

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

图书基本信息

书名：<<职场必懂的100个心理学诡计>>

13位ISBN编号：9787508487397

10位ISBN编号：7508487397

出版时间：2011-8

出版时间：水利水电出版社

作者：杨甫德

页数：208

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>

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

内容概要

本书所甄选的100个职场诡计就是潜伏在职场的你所必要的贴身装备，我们力争使用最简单的方式高效解读最复杂的职场。

职场之谜并不在于简单“职场”二字，其本质在于形形色色的职场人和错综复杂的人与人之间的关系。

上司也有很多类型，你知道自己更适合哪一种吗？

朝夕相处的同事，不仅仅在于团队合作和聊天逗趣，更重要的是他已经为你所用了吗？

哪怕你仅仅是个普通员工，也需要懂点儿别人所不知道的管理心理学，你学会了吗？

没有哪一个职场人不希望自己能够升职加薪，不过你比别人先下手了吗？

因了这些错综复杂，每个职场人都有着莫名的压力，你的压力究竟是来源于那只“石头”本身，还是和“石头”亲密接触的方式呢？

没错，你一定可以从本书中找到上述答案，也将自此踏上从职场穷忙族到职场高手的康庄大道。

其实，真正的诡计并不仅仅适用于搞定小人，是的，你还可以搞定上司、搞定高手，也搞定最难搞定的自己。

准备好了吗？

你将同5只久经沙场、深谙职场规则与潜规则的兔子们一起出发，共同闯关，统领职场必将指日可待。

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

作者简介

杨甫德，北京大学教学医院院长，心理学教授，心理治疗科主任医师，北京市心理援助专家组组长，世界卫生组织心理危机研究与培训合作中心主任。
中央电视台、中央教育电视台、中央人民广播电台等多家媒体心理栏目客座嘉宾；中国日报、人民日报、中国青年报、北京青年报等数十家报刊杂志心理专栏作家。

一直从事精神与心理卫生临床、科研及教学工作，迄今发表论著300余篇，畅销心理学著作8部。并任多家学术期刊编委。

长期在国家部委、大型企事业单位进行高级心理培训。

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

书籍目录

第一章：诡计之把自己为上司所用——14

第一节：入门篇

坎特法则——教你这样尊重上司

首因效应——抓住上司的“第一次”

蘑菇管理定律——看清上司的良机

拉伯福法则——拉着上司回头看看

第二节：进阶篇

沃尔森法则——你知道上司想听什么吗？

尼伦伯格法则——一场你和上司的双赢谈判

哈默定律——最合理的买卖

达维多定律——与上司交谈自如的捷径

冰淇淋哲学——爬出办公室的“冷宫”

第三节：冲刺篇

韦特莱法则——学习上司的“情”非得已

得寸进尺效应——别被你的上司任意摆

飞轮效应——这样来和上司相处

猴子大象法则——复制你和上司的职场神话

坠机理论——至高至深的大境界

第二章：诡计之让职场同道为你所用——13

第一节：职场热身

斯坦纳定理——夺取职场最终发言权

帕金森定律——别“用光”你的时间

雷尼尔效应——调动你的感性工作情绪

磨合效应——度你过职场磨合期

第二节：搭建职场同盟

奥狄思法则——“让”出来的成功

莫斯科定理——好答案是问出来的

杰亨利法则——职场沟通的十八般武艺

互惠关系定律——别把你的利益放在对方那里

第三节：自我防身术

刺猬理论——避免职场里的“近视眼”和“远视眼”

破窗效应——是你把机会拱手让出的

美即好效应——职场并不美

避雷针效应——有备无患的职场经

奥卡姆剃刀定律——稀有职场人教你以一敌百

第三章：诡计之升职加薪那些事儿——14

第一节：别侵入我的地盘

蓝斯登原则——做一个有备无患的职场人

弗洛斯特法则——办公室，边“筑墙”边“沟通”

“100-1=0”定律——守住职场里的“1”

海恩法则——升职前防什么？

第二节：站好队列

生态位法则——在寻常与不寻常之间升职

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

马斯洛定理——这是适合你的升职阶梯吗
路径依赖——摆脱不升职的惯性
比伦定律——为什么我什么错都没犯，也没有被加薪？

马太效应——为什么他的薪水越来越多
第三节：脱颖而出的秘诀
定位效应——别被上司轻易定位
从众效应——要有自己的判断
犯错误效应——给你的述职演讲加分
酒井法则——道可道，非常道
鲁尼恩定律——如何应对职场跟你开的玩笑
第四章：诡计之职场管理绝学——18
第一节：不只是上司要懂管理
乔布斯法则——“平庸”还是“出色”？

马蝇效应——谁是谁的“马蝇”？

格瑞斯特定理——先“做”还是先“想”
热炉法则——擦边球打不得
海潮效应——冷眼看职场潮起潮落
第二节：领导必懂的管理绝学
苛希纳定律——用最少的人做最多的事
肥皂水效应——管理者的艺术是批评的艺术
弗里施定理——“声东击西”的战术
牢骚效应——职场“宰相”肚子里也能装牢骚
倒金字塔管理法则——将在外君命有所不受
洛伯定理——透露那些你不知道的秘密
皮尔?卡丹定理——你会做办公室的排列组合吗
第三节：职场人都要懂的管理绝学
吉尔伯特法则——每个人都是天生的管理者
奥格尔维定律——你需要一只放大镜
彼得原理——你是需要被叫醒的职场“木偶”吗？

