

<<工作要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<工作要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787530847817

10位ISBN编号：7530847813

出版时间：2009-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：邓叶染

页数：272

字数：256000

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>

<<工作要懂心理学>>

前言

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。

”生活离不开心理，而心理学则是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学，它是如此的贴近生活，大到社交中的心理特征，婚恋中的心理变化，工作中的心理反应，小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅，一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测，使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。一直以来，人类都致力于揭开广大而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。

这是几千年来，人类一直都在为之努力的一个理想和追求。

人性恶？

人性善？

思想来自何方？

人类拥有自由意识吗？

何谓美？

何谓丑？

幸福来自何方？

我们能够主宰自己的生活吗？

什么是强大？

什么是弱小？

力量来自哪里？

平凡的人可以改变自己的命运吗？

工作如何才能更出色？

婚恋如何才能更幸福？

社交如何才能更顺畅？

管理如何才能更有效？

我们是否能够拥有梦寐以求的轻松生活？

很多疑问，困扰着现实中的人们。

然而，这一切都可以在自己的内心找到答案。

无论生活多么波涛汹涌，无论你内心多么迷茫惆怅，只要你紧握住心理学这只罗盘，终归还是可以帮你找回正确的航向，让你在生活的这条大河上顺利前行。

现代生活中的方方面面都会涉及心理学，也是人们最关注的主题，毕竟，人的生活首先并且主要是由人的心理与行为支撑的。

无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。

懂得心理学，对我们会有很大的帮助。

<<工作要懂心理学>>

内容概要

心理学是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助我们对自己进行全方位的改进，无论是生活习惯，还是品质、情绪、记忆、健康等个性特征，心理学都会对其产生重大的影响，对我们的社交、婚恋、学习、工作、管理、成功等社会活动，也会起着举足轻重的作用。

本书通过对各种心理现象的阐述和分析，对各种心理问题的列举和解析，对各种心理状态的评估和调试，对各种心理误区的解释和指导，使我们的心理达到最健康、最积极、最稳定的状态。并通过改变心理来改变我们的情绪、意志、能力，从而达到改变和改善生活现状的目的。

<<工作要懂心理学>>

书籍目录

序篇 工作与心理学 一、走进工作“心”时代 二、高级打工者的心理困境 三、“白衣天使”的心理伤口 四、幼儿教师心理健康堪忧 五、推销员要多给自己打气 六、财务人员的心理恐慌症 七、警察也是心理弱势群体 八、成功企业家多数活得累 九、国家公务员的心理障碍

第一篇 求职心理 一、自卑心理：找不到决胜职场的“杀手锏” 二、盲目心理：没有准备导致求职失败 三、依赖心理：渴望投机取巧的“捷径” 四、浮躁心理：操之过急成功概率降低 五、畏惧心理：让你丧失自信心 六、攀比心理：陷入高不成低不就的困境 七、“零薪酬”心理：理想与现实的无奈抉择 八、“俗人”心理：“俗”中有自信也能成功

第二篇 员工心理 第一章 常见员工心理误区 一、“马屁”心理：不要拍在马蹄上 二、被批评时的心理：只是委屈吗 三、领导不在时的心理：是喜还是忧 四、被领导看重的心理：关键在于业绩 第二章 职场心理：优秀员工成长心理法则 一、挫折心理：做越挫越勇的狮子 二、忠诚心理：要对领导“感冒” 三、敬业心理：让敬业成为习惯 四、激情心理：激情才能激发潜能 五、升迁心理：提升切忌骄傲自满 第三章 细节心理：注重细节使你优秀 一、出众心理：细节让你出类拔萃 二、责任心理：小事中体现责任感 三、执行心理：执行贵在细节中 四、应变心理：做职场的“不倒翁”

第三篇 领导心理 第一章 领导常见心理误区 一、征服心理：适可而止为智者 二、忌妒心理：阻滞团队的发展 三、独裁心理：导致事业的崩溃 四、苛求心理：使下属倦怠 五、诿过心理：失去下属的信任 第二章 激励心理：好团队是激励出来的 一、激励的作用和方法 二、尊重激励：尊重下属就是激励 三、赞美激励：士为“赞美”者用 四、情感激励：用关怀打动下属的心 五、宽容激励：一种无声的激励 第三章 团队心理：抱团打天下 一、整体心理：把团队拧成一股绳 二、参与心理：向每个成员要力量 三、调解冲突：243根琴弦的和声 四、和谐心理：人和才能创造佳绩 第四章 用人心理：牵住人才的“鼻子” 一、认真观察：从小事看其心理体现 二、网罗人才：把优秀人才“收入囊中” 三、激发热情：把员工欲求变为工作欲望 四、心灵经营：用人用到“心” 五、合理用人：做到人尽其才 六、塑造良好的企业文化：用感情留人

