

<<每天学点职场攻心术>>

图书基本信息

书名：<<每天学点职场攻心术>>

13位ISBN编号：9787122114099

10位ISBN编号：7122114090

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业

作者：宋豫书

页数：184

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>

<<每天学点职场攻心术>>

前言

在职场中，时常听见身边的同事抱怨工作的无聊和重复，抱怨上司很难相处，抱怨自己没有用武之地，从而认为工作是一件很烦闷的事情。

但是，如果没有工作，我们的生活不是更加空虚和无聊吗？

甚至连实现个人价值的方法也没有了。

不可否认，工作确实有它乏味的地方，想要感受到工作的乐趣，就要转变我们自己的思想观念，像向日葵一样感受职场中的阳光。

要做到这一点，有两个方面需要我们处理好：一个是自己的心理状态，另一个是周围的人际关系。对自己而言，我们要在职场中保持一个良好的心理状态，有一颗快乐的心，才能够巧妙地化解工作中的困难；将工作当作是一种享受，才会从中得到快乐，从而坦然面对工作中的辛苦和风云变幻。

情绪和心理的变化在职场中表现得尤其明显，工作的完成状况和周围人的一言一行，随时都有可能改变我们的心情，而我们是快乐还是痛苦，关键在于我们的工作心理状态。

心理学家们发现，一个人的工作满意度，与他对自己工作的认同感有极大的关系，而工作的价值则完全在于我们对工作所赋予的定义。

如果一个人认为，工作就是“用时间换取金钱”的活动，那恐怕还没开始上班，就已经觉得枯燥疲倦，注定沦为工作的情绪奴隶。

沮丧的工作心理会给我们带来许多的负面影响，若我们不能排解在工作中面对的精神困惑，那么我们在生活中也是没有希望和幸福的。

在一个人的职业生涯中，我们需要为自己的心灵打开一扇窗，需要给自己的心灵多浇水。

这样，我们在工作中就不会觉得那么累，才会感受到工作的乐趣，感受到生命的乐趣，我们才会更懂得工作，才能从自己的工作中得到快乐。

由此可见，在职场要素中，把握好情绪和心态是非常关键的，真正优秀的职业人不是没有情绪的木头人，而是善于管理和疏导情绪，从而去达成目标的聪明人。

除了改变我们自己的工作态度，另一方面我们还要能够处理好职场之中的各种关系，怎么和领导处理好关系？

怎样才能受同事欢迎？

如何察言观色，了解同事在想什么？

这许多的疑问和挫折并不是我们不够努力，也不是我们缺乏能力，而是我们有时搞不懂对方心里想什么。

很多职业规划专家也认为，10%的成绩、30%的自我定位以及60%的关系网络才是成就理想工作状态的标准因素。

如今，职场人最大的挑战并非如何把工作和事务做好，而是如何深层次地吃透别人的心理和认识自己的心理。

学习职场心理学，搞懂职场攻心术，就能够让我们在各种关系中占据主动。

本书就是专为职场人士量身打造的，希望可以帮助每一个身处职场中的人不断进步，处理好各种关系，从而摆脱平庸，快乐工作。

编者 2011年5月

<<每天学点职场攻心术>>

内容概要

职场是个竞技场，群雄逐鹿、胜者为王，这里需要的不仅是个人实力的拼争，更是充满了心理的较量和博弈。

因此要想在职场中立于不败之地，掌握一些职场攻心术则是非常必要的。

本书通过一些生动有趣的实例，直观明了地阐述了职场中的生存法则，也介绍了丰富实用的职场攻心技巧和方法，从而帮助您在职场中处处掌握主动权，避免不必要的挫折和损失，为您实现职业目标增添一臂之力！

<<每天学点职场攻心术>>

书籍目录

CHAPTER 01 职场达人，善于自我调节心理

- 别再抱怨怀才不遇，自己的前途自己买单
- 缺少“野心”，是你无药可救的弱点
- 对那些折磨你的人要感恩，而非记恨
- 忠诚是做人的基本原则
- 做人坚持原则，做事灵活多变
- 可以身无分文，但一定要有一技之长
- 处理好和领导的关系
- 害怕出丑，你就会失去更多机会
- 任何时候都不要轻视自己的工作
- 忧虑就像假设的债务，但你却提前支付了利息

CHAPTER 02 熟悉职场法则，永远不被“OUT”

- 改变从观念做起
- 善退者，亦善进
- 学会记录快乐的日子
- 逆境更容易成功
- 天下没有免费的午餐
- 别管过去，只管做好当下每一刻
- 谁都不愿意与喜怒无常的人交往
- 贪小便宜必吃大亏
- 职场中要谨言慎行

