

<<每天10分钟精通职场心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天10分钟精通职场心理学>>

13位ISBN编号：9787115268716

10位ISBN编号：7115268711

出版时间：2012-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：杨新宇

页数：195

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10分钟精通职场心理学>>

### 前言

关于上班这件事儿 “你可以不上学，你可以不上网，你可以不上当，你就是不能不上班！”朱德庸如是说。

大多数人，在一天24小时中，除去睡觉的8个小时，有将近10个小时的时间都在单位和去单位的路上。

因此，我们每天都要与领导、下属和同事朝夕相处。

电影《东邪西毒》里有句经典台词：有人就有恩怨，有恩怨的地方就有江湖。

在职场这个大江湖中，时时刻刻都充斥着各种利益和规则，只要身处其中一天，我们就免不了要和人斗智斗勇。

正所谓知己知彼，方能百战不殆。

对于企业来说，他们希望将合适的人放到合适的职位上；而作为一个求职者或者已经有了工作的职场一族，我们则希望拥有某一适合自己的工作。

然而，现实有的时候却与人们的愿望恰恰相反，有很多刚刚毕业的大学生无法找到合适的工作，已经有了工作的人却一直无法得到老板的器重，而能力各方面都很出色的人却屡遭同事的排挤与诽谤……

针对上述情况，本书首先按照从求职到入职的顺序，分别介绍了求职面试、初入职场、职场进取、职场做事这四个阶段中如何利用心理学知识。

例如，刚刚毕业的大学生在求职时，应当充分利用自己在学校积累起来的人脉，多请教已经找到工作的同学，这样可以获得不少宝贵的信息，从而帮助你找到适合自己的工作；职场人士要想取得进步、获得老板的器重，不仅要学会找到自己的最强项，并充分发挥这些强项，而且要知道职场中的竞争环境大多是渐热式的，如果对环境的变化丝毫没有疼痛的感觉，那么最后就只能像温水里的青蛙一样被煮熟。

之后，本书主要讲述了应当如何处理好职场中的各类人际关系。

例如，与领导相处应该把握好一个度，不管私下交往还是公开议事，都要对领导保持应有的尊重，并注意自己的言行举止，做到既不唯唯诺诺，也不冒犯冲撞；在与同事相处的过程当中，我们一定要有积极的心态，让别人乐于与我们沟通，从而更好地完成工作……一切事物皆有规律可循，人的心理看似高深莫测，但实际上，一个简单的动作、一个眼神、一句不经意的话语，都体现了一个人微妙的内心活动。

熟悉并了解一些职场心理学知识，有助于帮助我们克服阻碍自身职业发展的一些心理障碍和行为模式，从而游刃有余地在职场中生存，并顺利地找到打开事业成功大门的金钥匙。

读完这本书您也许会发现，本书中所提到的事情：也许就曾发生在您身边，故事中的人物也许就是您自己或者周围的同事。

如果本书恰巧能够解决困扰您工作或生活中的心理问题，那么我们将会感到十分欣慰！

本书在策划和编写的过程中，得到了许多同行的帮助和指导，他们是：谢余欣、章静、齐晓丹、杨潇楠、于天飞、岳小珍、严彦、赵朋菊、付丽和刘继英，在此对你们表示深深的感谢。

此外，本书还借鉴了一些国外学者的智慧，相信这些智慧能够帮助更多的人去创造属于自己的美好未来！

## <<每天10分钟精通职场心理学>>

### 内容概要

《每天10分钟精通职场心理学》以最新的心理学研究成果为基础，按照从求职到入职的顺序系统地梳理了人们平日在求职和工作的过程中经常会遇到的一些关键问题。同时，《每天10分钟精通职场心理学》还讲述了职场人士与领导、同事和自己的相处之道，以帮助他们顺利获得晋升的机会。

《每天10分钟精通职场心理学》适合准备找工作的学生、职场新人以及期望升职的职场人士参考阅读。

<<每天10分钟精通职场心理学>>

作者简介

杨新宇，助理研究员、博士研究生、国家职业指导师。  
硕士毕业后，主要从事大学生就业指导等相关工作，主持编写校级刊物《就业指导专刊》，现主要负责毕业生就业市场开拓等相关工作。

<<每天10分钟精通职场心理学>>

书籍目录

第一章 万事开头难——求职中的心理学

- 畏惧心理——别过分在意自己的劣势
- 首因效应——重视自己给人的第一印象
- 光环效应——让面试官对你一见如故
- 亲和效应——真诚的微笑温暖人心
- 仪表效应——求职中的非语言交际技巧
- 社会背景效应——利用“背景”走捷径
- 换位思考定律——站在对方的角度考虑问题
- 高不成低不就心理——当理想碰到现实

第二章 人生可以走直线——初入职场的心理学

- 瓦拉赫效应——善于发现自己的才能
- 竞争心理——爱拼才会赢
- 定势思维——别用圈子束缚了自己
- 犯错误效应——不做职场机器人
- 半途效应——别停在成功的途中
- 海格力斯效应——用宽容化解仇恨
- 比伦定律——在失败中挖掘成功
- 跳蚤效应——成功拒绝自我设限

第三章 为什么幸运的人总幸运——自身的职场进取心理学

- 皮格马利翁效应——心理暗示的强大力量
- 贝尔效应——有信心才会成功
- 登门槛效应——一步一个脚印，才能登上高峰
- 青蛙效应——随时保持职场危机感，拒绝“安乐死”
- 冷热水效应——平衡心中的天平
- 水桶效应——学会扬长避短
- 肥皂水效应——学会婉转地批评他人

