

<<职场冷暴力及应对技巧>>

图书基本信息

书名：<<职场冷暴力及应对技巧>>

13位ISBN编号：9787501795253

10位ISBN编号：7501795258

出版时间：2010-1

出版时间：中国经济出版社

作者：钱诗金

页数：211

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>

## <<职场冷暴力及应对技巧>>

### 前言

我们每个人都有将近三分之一的人生岁月要在职场中度过，作为职场中人，我们无不期望自己在职场上一显才华，一展英姿，恪尽职守，多做奉献，以求一生有为、事业有成。

然而，职场也是社会，有着社会生活中一切该有的现象。

职场冷暴力，就是一切社会现象中的一种，这种暴力不仅存在，而且日益翻新和蔓延。

有调查结果显示，67.9%的人没有听说过“职场冷暴力”这个词，但竟然有66.5%的人遭受过职场冷暴力的伤害！

这是一个可怕的数字，读者如果没有听说过“职场冷暴力”这个词，可以先听两个故事。

全球最大工程机械商特雷克斯人力资源部下属一家公司，有一对上司和下属，业务上不分伯仲，磨合期过后经常因为业务决策争吵，办公桌距离2米以内，两个人却互不理睬，只是以电子邮件往来。

人力资源部门多次调解，也找过双方的一些好友调停，但都无济于事，而人力资源部门的邮箱也塞满了她们每天斗嘴的邮件。

双方都很痛苦，一个晚上经常失眠，另外一个经常发莫名的低烧。

最后，整个事件以下属告病辞职结束。

另一个故事来自一位职业规划师洪先生的大学同学，他在一家大公司从事HR，能力和他相仿的另一个同事与领导非常关系亲密，他怀疑这个同事经常在领导边“递话”，因为领导对他越来越不信任，他也越来越受到冷落，甚至让他向那一名同事汇报工作，有一次，这名同事在公开场合命令他去倒杯水，“我们是平级啊”，他非常气愤，并开始考虑辞职。

这是职场冷暴力中比较典型的两种，实际上，职场冷暴力可以有很多种形式，而且也大范围地存在于职场中。

## <<职场冷暴力及应对技巧>>

### 内容概要

所谓“职场冷暴力”，一般是指上司或群体用非暴力的方式刺激对方，致使一方或多方心灵受到严重伤害的行为。

主要体现在让人长期饱受讥讽、漠视甚至停止日常工作等刺激，使人在心理上压抑、郁闷。

而人处在情绪低落和消极期间，身体的消化、免疫、代谢等功能都将受到损害，这种郁郁寡欢的心理，最终会给人带来各种各样的躯体疾病和心理障碍，严重影响着人们的身心健康。

职场冷暴力表现方式为：拒绝交谈、冷淡或耻笑、不合作。

有调查说，越是学历高的地方，职场冷暴力出现的几率越高。

不屑于吵架的白领们，常常用冷漠解决问题。

“冷暴力”主要集中在精神方面，明显特征是刻意地对对方冷淡、轻视、放任和疏远。

“冷暴力”也叫“软暴力”，也有人把“冷暴力”叫做“软伤害”，这也道出了“冷暴力”的伤害性。

“冷暴力”不仅消弱个人的工作效力，而且严重消弱企业的整体合作能力和创新能力，是企业可持续发展的一大障碍。

## <<职场冷暴力及应对技巧>>

### 作者简介

钱诗金，中国管理科学学会会员，一直致力于市场学和现代人生存能力学研究，并已出版《时商》《胆商》《体商》《钱商》《性商》《语商》《潜商》《寓言中的管理艺术》《好夫妻要学会谈钱说爱》《人生密码》《生命密码》《幸福密码》《职场密码》等多部专著。所著《天下有免费的午餐》被多家网站评为2003年度热销书，引起读者和媒体的极大关注。

近几年来，作者对投资理财产生浓厚兴趣，现有《股市诤言》《收益大于风险——买基金赚的就是心安》《炒基金就这8招》《炒港股实战指南》等著作，其中《收益大于风险》《炒基金就这8招》两本书多次印刷，受到读者广泛好评。

## &lt;&lt;职场冷暴力及应对技巧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 求职门 防冷一：正对学历 学历怎么了 寻求法律公正 走出“唯学历” 防冷二：正视年龄 年龄关卡 当专业遭遇年龄尴尬 大龄者求职技巧 防冷三：尊重相貌 职场的以貌取人 相貌中的潜规则 谁对我们的相貌负责 防冷四：慎对招聘 招聘中的事端 为何工作总是不如意 试用陷阱 如何安度试用期 慎签劳动合同 防冷五：不要过劳 任务黑洞 面对“任务黑洞”时 黑锅背不背 防冷六：争取高薪 薪水被偷 向欠薪说不 为什么总轮不到你加薪 加薪诱惑 面对降薪 防冷七：赢得升迁 面临升迁 为何升职无缘 成功升迁的另类法则 职场升迁必做的事 防冷八：不悲病患 乙肝歧视 辞退没商量 因为工伤却无缘工作 职业病带来的苦恼 防冷九：正对监视 你被监视了 “职场监视”下的生活 工作人权的侵害 办公室装了监视器 老板“盯梢” 监视制度是否过时了