鱼缸理论——我们都要做一条跳来跳去的鱼
拜伦法则——尽显你放得下的风度
赫勒法则——打开办公室的门，别再懒了
第五章：诡计之职场高手的闭关修炼——18
第一节：高手之“偷听”篇
费斯诺定理——听得到的职场秘籍
塔马拉效应——别再说了，危险！

垃圾桶理论——高手大战“垃圾”
青蛙法则——职场高手的弹跳练习
隧道视野效应——用耳朵听出路
第二节：高手之“暗语”篇
雷鲍夫法则——职场语言也需要魅力
波克定理——办公室，用“争辩”来“拍拖”

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

王安论断——高手是这样炼成的
古狄逊定理——把“活儿”说出去
古特雷定理——别害怕说错了
第三节：高手之“密室操作”篇
吉德林法则——写得出的职场高手
氨基酸组合效应——你就是一切
跳蚤效应——是什么限制你成为高手
米格—25效应——高手是组合出来的
多米诺效应——“不用出招”的致命高手
列文定理——高手计划
韦奇定理——高手境界
萨盖定律——这个高手不贪心
第六章：诡计之职场上不为人知的事儿——13
第一节：办公室里的陷阱
鲶鱼效应——谁为刀俎，谁为鱼肉？

托利得定理——测试你的职场智力
恶魔效应——别看扁了办公室“恶魔”
墨菲定律——让问题作为问题本身存在
维特效应——办公室“感冒”了
第二节：你究竟陷了多深
权威暗示效应——别被权威“欺骗”了
卡贝定律——这样沦为职场“猎物”
波特定理——你错失真相了吗？

不值得定律——你为什么总是没有成就感
第三节：陷阱里也有意外惊喜
卢维斯定理——清理自己的狂妄
小池定理——列一份“欲望”清单
责任涣散效应——巧用“涣散”
酒与污水定律——备好办公室“污水袋”
第七章：诡计之为你的职场解压——10
第一节：识别压力源
泡菜效应——你的职场乏味吗？

特雷默定律——今天，你自寻烦恼了吗？

罗伯特定理——失败，没有那么容易
第二节：给压力打包
福克兰定律——给你不做决定的权利
淬火效应——把问题放一放
南风法则——别忽略了寒冷中的“暖风”
第三节：释放压力弹
詹森效应——职场减负计划
杜利奥定律——一定还有另一条出路
糖果效应——陪你渡过职场空窗期
杜根定律——给你最好的“果子”

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

章节摘录

版权页：插图：哈佛商学院教授罗莎贝斯莫斯坎特提出：尊重员工是人性化管理的必然要求，也是具有高回报率的一项感情投资。

尊重员工是所有领导者都必备的职业素养，而且尊重员工本身就是获得员工对你的尊重的一种重要途径，这就是坎特法则。

没错，你是多么希望自己的上司能够看到这一条法则，尊重你，如此人性化的管理你，这里将成为工作的天堂。

那些做美梦的看官们，醒一醒，其实你并不是完全没有机会。

第一，公事公办。

无论何时，都谨记这是一个工作平台。

那么尽量在与上司的相处过程中，不带有任何感情色彩，喜欢也好讨厌也罢，依赖也好不屑也好，这些都与工作本身无关。

如果你的这种理性的态度传递给了上司，上司也会真正将你作为一个执行者来尊重。

不过，毕竟人不是机器人，日久也能生“情”呢，重要的是你一定得知道你“生情”了，适当加以隐藏或补救。

第二，不动声色地展示自己。

如果你做到了一个机器人的角色，下一步你需要思考的就是自己如何区别于其他机器人。

把你的特别之处不动声色地展示给你的上司，那么上司也就会有更充分的理由来尊重你。

第三，这样对待上司。

任何人承受不了的不是别人对自己多坏，而是承受不了别人对自己的好，上司也是一样。

你想获得上司的青睐，想他所能，急他所急，当你对他已经超过他对自己的好了，他又如何不尊重你呢？

你学会了吗？

首因效应，也称为第一印象作用，或先人为主效应。

第一印象的作用是最强的，持续的时间也最长。

这是个众所周知的心理学效应，每个人都在恪守，并竭力维护着自己的第一印象。

也经常会因为一不留神没有留下好的第一印象而沮丧、懊恼。

如此说来，首因效应更像是一个咒语，萦绕在心头。

换句话说，如果你真的做到把每一次都作为首次来对待，不仅破解了首因效应的咒语，还将此效应发扬光大。

与上司相处，可以这样来看待第一次：第一，只要上司还给你机会，你就还存在“第一次”。

别拿形式上的“第一次”否了自己，只要上司依旧召见你，仍然交给你工作，就说明上司无限期延长了“第一次”的时间段。

第二，重新来一次，结果只能比上次更糟。

“如果当时我穿的是黑色西服就更具精气神了”、“如果我那篇方案的措辞再严谨一些就显得专业性高了”、“如果我当时不说话是不是更好一些”……别再做无用功了，重新来一次，结果只能更糟！

<<职场必懂的100个心理学诡计>>

编辑推荐

《职场必懂的100个心理学诡计》继《人生必懂的100个心理学法则》，再次重磅推出100个专属职场的心理学法则帮你深度剖析不一样的职场，同时给予你超过100个不同的职场难题之高解。

《职场必懂的100个心理学诡计》所甄选的100个职场诡计就是潜伏在职场的你所必要的贴身装备，我们力争使用最简单的方式高效解读最复杂的职场。

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>