

<<女人办公室潜伏心理学>>

图书基本信息

书名：<<女人办公室潜伏心理学>>

13位ISBN编号：9787538864335

10位ISBN编号：7538864334

出版时间：2010-10

出版时间：黑龙江科技

作者：张玲英

页数：234

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>

<<女人办公室潜伏心理学>>

前言

岁月是一条奔腾不息的河流，将充满幻想的小女孩，变成了成熟妩媚、风姿卓绝的职场丽人。

在老公的宠爱里，她们更加宠爱自己，也开始更关注自己的身体健康。

随着年龄的增长，她们希望自己青春永驻，却常常忽视了自己的心理健康，职场上的竞争愈演愈烈，因为长期的心理压力，致使职场女性的心态严重失衡，催生了心理健康问题的出现，这类问题，直接影响了她们的工作和生活。

某调查显示，在被调查的5000人中，有25.04%的女性存在一定程度的心理健康问题，也就是说每4个被调查者中，就有一人存在心理健康问题。

而进一步的数据分析显示，被调查者经常出现的心理健康问题有：感觉不快乐、郁闷、烦躁、彷徨、怀疑或轻视自己，总觉得自己在工作中无足轻重。

做女人难，做职业女性更难，做个能被异性认可的职业女性就难上加难了。

你能干他会说你不淑女，你淑女，他又要误会你是中看不中用的花瓶。

更何况职场上的名利一向被视为是男性的禁脔，女性若想觊觎，哪怕是凭着自己的努力得到了，也总会有些含沙射影的流言甩都甩不掉。

职场女性承受着与男人们相同的生存压力，有时还不得不按照男权社会的要求来调适自己。

其实，变幻莫测的职场风云，其间的玄机层峦叠嶂，在一套套的表面规则之下，潜伏着职场最实用最经典的心理智慧，女性只要能很好地掌握这些智慧，就能在各种竞争中立于不败之地。

本书抛开“心灵鸡汤”式的安抚，用最通俗的智慧语言，直接告诉你真实的职场生存经验，真正的职场成功秘诀。

你将发现，原来很多现象，你所看到和所理解的都只是表层，只有真相的十分之一，还有十分之九的内心活动，才是左右一切的源头。

职场是男人的江湖，但同时也是女人的江湖，本书教天下所有女人看透职场的虚假与真实，谎言与借口，用心理学搞定潜藏于职场最深处的规则。

每一位职场丽人所面对并渴望得到圆满答案的问题，本书都进行了最佳的释疑，希望所有的职场丽人都能捧起这本书，因为这是一本看了就能用，用了就灵，就能收获无穷的书！

<<女人办公室潜伏心理学>>

内容概要

察言观色是一种本领。

面对带“钩”的“蚯蚓”，不要总是怀着如何不被钩到，又能吞食诱饵的侥幸。那样，危险和自己就只有一步之遥了。

当你实在忍受不住要爆发时，就想一下成本收益率，自己得罪这个人会有什么后果，而又能有什么好处。

站在上司的立场想问题。

站在自己的立场做事情。

职场不是走秀场，而是斗兽场，比的不是谁更厉害。而是谁能生存下去，能活得久。

不管上司对你说什么。

不管同事或者其他人说什么，你只有保持独立思考的能力，才能不被别人的理想俘虏。

在真实与谎言之间，孰是孰非，全看你的动机与目的，才能与善恶相提并论，如同谎言有时却是善意情感伪装露。

<<女人办公室潜伏心理学>>

作者简介

张玲英

心理学博士，现任某知名企业的人力资源总监；
业余时间写作，兼任多家杂志特约撰稿人；
女性文化专栏作家；
女性文化深度探索者；
对女性情感、家庭问题、人际交往等有独到的见解。

<<女人办公室潜伏心理学>>

书籍目录

第一章 懂一点礼数，修几分仪表，优雅地走进办公室 形象是职场成功的催化剂 头发是职场丽人的第二张脸 妆容要随着场合变化 别让异味给你丢脸 手部动作大有学问 眼神是唯一的泄密者 问候寒暄客套不可省 做个办公室里的调香高手 颜色比款式更能影响我们第二章 想上位先布局，硬实力是职场潜伏者的防弹衣 就事论事，切莫情绪化 做个厉害“粉”角色 紫领阶级跃升职场新贵 思路决定出路 不要信服自封的权威 不要等着别人恩赐 “扛骂”是职场能力之一 责任是支撑你的得力武器 不要让才能成为一张废纸 成功不属于找借口的人第三章 没人比你更能装，更胜一筹的职场生存策略 恃才傲物是做人的大忌 别把自己当成最聪明的人 智者会保持甘居人下姿态 “忍”是一种处事手段 不要把自己变成对方的靶子 做一块不说话的金子 有一种胜利叫做撤退 学会夹起“尾巴”做人第四章 学点人脉管理术，让同事成为自己的“贴身伙伴” 真正挠到痒处 把握好办公室里的距离 不要把自己搞得可有可无 如何对付争功的同事第五章 恰到好处地展示自我，成为被他人欣赏的人第六章 上司决定你的角色属性，如何成为上司最得力的助手第七章 突破交际困境，防范身边的“危险关系”第八章 成为说话高手，聪明女人怎样摆脱社交尴尬第九章 用好下属好办事，让别人积极地为你效力第十章 认清职场的本质，只有你自己才会保护你

<<女人办公室潜伏心理学>>

章节摘录

形象是职场成功的催化剂行走职场，懂一点礼数，修几分仪表，保持一个好的形象，是你在言行举止方面最基本的原则。

因为这可以增加你的魅力，影响你的事业。

日本著名企业家松下幸之助，在日记中曾记录了这样一件事。

一次，他去理发时，理发师十分尖锐地批评他的仪容：“你是公司的代表，却这样不注重仪容，别人会怎么想？连你都这么邋遢，你公司的产品还会好吗？”理发师还建议，为了公司的形象，松下应每次都专门到东京来理发。