第四篇 客户心理 一、拒绝心理：展开“心理攻坚战” 二、折中心理：促使客户早做决定 三、多疑心理：适度增加“威胁” 四、挑剔心理：让客户满意而归 五、找借口心理：用爱心感化客户 六、博弈心理：与客户心理博弈 七、谈判心理：请客户“入瓮”

第五篇 职场减压 第一章 工作压力损害健康 一、认识压力：为什么总喊“累” 二、“工作狂”：爱拼容易过劳死 三、工作压力：健康的“无形杀手” 四、白领压力：为何活得“心”苦 五、养心之道：放飞压力下的心灵 第二章 化解来自领导的压力 一、高压之下：学会快乐生存 二、打消隔阂：与领导良性互动 三、克服不足：消除领导成见 四、化解矛盾：避免正面冲突 五、展现优势：完美地表现自我 第三章 化解来自同事的压力 一、职场压力的首要来源：难相处的同事 二、不合群：导致职场压力加大 三、管好自己：不要对同事期望过高 四、保持距离：要有容同事之量 第四章 化解来自下属的压力 一、平等相处：抛弃自己的优越感 二、开言纳谏：虚心听取下属意见 三、正确决策：用创造性思维解决矛盾 第五章 化解来自客户的压力 一、积极沟通：诚恳地与客户交流 二、培养耐心：学会倾听客户抱怨 三、充满自信：用事实去驳倒对方

第六篇 职场综合征 一、周一综合征：黑色星期一的噩梦 二、周末综合征：剥夺了周末的快乐 三、假日综合征：没有充电反而疲累 四、年终综合征：有人欢喜有人忧 五、早衰综合征：中年精英的苦恼 六、电脑综合征：现代社会的信息病 七、职业枯竭症：激情不再的困惑 八、快节奏综合征：脚步匆匆的无奈 九、慢性疲劳综合征：“雅皮士感冒”

<<工作要懂心理学>>

章节摘录

职业是一个日常生活中应用很广的概念，而且在其应用时的具体意义也各有不同。

在职业心理学中，职业有两种含义：一种是指一个人一生中所从事的各种工作的统称，又称职业生涯或客观的职业，另一种是代表了一个人一生中的价值观、态度和动机的变化过程，又称主观的职业。

职业心理学主要研究与人们选择、从事和改变职业有关的个体差异和特点。

它包括职业选择和职业指导等方面的内容，还包括现代社会中大量出现的职业咨询问题。

职业心理学的研究以人的能力概念为基础，以各种心理理论和技巧为方法和手段，以帮助人们更好地解决工作中出现的各种问题为根本目的。

俗话说职场如战场，任何一个周旋于职场之中的上班者，都不得不面对求职、提升、辞职或转行等工作问题。

各种各样的工作经历和工作状态使我们必须面对许多情景，结识很多人。

为了求职成功，为了得到提升，为了在职场上表现得游刃有余，我们需要和领导、同事及客户做好沟通与交流，而当我们在为这些事而奔波忙碌的时候，心理也在不断地发生着变化。

在这种变化中，大多数人都会感到自己的心理或多或少受到了一些创伤，但是却不清楚为何会这样。

也许你不知道，职场中的任何一个人都有可能出现心理问题的。

<<工作要懂心理学>>

编辑推荐

《工作要懂心理学》由天津科学技术出版社出版。

洞悉工作心理工作得心应手心理学带你走进工作“心”时代保持健康心理，平衡你的工作想在面试中脱颖而出吗？

想与同事和睦相处吗？想理解领导意味深长的眼神吗？想体味下属的难言之隐吗？

想洞悉客户的真实意图吗？

想轻松驰骋于职场吗？想成为一名优秀的员工吗？

就从了解《工作要懂心理学》开始吧，它将给你提供满意的答案。

从心理学角度来说，工作是一个自我成长与自我实现的过程，在这个过程中，每个人都有着不同层次的心理需求，如渴望安全、尊重等，而最高层次的心理需求莫过于自我的实现。

对于上班族来说，只有准确地了解自己的心理和工作，并把二者有机地结合，才能实现自己的理想。

<<工作要懂心理学>>

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>