

<<职场心理学>>

图书基本信息

书名：<<职场心理学>>

13位ISBN编号：9787300164748

10位ISBN编号：7300164749

出版时间：2012-12

出版时间：中国人民大学出版社

作者：莎伦·伦德·奥尼尔

页数：334

字数：228000

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>

## <<职场心理学>>

### 内容概要

风靡全球的职场心理学读物。

帮助职场新人迅速适应职场的各种挑战，帮助职场老手不断克服职场发展中的瓶颈。

告诉下属如何应对各种“难缠”的领导，告诉领导如何调动“形形色色”下属的工作热情。

不管你是刚刚开始职业生涯，对工作充满憧憬，还是已经倦怠了目前的工作，想要另谋出路，都会从中受益匪浅。

它所提出的有针对性的问题、生动的案例、切实可行的解决方法，对每一位职场人士都极具指导意义。

。

## <<职场心理学>>

### 作者简介

莎伦·伦德·奥尼尔（Sharon Lund O'Neil），美国伊利诺伊州立大学博士，休斯敦大学教授，职场心理学研究与实践领域的权威专家，为美国著名的国家级专业机构和教育机构提供职场培训支持。

她总结了丰富的职场案例与切实可行的解决方案。她是领导力和团队凝聚力领域的知名演讲家和推动者，她的课程受到了众多职业培训工作者、相关教师以及广大职场人士的青睐。

## <<职场心理学>>

### 书籍目录

#### 第1部分 了解自己

- 1 人际关系无法逃避
- 2 人际关系可以成就你，也可以阻碍你
- 3 保持积极的态度
- 4 当你受到伤害时

#### 第2部分 与他人相处

- 5 纵向和横向的人际关系
- 6 你的潜力和生产率
- 7 成功的要素
- 8 最重要的工作关系
- 9 理解人际关系的本质

#### 第3部分 拓展人际关系

- 10 与团队成员一起成功
- 11 情绪智力：应对压力、挫折和侵犯
- 12 修复人际关系
- 13 与不同背景的同事相处

#### 第4部分 发展事业

- 14 在新工作岗位上取得成功
- 15 应对捉弄和考验
- 16 缺勤的危害
- 17 避免人际关系的六个误区
- 18 职业道德、流言与三角传播

#### 第5部分 发挥优势，走向成功

- 19 设立目标和态度
- 20 职业生涯发展策略
- 21 积极应对事业的停滞
- 22 当你准备离职的时候
- 23 重建积极态度
- 24 成为管理者：你的事业在前进

人际关系能力量表

## &lt;&lt;职场心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

人际关系中的责任 关心你的同事 仅仅出色地完成工作是不够的。

在完成工作之余，你还需要时刻关注自己周围同事的需要。

在发挥自己能力的同时，你应努力避免在同事面前过分炫耀，以免诱发他们对你产生敌对情绪。

努力承担自己的分内工作之外，你应力争做到鼓舞他人认真工作而不是让他人故意跟你唱反调。

直面职场人际关系 如果不学习如何有效地与人交往，不论多么有抱负或有能力，都无法实现自己的职业目标。

加入一个组织(企业、公司或政府机关)，但忽视你周围的同事，无异于自毁前程，因为任何人都无法逃避职场人际关系。

这是否意味着在新的工作环境中，你应该有计划地玩好“人际交往”这个游戏呢？

问题的答案在于你如何看待“玩游戏”。

玩好这个游戏的关键是迎合那些可能给你带来利益的人吗？

答案：“否”。

玩好这个游戏，是自己想出一个策略以牺牲他人、成全自我利益吗？

答案：“否”。

然而，如果你认为玩好这个游戏的真谛在于尽自己最大的努力与来自各种文化的所有工作伙伴建立真诚、友好并且亲密的人际关系，那么我们只能勉强地回答“是”。

在现代社会，仅仅埋头工作是远远不够的(当然，30年前也许是这样)，作为今天的职场人，每个人都承担着特定的工作角色，每个人同各种各样的同事有着千丝万缕的联系，我们谁也不能无视这一事实，我们谁也无法逃避人际关系。