松下听了理发师的话：觉得很有道理，以后就非常重视自己的仪容，并要求所有松下的员工都这样做。

日常生活中，外貌的重要性比我们想象中的还来得重要，职场上也是如此。

虽然衣着仅在于表面，却影响深远，因为人们习惯以外观度人，纵使能力是最重要的，但言谈、举止及装扮也不可轻视。

尤其是在竞争激烈、企业不景气的年代里，面对众多的求职者或员工，领导者根本还没来得及看出你的能力就得进行人事决策。

这时候你所展现出来的整体感就成了决定性的因素，关乎你是否能被录取、被留任，甚至被提升。

或许有人会说：“有一些人从不注重自己的形象，最后不也是有机会被提升吗？”那么让我们试想这样一个例子：有一个默默无闻、勤勤恳恳做事的小职员终于受到了上司的肯定，被提拔成了一个部门的主管。

我们可以问一下自己，如果升职之后的他依然保持着小职员形象，那么他的部下会尊敬、服从他吗？如果回答是否定的，那他在这种情况下能做出令人钦佩的业绩来吗？在这方面，最典型的例子莫过于美国前总统卡特了。

卡特当时的性格和形象作为农场主再合适不过了，但作为一个对世界影响最大的超级大国——美国的总统，再保持这种形象就不太合适了。

遗憾的是，卡特当了总统之后，对自己的形象没有进行任何调整。

结果舆论方面开始发难了：他是否拥有作为美国总统所要具备的形象气质呢？

在其后的执政生涯中他屡屡被对手诟病，还经常有人因为他的形象而给他起外号，一些媒体甚至由此别有用心地怀疑他的政治能力和智慧。

如果卡特努力改变自己的形象来适应新的变化，或许他能在人们的记忆当中留下一个更好的总统印象。

形象是成功的催化剂，身处职场就要了解这一点。

另外，不同的角色决定了自己所要塑造的形象也是不同的，所以，在塑形象，穿衣打扮时，需要充分考虑，到自己的职业需要。

头发是职场丽人的第二张脸在家里或与朋友在一起时，女性可以以自己喜欢的发型示人，但在正式的社交场合就不可任意懒散，随心所欲了。

你的发型只有与社交场合所营造的氛围以及你自身的条件相适宜，才能证明你是有能力的、得体的。

在正式场合，女士的发型若能遵循以下几点通常就不会失礼了。

保持头发的清洁头发表现了一个人的生活状况和情绪。

干净、整齐的头发表会让你显得精神饱满、神采飞扬，顶着脏兮兮的头发表则会给人邋遢颓废的印象。

因此，不论有无交际活动，平日都要对自己的头发表勤于梳洗，特别是夏天，更要及时清洗。

如果一个女人蓬头垢面，满头汗、油味，发屑随处可见，是很破坏个人形象的。

要随时注意清理落在衣服肩背上的头皮屑，特别是穿深色衣服时更要注意。

保持头发表出众的小窍门找一个固定的发型师。

他们能根据你的脸型、肤色、职业等不同情况，设计适合你的发型与发色。

定期护理。

有了称心如意的发型和发色，你还须考虑定期修剪和补染头发等护理问题，很多人往往忽略了这一点

<<女人办公室潜伏心理学>>

，使得头发的品质打了折扣。

在头发正常的生长速度下，一般4-6周就会长出1~2厘米的新发，此时新生的发根部分与其他部分颜色是不一样的，这就需要补染。

定期修剪。

定期修剪头发，不仅可以防止头发分叉，还可以令头发看来柔滑光泽。

同时，无论当初多么令你满意的发型，在经过一段时间的生长过后，发型都会产生变化。

所以，如果你想使你的头发一直处于最佳状态，定期修剪是必需的。

保持头发的健康度。

一般来说，一个人头发浓密有光泽，皮肤一定晶莹有弹性，身体也必然少病痛。

要保持头发的健康度，应该做到以下几点：经常梳头，防止脱发。

变换发线：避免发线部位因长期太阳照射而变得干燥，导致头发稀疏。

减少头屑：选用合适的洗发水，每天洗发，经常按摩头皮。

防止分叉：每隔6~10周由专业美发师修剪一次头发；尽量避免使用吹风机，尤其不要在头发潮湿的时候用；如果实在需要，也应在吹风之前尽量把头发擦干，并在上面涂一层护发素；使用柔软的阔齿梳从头皮梳向发端，这样可将头皮中的天然油脂带到发端，避免头发分叉。

提高光泽度：导致头发干枯、没有光泽度的原因很多，如营养不良、遗传因素、化学物质的伤害、日晒、长期吸烟、睡眠不足等，所以，你需要在日常生活中养成良好的生活习惯，维护头发的健康度。

如果你的头发没有光泽，你就需要选用一些可增加头发光泽的美发用品，如亮发水等。

当你这样做了之后，神采和活力就会出现在你的脸上。

<<女人办公室潜伏心理学>>

编辑推荐

《女人办公室潜伏心理学》：一部让女人少奋斗10年的职场生存哲学一部可以改变女人职场命运的书与其不停地跳槽，换工作、换老板、换同事、换客户，不如换种方式和他们相处。办公室是一个复杂的社会群体，活学职场潜伏智慧，妙用职场职业潜规则，掌控他人心理，你将无往不胜，事半功倍。
真是的职场生存经验真正的职场成功秘诀秘而不宣的职场心得精炼独到的职场智慧

<<女人办公室潜伏心理学>>

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>