

<<随看随用的职场心理学>>

图书基本信息

书名：<<随看随用的职场心理学>>

13位ISBN编号：9787510409608

10位ISBN编号：7510409608

出版时间：2010-9

出版时间：新世界出版社

作者：程亮

页数：270

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>

<<随看随用的职场心理学>>

前言

人的心理有时就像多变的天气，尤其是在当今竞争激烈的社会。但无论是什么原因，人们总会为职场中的各种事情而产生相应的心理波动。或许你会经常把这种心理的波动称为自己内心的真实反映，并尊重自己的内心。但是，大多数时候正是你内心的这些真实所想断送了自己的职场前途！

心理学家指出，职场上或大或小的心理波动，都会给你的工作及生活带来一定的负面影响。生活中，你至亲至爱的亲人们往往能够给予你体贴和关爱，而职场中却并非如此！你的上级、同事，甚至下属，往往会因为你偶尔一次的失误而记恨在心，甚至不再给你机会。或许你觉得这很冤枉，但是一切却因心而起！

也许你是初出茅庐的职场新人，面对着陌生的环境，众多的同事，繁重的工作压力，无形之中产生了一种“恐惧”心理，却茫然不知如何应付这样的职场生活，有了一种身在职场，身心疲惫的感觉，久而久之，你对自己的工作产生了倦怠心理。

如此，你更需要一个平和的心态，沉着、冷静，才能游刃有余地应对各种职场中的现象和问题！这才是一个真正的职场人应该具备的成熟心态！

<<随看随用的职场心理学>>

内容概要

如何赢得老板的器重而不遭同事的嫉妒？

如何圆满地处理同事的无端诽谤和排挤？

如何去赢得客户的好感从而创造更大的业绩？

…… 职场是看不见硝烟的沙场，有多少精明能干的高手没有输在刺刀见红的沙场，而是输在了暗流汹涌的职场关系上。

只要你懂得怎样看透他人的心思，从而掌控复杂的局势，就能立住自己的脚跟。

<<随看随用的职场心理学>>

书籍目录

第一章 做好心理调整，尽快适应职场环境 1.蘑菇定律：没有卑微的工作，只有卑微的态度 2.克服“上班恐惧症” 3.入职前的心理和角色转换 4.怀才不遇也有心理因素 5.职场新人别输在自信不足 6.有的东西比眼前收入更值得你计较 7.比别人多做一点，你将胜出 8.新人不要把自己太当回事

第二章 揣摩上司心理，打通加薪升职的黄金通道 1.热炉效应：不要挑战上司的权威 2.面子效应：维护上司的面子，就是维护自己的前程 3.上司和部属之间的界线不容逾越冒犯 4.学会揣摩领导的意图 5.成功说服老板为你加薪 6.学会“取悦”你的上司 7.领导鸡蛋里挑骨头的心理 8.突围“上司冷暴力” 9.经常和你的上司“谈心” 10.对老板不满，说还是不说 11.万不可和上司发生冲突

第三章 驾驭下属心理，点燃工作激情 1.察言观色，了解员工的真实想法 2.马斯洛需求定律：满足下属的个性化需求 3.被下属误解时怎么办 4.上司也得看下属的脸色行事 5.揣摩死板员工的心理 6.批评下属先控制自己的情绪 7.偶尔听听下属的抱怨 8.不患寡而患不均，奖赏不能搞平均主义 9.抓住员工心理进行交谈

第四章 拉近与同事之间的心理距离 1.投射效应：推己及人，但也别一厢情愿 2.异性效应：男女搭配，干活不累 3.在默契中了解同事的心理 4.别将功劳占为己有，也别都被别人抢去 5.和同事维持“刺猬式”的交往距离 6.冲突后如何修复同事关系 7.守住隐私，避免被同事利用 8.如何化解同事对你的敌意 9.如何避免被同事孤立

第五章 运用“心理效应”改善职场人际关系 1.冷热水效应：先冷后温获得对方好评 2.赞美效应：经常夸奖别人会给人以亲切感 3.不能轻易逾越的安全距离 4.每个人都值得尊重 5.职场提建议不要太直接 6.得意之时也莫张扬 7.“凹地效应”：多向他人请教你人气飙升 8.提高对他人的关注度，摆脱职场寂寞感 9.排解嫉妒心理：学会客观看待别人的优点 10.幽默是人际交往的润滑剂

第六章 战胜职业压力的心理策略 1.狗鱼效应：没有压力就没有动力 2.打破韦奇定律：走自己的路，让别人说去吧 3.卡贝定理：适当的理性放弃会得到更多 4.患上了“职业枯竭症”怎么办 5.谁在拿着高薪“疲倦” 6.可不可以不加班 7.给白领“双面人”开心灵处方 8.心情不爽请个“情绪假” 9.患上工作焦虑怎么办