第四章 能力效益双丰收——职场做事的心理学

- 吉格勒定理——不做随波逐流的浮萍
- 卡贝定理——放弃有时比争取更有意义
- 蘑菇定律——冲破阴暗，享受阳光
- 齐加尼克效应——学会缓解心理压力
- 诙谐效应——让幽默为你说话
- 约翰逊效应——致虚极，守静笃
- 权威暗示效应——让创新无处不在

第五章 心想事成的秘密——与领导共事的心理学

- 刺猬法则——永远不要和领导称兄道弟
- 老鹰效应——发光要趁早
- 毛毛虫效应——领导期待你说“NO”
- 地位效应——职位与权力要相匹配
- 瀑布心理效应——说话要注意场合和分寸
- 踢猫效应——避免被情绪所左右

<<每天10分钟精通职场心理学>>

第六章 你不可不知的人性——与同事相处的心理学

- 泡菜效应——近朱者赤，近墨者黑
- 安泰效应——合作铸就成功
- 鲶鱼效应——竞争对手是成功的催化剂
- 韦奇定律——走自己的路让别人去说吧
- 凹地效应——汇集职场人气
- 投射效应——别用自己的标准去衡量他人
- 从众效应——人云，是否亦云
- 豁达效应——心胸开阔才能广交益友

第七章 坐稳职场的交椅——与自己相处的心理学

- 杜根定律——自信心可以战胜一切
  - 杜利奥定律——心态决定命运
  - 嫉妒心理——嫉妒是心灵的毒药
  - 刚柔定律——拿得起要放得下
  - 特里法则——勇于承认错误
  - 布利丹效应——选择的魔力
  - 奥卡姆剃刀定律——把复杂的事情简单化
- 参考文献

章节摘录

版权页：盖洛普民意测验所的两位科学家建议：把精力集中在发挥自己的强项上，让强项更强，别再想着去弥补自己的不足。

他们做了一次世界范围的长期性调查，用来证明盲目弥补缺点的人只会使损失加大。

为此，他们询问了世界各国的100万名职员，其中包括8万名管理人员。

结果，只有20%的人能展示出他们真实的才能，80%的人只是中等程度地发挥了自己的才能。

汉堡心理学家莫妮卡·福斯说：“有意识地发挥长处而获得升迁的几率要比只弥补不足高一半。

”如果那些80%的人都能够有意识地发挥自己的才能，那么，成功将是迟早的事。

爱因斯坦虽然在语言和运动方面稍显逊色，但是在数学和物理方面却表现出了卓越的天赋。

这就如同某些人，数学成绩不理想，如果有筹划能力、说服他人的能力，经过培训，也许能成为一名出色的谈判人员。

就像策略培训师沃夫冈·迈维思所说：“如果谁首先集中精力于他的强项，那么他就能忽略他的弱项。

”遗憾的是，许多人对此知之甚少。

马克·吐温曾有过一段经商的经历。

第一次他从事打字机生意，结果因被人欺骗而赔了19万美元；第二次他开办出版公司，结果又因为不懂经营而赔了将近10万美元。

这两次失败之后，马克·吐温不仅把自己多年赚来的稿费赔了个精光，还欠了一屁股债。

他的妻子奥莉姬早已看出丈夫不是经商的材料，但文学天赋却无人能及，就劝马克·吐温放弃经商，重新振作精神，以文学创作作为自己的事业。

经过一番深思熟虑，马克·吐温也发觉自己比较擅长写作，于是他很快摆脱了失败的阴影，继而掀开了他在文学创作上辉煌的一页。

富兰克林说：“宝贝放错了地方便是废物。

”如果你站错了位置，在不擅长的领域内谋生，将会一无所获。

接二连三的失败可能会使你意志逐渐消沉，失去奋斗的热情。

说起“问君能有几多愁”，很多人就会想起李煜。

李煜的词风独树一帜，更加适合做一个文人，而不是一国之君。

在他的统治下，国家逐渐走向灭亡，他也因此成为阶下囚。

倘若不是造化弄人，他或许能尽情潇洒地挥毫泼墨，成为一个伟大的词人。

## <<每天10分钟精通职场心理学>>

### 编辑推荐

《每天10分钟精通职场心理学》：借你一双翅膀，让你飞得更高！

应当如何与面试官进行沟通？

怎样做才能快速升职？

如何才能赢得好人缘？

针对上述问题，《每天10分钟精通职场心理学》精选了51个心理学效应，包括加大求职胜算的首因效应、光环效应和亲和效应；加快晋升速度的贝尔效应和毛毛虫效应；赢得好人缘的犯错误效应、凹地效应和豁达效应等。

这是一本趣味型心理学读物，通过心理学试验和真实的职场小故事将心理学知识呈现给读者，解开人们在工作中遇到的各种困惑，让您轻松掌握职场生存之道。

QuesTion：职场人才济济，如何加大求职的胜算？

在招聘面试的过程中，求职者留给面试官的第一印象会影响面试官之后对其的评价。

作为求职者，将自己最好的一面展示给面试官，给对方良好的第一印象是面试成功的关键所在。

Question：职场变幻莫测，如何才能站稳脚跟？

职场中的竞争环境大多是渐热式的，不管是管理者还是员工，如果对环境的变化丝毫没有感觉，最后就只能像温水中的青蛙一样被煮熟。

一个人如果能够居安思危，保持一定的危机感，给自己适度加压，那么他就可以不断地提高自身应对危机的能力。

Question：职场竞争日益激烈，如何才能赢得上司的赏识？

随着社会的不断进步，企业间的竞争越来越激烈，作为企业主体的员工要想在激烈的竞争环境中生存下来，就应该积极主动地参与到公司的各项事务当中，只有这样才能够不断攀登事业的新高峰。

职场人士的生存进阶秘籍，都市上班族的必备枕边书。



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>