CHAPTER 03 领导心思，可以猜但不能说

- 察言观色，方能洞悉领导内心
- 学会和领导说话
- 人都喜欢被辅佐，而不喜欢被超越
- 不要代替领导做决定
- 可以功高，但不可以“震主”
- 换位思考，做最受领导欢迎的员工
- 任何时候，都不要与领导正面冲突
- 领导不一定都比下属能力强
- 领导也是人，也会犯错误
- 越级报告是最大的禁忌

CHAPTER 04 把握同事心理，建立好人缘

- 尊重每一个人，无论其职位高低
- 把自己处在进可攻、退可守的有利位置
- 记住，功劳一定是大家的
- 多帮助身边的同事
- “得理”更要“饶人”
- 有意无意，都不要揭他人伤疤
- 获取别人认同，有百利无一害
- 敞开心胸好助人，吃亏就是占便宜
- 轻易加入小团体，你也许会更加孤立
- 在背后说人好话，不怕传不到别人耳朵里

CHAPTER 05 读懂下属心理，轻松获得好业绩

- 感情投资是一本万利

<<每天学点职场攻心术>>

- 善用积极暗示，激发员工动力
- 员工心有不满时，引导他们说出来
- 不要揪住下属的小辫子不放
- 解决好下属之间的矛盾
- 作为领导，不能过于亲民
- 给下属成长的机会
- 任何时候都不要忘了鼓励员工
- 对下属更要守信用
- 适当的赞美下属

CHAPTER 06 识破薪酬猫腻，巧妙升职加薪

- 才华和能力是第一位的
- 为你加薪找到最恰当的理由
- 薪水是挣来的，也是谈来的
- 不断学习，学会自我充电
- 不要希望得到绝对的公平、公正
- 不要与同事讨论薪水
- 为企业锦上添花，要让老板看到
- 学会邀功请赏，主动争取利益

<<每天学点职场攻心术>>

章节摘录

版权页：工作没有贵贱之分，每一种职业都应当是平等的。

对个人而言，无论你从事哪个行业，也不论你是单位的管理者还是普通员工，都不要轻视自己的工作，你可以不喜欢你的单位，可以讨厌你的领导，但你在工作的时候一定要努力去爱你的工作。

在职的每一天，我们都要踏踏实实尽心尽力地工作，每一件小事情都要力争高效地完成。

不论你现在的工作多么微不足道，也不论你对工作如何不满，只要你用尽职尽责的认真态度、饱满的热情、主动积极的精神去工作，那么，你就会从平凡的工作岗位上脱颖而出。

一位年轻人毕业后被分配到一个海上油田钻井队。

在海上工作的第一天，领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的盒子送到最顶层的主管手里。

他拿着盒子快步登上高高的狭窄的舷梯，气喘吁吁、满头是汗地爬上顶层，把盒子交给主管。

主管只在上面签下自己的名字，就让他送回去。

他又快跑下舷梯，把盒子交给领班，领班也同样在上面签下自己的名字，让他再送给主管。

他第二次爬上钻井架，把盒子交给主管。

主管签完字后让他再送回去。

他又快跑下舷梯，将盒子交给领班。

领班签完字，让他再送上去。

他又拿起盒子往上爬。

当他上到最顶层时，浑身上下都湿透了，当他第三次把盒子递给主管时，主管说：“把盒子打开。”

他撕开外面的包装纸，打开盒子，里面是两个玻璃罐，一罐咖啡，一罐咖啡伴侣。

主管又对他说：“把咖啡冲上。”

年轻人再也无法忍受了，“叭”地一下把盒子扔在地上：“我不干了！”

这时，这位主管站起身来，对他说：“刚才让你做的这些叫做承受极限训练，我们因为在海上作业，随时会遇到危险，就要求队员一定要有极强的承受力，承受各种危险的考验，才能完成海上作业任务。”

前面3次你都通过了，可惜，只差最后一点点，你没有喝到自己冲的甜咖啡。

现在，你可以走了。

”

<<每天学点职场攻心术>>

编辑推荐

《每天学点职场攻心术》：学会把握职场心理，可以帮助你迅速提升人际交往能力，做最有战斗力的职场达人！

洞悉职场心理，是每一个职场人的基本功！

实用的职场攻心术，让你瞬间获得好感，快速提升人气。

这是一本告诉你如何快速又准确的提高自己的职商的书。

通过《每天学点职场攻心术》，你将会从非常专业的心理学角度，去审视了解职场，找到解决各种问题的办法！

《每天学点职场攻心术》讲述了多种职场现象的心理因素，并介绍了各种职场致胜的心理技巧，告诉读者怎样受上司器重、同事喜爱、部下尊崇、客户信赖，从而顺利地节节高升。

<<每天学点职场攻心术>>

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>