平衡责任 进入组织伊始，每个人就被赋予两大责任：(1)干工作并力争做到最好；(2)尽力与周围的同事和睦相处。

能否出色地担当这两项责任，常常决定着个体事业的成败。

也许你工作高效、富有经验并且对自己目前的工作环境很满意，或者你曾经为公司效力多年但目前正准备跳槽，可能你刚被公司炒鱿鱼目前正在努力求职，或者你即将大学毕业正在紧锣密鼓地筹划自己的未来职业发展……无论目前你属于哪种情况，将来可能发展成什么样，人际关系在你的职业发展中都将占据主导地位。

毋庸置疑，那种认为专业技能和综合能力在一个人职业发展中可有可无的观点是错误的。

理由很简单，如果你被聘为办公室文员，那么你的计算机技能将变得至关重要。

如果你被聘为机械师见习生，那么你的机械技能很重要。

如果你现在是一名护士，希望进入管理层，那么你的专业技能和个人能力结构很重要。

可见，一个人所拥有的技能有助于自己职业理想的实现，同时也有助于你的成长与发展。

但是仅有这些是不够的，为了使你的知识、经验实现价值最大化，你必须具备良好的人际关系，必须学习与他人合作。

为什么？

因为你的工作表现与他人的工作绩效密切相关。

你的贡献不仅仅是个人的，也往往是部门(工作小组)的一部分，而你也仅是部门(或工作小组)的一分子。

此外，你的工作业绩将与你和上下级、平级间的关系融洽度成正比。

积极影响周围同事 你的“所作所为”都会影响他人。

如果这种影响是正性的，那么周围同事会把工作做得更好。

如果这种影响是负性的，那么周围同事的工作将会变得不再那么高效。

因此，单单你自己对工作饱含热情是远远不够的，你应努力带动周围的同事共同努力工作，因为当你成为一名管理人员时，公司对你的评估将主要指向你所管理的团队而非你个人。

企业如俺评估员工 工作业绩是一个衡量指标 “业绩”已经成为一个重要的词语频繁出现在工商界与政界。

## <<职场心理学>>

任何组织的运作或是为了赢利，或是为了达到某一专业水平，这些都可以称为“业绩”。

每个组织都有固定的业绩评估模式。

当然，有些组织的业绩评估模式相对来说较为简单。

例如，工厂根据工人在单位时间内的产出评定其业绩。

也有些组织专门聘请时间管理专家，科学测量出完成某一特定任务所需的时间，从而确立员工的绩效评估标准。

在这种组织中，管理者通常期待下层员工能够超额完成规定指标。

例如，在销售类公司中，每位员工都要按定额甚至超额完成一定的销售指标。

总之，不论组织的性质如何，个体在职场中都要定期接受一定的业绩评估，都要努力完成甚至超额完成组织规定的业绩指标。

每位员工都是企业的一分子 员工的价值并不仅仅表现为个人业绩，它需要转换成对企业的贡献。

这种贡献包括个人与企业的融洽相处(从管理角度讲，即个人真正把自己当成企业的一分子)。

所有的企业都希望员工之间能够友好相处，因为和谐的工作氛围有助于提高企业的整体生产力。

企业的整体生产力不仅需要个别员工的努力，还需要全体成员的精诚合作。

以超市收银员乔安娜和哈里森为例子。

收银员的工作效率体现在三个方面：速度、准确性和同消费者的沟通。

然而仅仅保证这三方面是不够的，为什么？

P8-11

## <<职场心理学>>

### 编辑推荐

莎伦·伦德·奥尼尔、埃尔沃德·N·查普曼所著的《职场心理学》是一本职场人际关系宝典，原版书销量已经超过100万册。

本书的模块化内容可以应用于许多领域：作为人际关系领域的核心教程、作为管理和组织行为课程的补充教程或者作为团体训练项目的训练指南。

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>