第二部分 人际门 防冷十：莫玩圈圈 办公室里的小团体 办公室派系之争 面对办公室冲突 如何进入小圈圈 跳出“人际关系”的陷阱 硬币的两面 防冷十一：化解冷漠 职场冷淡 为冷漠所伤 被同事孤立 应对冷漠同事 正对敌视 如何面对同事恶意刁难 防冷十二：应对流言 职场中的“软刀子” 远离职场流言 遭遇同事排挤怎么办 与同事“化敌为友” 防冷十三：破译黑话 职场中的语言歧视 黑话究竟黑了谁 听懂职场“暗语” 防冷十四：脱掉“夹板” 你是职场“气球”吗 面对职场“夹板气” 切忌做“烂好人” “出气筒”不能承受之痛 职场中斗财不斗气 遭遇精神强暴 应对职场表情暴力 办公室发怒守则 防冷十五：奉陪伪人 职场上的“针儿爷” 被人利用 喜欢给人穿“小鞋”怎么办 应付职场中的小人 职场双面人 不做“委屈族” 走出黑色隧道 防冷十六：巧对上司 上司常“变脸” 上司对你不满该怎么办 遭遇“嗜甜”老板 老板的“黑色”情绪 老板的诱人“白条” 老板变相逼人辞职 得罪上司之后 应对老板刁难 与咆哮老板面对面

第三部分 性别门 防冷十七：保卫权益 不公正的性别歧视 突破困扰 就业的性别问题 防冷十八：坦然婚育 结婚了，找不到工作 巧渡已婚未育关 “29岁未婚”的障碍 藏起婚戒 生还是不生 “已婚歧视”的追问 防冷十九：提防色侵 职场上的“性骚扰” 性骚扰的忧伤 恐怖的“艳遇” 色狼症候群 不要沉默 面对性骚扰 遭遇“合法”窥视

## <<职场冷暴力及应对技巧>>

### 章节摘录

插图：第一部分 求职门防冷一：正对学历学历怎么了时代到了今天，专科生、本科生，甚至研究生已不再是20世纪八九十年代“物以稀为贵”的“抢手货”了，越来越多的人想方设法接受高等教育，获取高等学历。

因为很多待遇高的单位在招聘时首先看重的是高学历，有的甚至在招聘公告中就声明“学历不够标准者免谈”。

在用人单位看来，应聘对象的学历越高，知识积累得就越多，能力也就越高。

在求职者们看来，学历是他们就业的敲门砖，获取高学历受社会发展所驱，是生存与立足的需要。

学历歧视过分地讲求高学历，一定程度上忽略了实际能力，这种现象被称为学历歧视。

因为学历低找不到工作，因为学历低受同事排挤，因为学历低评不到先进、提不了干……凡此种种，其本质在于人们的潜意识里对学历歧视的思想在作怪。

这种歧视扰乱了公开、公平、公正的人才市场秩序，引发了诸多社会问题。

学历歧视给毕业生们就业带来压力与阻力，很多人因为学历低无法就业。

毕业自然面临着就业，毕业生们整天穿梭于人才市场与用人单位之间，为的就是能找到一份体面的工作。

刚出校门的他们对未来与希望信心百倍，但是如果因为学历低而被用人单位否认了自身的工作能力，拒之门外，很多人会感到不公平，承受不住打击，最终走向犯罪或轻生的道路。

还有些人误以为只要获取高学历就一定能找到体面的工作。

于是他们放下所有的就业机会，投入到考研大军中去。

运气好的尚可；运气不好的，一年、二年……最终还是没有成功，白白浪费了就业的好时机。

按照学历歧视的逻辑来推理，如果每个人都去考研究生，到那时专科生、本科生就没有半点立足之地了，研究生一抓一大把的时候，容易就业的大概只有博士生了。

学历歧视迫使许多人盲目地获取高学历，进修学历蔚然成风。

中专进修大专，大专进修本科，本科还想通过定向委培读研。

有人通过进修电大、夜大、机关党校，有人甚至不惜重金进修名牌高校的学历。

他们中有人认为，只要舍得花钱，就一定能拿到高学历。

我们不排除一些人通过进修学历确实增加了知识量，提高了业务素质。

但也有一部分人只是把进修当做一种形式，平时不看书、不上课，考试时拿着书本抄，几年下来轻而易举地就拿到学历了。

## <<职场冷暴力及应对技巧>>

### 编辑推荐

《职场冷暴力及应对技巧》：职场人必读研修本

<<职场冷暴力及应对技巧>>

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>