第七章 影响职场发展的不良心理 1.嫉妒心理让你止步不前 2.自恋心理让你“丢”了自己 3.拒绝与自卑“纠缠” 4.抱怨越多越糟糕 5.逃避问题只能葬送前程 6.多疑是一种可怕的自毁心理 7.不要让你的刺激心理失衡 8.积极行动，战胜惰性 9.避免走进心理疲劳的“雷区”

第八章 迎合客户心理需求是成交的关键 1.登门槛效应：销售人员就是要得寸进尺 2.需求定律：弄清你的客户最关心什么 3.折中心理：促使客户早作决定 4.利用好奇心让客户上钩 5.投其所好才有打动客户的希望 6.面对客户的逆反心理，你该何去何从 7.客户为什么会对你说“不” 8.“换位思考”赢得客户心 9.揣摩客户的真实意图

第九章 走出职场倦怠的心理困境 1.发现枯燥工作中的乐趣 2.工作选你所爱，才会远离厌倦 3.破解职场人际关系难题 4.不要让低薪抵制了工作热情 5.没有目标只会让你更加迷茫 6.是继续打工，还是自己创业 7.别陷入高不成低不就的困境 8.力戒浮躁，操之过急成功概率降低 9.是等待晋升，还是易主跳槽

<<随看随用的职场心理学>>

章节摘录

第一章 做好心理调整，尽快适应职场环境1. 蘑菇定律：没有卑微的工作，只有卑微的态度初入职场者常常会被置于阴暗的角落，不受重视或打杂跑腿，就像蘑菇培育一样还要被浇上大粪，接受各种无端的批评、指责、代人受过，得不到必要的指导和提携，处于自生自灭过程中。

蘑菇生长必须经历这样一个过程，人的成长也肯定会经历这样一个过程，这就是蘑菇定律。

在日本，流传着这样一个故事：许多年以前，一个满怀梦想的少女找到了她的第一份工作——在东京帝国酒店当服务员。

她很兴奋，心里想着一定要做好这份工作！

可就在她上班的第一天，竟被上司安排洗厕所！

她有点蒙了，她在家里都从来没有干过粗重的活儿，甚至还有点洁癖。

她在洗厕所时委屈万分，她受不了那厕所里的味道，心理暗示的作用更使她忍受不了。

当她用自己白嫩的手拿着抹布伸向马桶时，她恶心得几乎呕吐，太难受了！

而上司对她的这个工作的要求非常高：必须把马桶清洁得像新的一样！

她没有办法适应洗厕所的工作，更加难以实现上司这一高标准的要求。

她为此痛苦不已，背地里哭过很多次。

她面临着人生的抉择：留还是走。

留吧？

这工作实在难以忍受！

走吧？

不甘心！

就在这个重要的时候，单位里的一位老员工及时地出现在她面前，帮她解决了问题，帮她梳理了思路。

他没有用空洞的理论去说教，只是给她做个示范，让她看他是怎么完成上司交代的任务的。

他先一遍又一遍地擦洗马桶，直到它光洁如新。

当做完之后，他竟然从马桶里舀了一杯水，一饮而尽！

他用实际行动告诉了她一个真理：光洁如新，要点在于“新”，不会有人认为新的马桶是脏的，所以新马桶中的水也是干净的，是可以喝的；也只有马桶中的水达到可以喝的程度，才算是把马桶洗得像新的一样了，这是可以做到的。

她看到这位前辈的举动，早已激动得泪如泉涌。

她久久说不出话来。

于是，她痛下决心：“就算一辈子洗厕所，也要做最出色的那一个！”

从此以后，她像变了一个人一样。

她的工作质量也达到了那位前辈的水平。

为了证实自己的工作质量，她也多次喝过马桶里的水，她有了强烈的敬业心。

她很完美地迈好了人生第一步。

<<随看随用的职场心理学>>

媒体关注与评论

在年轻人的颈项上，再没有什么比事业心这颗灿烂的珠宝更迷人的了。

——爱因斯坦人的思想是了不起的，只要专注于某一项事业，那就一定会做出使自己感到吃惊的成绩来。

——马克·吐温让整个一生都在追求中度过吧，那么在这一生中必定会有许许多多顶顶美好的时刻。

——高尔基“借给我十万，我将能马上发财！”

对这种人我绝不相信。

创业的成功是非从一戈比开始不可的。

——果戈里

<<随看随用的职场心理学>>

编辑推荐

心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。职场中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。

《随看随用的职场心理学》针对职场中可能出现的各种心理现象，告诉你全方位的职场心理法宝，比如面对上司和同事的冲突，你该如何更好地和他们相处，比如如何战胜职场中的压力，让你能够按照自己的心意掌控局面，让你在每一场“心”对“心”的人际博弈中过关斩将，轻松享受心想事成的快意职场生活！

<<随看随用的职场心理学>>

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>