位Lesson1 天下沒有懷才不遇這件事Lesson2 肯定自我能力，找出職場制高點Lesson3 釐清理想與現實，為目標勇往直前Lesson4 缺點不是全部，找出專長，屢戰屢勝Lesson5 永遠不滿足，不斷學習，精益求精Lesson6 別管過去，只管做好當下每一刻Lesson7 職場停看聽，找出自我發揮點Lesson8 先搞懂「問題在哪裡」，別急著自責

職場學分2 - 搞懂同事想什麼Lesson9 踢走酸葡萄，建立好人緣Lesson10 和同事和睦相處首要條件 - 別輕易加入小團體Lesson11 無關職位高低，一定要懂得關愛與尊重每一個人Lesson12 懂得付出，人際關係才能長久Lesson13 學會改變，融入環境與團體Lesson14 敞開心胸好助人，吃虧就是占便宜Lesson15 幫人也要有限度，不要淪為濫好人Lesson16 絕不道人是非，做好分內工作

最重要職場學分3 - 搞懂員工想什麼Lesson17 善用積極暗示，激發員工工作力Lesson18 員工心有不滿時，就讓他們用力說出來Lesson19 懂得寬容，讓人更尊敬Lesson20 巧妙利用團隊好勝心，提升效益Lesson21 給員工想要的，讓他們樂在工作Lesson22 一山還有一山高，不斷求進步才是生存之道

職場學分4 - 搞懂主管想什麼Lesson23 學會察言觀色，以避免掃到颱風尾Lesson24 巧妙應對，避開職場「冷暴力」Lesson25 瞭解主管要什麼，做的永遠比他想要的更好Lesson26 主管也有脆弱面，適時關心不可少Lesson27 和主管說話，一定要專注看著他Lesson28 顧慮主管感受，表現不可太招搖Lesson29 觀察主管喜好，在適當時機，適時出現

職場學分5 - 情緒整合Lesson30 山不轉路轉，隨外界變化不斷更新Lesson31 把別人的優點當指標，觀察、學習不斷成長Lesson32 敢問敢學，與工作夥伴互相學習Lesson33 建立情緒出口，別讓壞情緒影響他人Lesson34 欲速則不達，凡事三思而行Lesson35 凡事冷靜沉著面對，建立彼此信任感Lesson36 獨樂樂不如眾樂樂，朋友是豐富生活的最佳來源Lesson37 輕鬆說聲嗨，交朋友就是這麼簡單Lesson38 每天保持快樂心情，旁人也會因你而改變

職場學分6 - 學會樂在工作Lesson39 聰明工作，瘋狂玩樂Lesson40 懂得釋放壓力，別把公司當成家Lesson41 把老闆當成朋友，輕鬆化解「老闆恐懼症」Lesson42 適度放鬆，別落入「知識焦慮」恐慌中Lesson43 再忙也要休息，別讓今天的疲勞累積到明天Lesson44 充滿正面力量，負面情緒就會逃離Lesson45 對生活充滿好奇，對工作永保新鮮

## <<我的第一本職場心理學>>

### 章節摘錄

作者序2：不是你不努力，只是，你不懂別人在想什麼？

瞭解他人心裡的想法，一直是許多人渴望的事情，因為如果我們能夠瞭解他人心意，那麼，無論工作、生活，處理任何事情上，相信更能事半功倍、得心應手。

而這也是《我的第一本職場心理學——每天10分鐘，搞懂職場心理學》想要與各位讀者分享的地方。

2007年，我與瓊斯先生在我識出版社的尾牙上，經由陳主編引見，兩人正式初次見面。

在和瓊斯先生聊天的過程中，我們發現，我們兩個人對於「職場」這一議題都很有興趣，雖然我的作品比瓊斯先生多一些，但是以他身為資深經理人，並在職場擔任主管多年的資歷看來，他的經歷勢必比我更豐富、更充實，這一點令我非常欽佩，也很希望能與這樣優秀的人才合作。

於是，當下我立刻請教瓊斯先生，我是否有榮幸與他合作出一本關於職場議題的書籍。沒想到，瓊斯先生非常爽快的就立刻答應我這冒昧的邀請。

但是，由於當時我們都非常忙碌，並沒有太多時間繼續討論這話題，於是在彼此互相留下聯絡方式後，也就先各自道別了。

在彼此忙碌的生活中，這件事就這麼被暫時擱在一邊。

直到約半年後，我收到瓊斯先生的來信，大致內容是關心與寒暄，而最主要的重點則是詢問我，是否還記得之前提出兩人合作這件事？

經瓊斯先生這一提醒，我才想到自己當時的邀約，深感愧疚的我立刻告訴瓊斯先生，如果他最近有時間，我們就立刻來著手討論這本書的企劃吧！

於是，在彼此利用視訊、電子郵件等不斷往返溝通下，幾個禮拜後，合作主題終於塵埃落定。

我們決定要共同合作寫一本關於「職場心理學」議題的工具書。

因為擔任管理者多年的我們，看到許多人往往由於不懂得「對方心裡想什麼」？

因而錯失許多合作契機，或是錯失將事情做好的關鍵力，實在令人惋惜。

合作將近一年的時間，雖然有時因為其他事務纏身，一度想暫緩這本書，讓自己不要如此分身乏術。

但是，很慶幸，自己並沒有放棄，才得以和瓊斯先生共同完成這本我們都很喜歡的作品。

無論，合作過程中再多的辛苦，如果能讓你們也喜歡這本書，或是因這本書而改變，那我想，一切都是值得的。

誠摯地希望，以自己這些年來在職場工作的經歷，加上身為資深經理人的瓊斯先生，以及其優秀的管理才能，共同合作完成的這本《我的第一本職場心理學——每天10分鐘，搞懂職場心理學》，可以幫助各位在職場上，搞懂主管要什麼、搞懂部署想什麼，搞懂身邊其他夥伴的想法，讓自己得以無往不利，所向披靡。

共勉之！

中村勝宏2009.02於日本

<<我的第一本職場心理學>>

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>