

<<上班族要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<上班族要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787530856314

10位ISBN编号：7530856316

出版时间：2010-5

出版时间：姚会民 天津科学技术出版社 (2010-05出版)

作者：姚会民

页数：213

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>

<<上班族要懂心理学>>

前言

对于很多人来说，在人生的旅途中，为工作奔忙是最让人感到心力交瘁的事情。

没有工作发愁，有了工作还发愁。

如何和同事相处，如何面对领导，如何搞定客户，如何化解工作的沉重压力，如何家庭和事业并重...现实中的种种难堪告诉我们，上班族的日子并不好过。

每个人对自己所要从事的工作都有很多的期望，而用人单位和工作本身对求职者又有很多的要求。

这两者之间的矛盾，往往会给上班族带来很多困扰。

是毅然跳槽，另寻机会，还是忍辱负重，缓图发展？

上班族需要不断地调整自己的心理，不因一些心理误区而让自己多走弯路。

职场是“没有硝烟的战场”，是“充满争斗的名利场”，而上班族稍有差池就会一败涂地。

不管是与上司、同事还是客户，想要友好相处，是需要高超的社交能力和社交技巧的。

如果你能把握职场中特有的生存法则和游戏规则，方法得当，就可以游刃有余，发展顺利。

工作是体现自身价值和实现自身理想的重要途径和方式。

“不想当将军的士兵不是好士兵。

”职场中，没有谁总是甘愿做一名“小兵”。

怎样才能使自己在工作中脱颖而出，怎样才能使自己的事业做得风生水起，怎样才能使自己在工作中变得尽善尽美，让自己成为优秀员工，这是每一个职场人都关心、都在乎的问题。

而掌握一定的成功心理法则，必将会对你有所帮助。

<<上班族要懂心理学>>

内容概要

对于很多人来说，为工作奔忙是他们感到最劳心劳力、心力交瘁的事情。没有工作发愁，有了工作还发愁，如何和同事相处，如何面对领导，如何搞定客户，如何化解工作的沉重压力，如何把家庭和事业并重……现实中的种种难堪的状况，告诉我们上班族的日子并不好过。而学会应用心理学技巧来化解各种职场问题，融通各方关系，则能够在心理学的护航下，让自己变成快乐的职场人，成功的上班族。

<<上班族要懂心理学>>

书籍目录

第一章 求职门口，端正心态方能取得成功步入职场的第一步就是求职，但面对庞大的求职大军，很多求职者却丧失了信心和底气。

事实上，求职者只要端正自己的心态，调整自己的心理，走出求职的心理误区，就能取得成功。

一、自卑心理：低估自我让机会溜走二、盲目心理：无准备之仗很难取胜三、依赖心理：求职没有任何捷径四、浮躁心理：操之过急降低成功率五、畏惧心理：使自信离自己越来越远六、攀比心理：不要让比较成为羁绊七、患得患失心理：求职时切忌举棋不定八、“俗人”心理：“俗”中自信也能促成功九、“零薪酬”心理：理想与现实间的无奈抉择十、“形象”心理：美好的第一印象会给面试加分十一、高不成低不就心理：使自己遭遇夹缝中的尴尬第二章 身在职场，优秀员工必备的心理素质怎样才能使自己在工作中脱颖而出，怎样才能使自己在工作中变得尽善尽美，让自己成为优秀员工?这是每个职场中人都关心、都在乎的问题。

而掌握以下心理法则，必将会对你有所帮助。

一、敬业心理：敬业铸就成功二、笑对挫折：做越挫越勇的狮子三、忠诚心理：要把领导放在眼里四、责任心理：小事中体现责任感五、点燃激情：激情才能激发潜能六、戒骄戒躁：升迁切忌骄傲自满七、重视细节：细节让人出类拔萃八、一丝不苟：执行贵在点滴中九、绝不拖沓：今日事就须今日毕十、灵活应变：做职场的“不倒翁”十一、专注心理：专心会使你事半功倍十二、脚踏实地：制定能够实现的目标第三章 心有妙招，摆平职场的是是非非众所周知，职场就是“战场”，就是“名利场”，而职场中人稍有差池就会“战死疆场”。

但是，如果你能够把握职场世界的生存法则，心有妙招，方法得当，就可以成为职场中的“将军”。

一、懂得如何与强势老板相处二、学会“管理”自己的上司三、适当的时候要敢于要求升职四、升职了，学会与昔日同事相处五、你的“贵人”离开怎么办六、跳槽前，先问问自己七、离职时，记着向同事告别八、该不该为别人背黑锅九、总是滥用权威，怎么办十、如何维护同事间的关系十一、内向的人怎样更快适应新单位十二、三年被炒七次，到底因为什么第四章 能言善辩，让你在职场中左右逢源言语技巧的重要性是每个上班族都能够意识到的。

有时，通过说话就能够判断出你的职业能力；决定你是升迁还是降职，会直接影响你的职场生涯。

好口才会让你在职场中左右逢源。

一、开口就要打动人心二、话要学会绕着说三、适时地幽默一把四、学会听弦外之音五、赞美也要懂技巧六、巧妙掌握说话的时机七、善于让他人发表意见八、抓住对方感兴趣的话题九、话说在明处，意藏在暗处十、掌握正话反说的讲话技巧第五章 同事相处，把握原则让你拥有好人缘身在职场，如何与同事相处是每个上班族都关心的问题。

因为这不仅关系到人际关系网的建立，更会影响你今后工作能力的发挥，自身价值的实现。

不过，掌握与同事的相处原则，则能够使你在职场中拥有好人缘。

一、我怎么没有好人缘二、容不得同事比自己好三、为什么有人总喜欢奉承别人四、为何我总是遭遇流言五、她为何总在背地里说同事坏话六、为何总觉得同事是在针对他七、为何要冲破对一切说“是”的怪圈八、为何要与同事保持恰当的距离九、他为何总喜欢与同事争功十、他为何总希望“鹤立鸡群”十一、为何要得饶人处且饶人第六章 职场综合征，巧妙应对让人精神焕发周一综合征、周末综合征、假日综合征等各种各样的困扰让上班族身心疲惫。

怎样解开上班族的心结，找到他们的问题所在，帮他们从困境中解脱出来，使他们精神焕发，本章将会给你一个满意的答案。

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：没有充电反而更累四、年终综合征：几人欢喜几人忧五、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、职场倦怠症：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”十、老板恐惧症：上司也是普通人十一、职场多动症：总是想跳槽十二、失业综合征：黑夜过后是黎明……第七章 职场减压，做个轻松的职场达人第八章 白领丽人，莫真让自己成为“弱势群体”第九章 自我修行，让职场之旅一帆风顺

<<上班族要懂心理学>>

章节摘录

一个小时后，实验者把这个盖子轻轻拿掉，但跳蚤并不知道盖子已经去掉了，它还是在原来的这个高度上继续地跳。

一天以后发现，这只可怜的跳蚤还在这个杯子里不停地跳着——它已经无法跳出这个玻璃杯了。

其实，求职者的心理和这只跳蚤很相像。

在求职路上，求职者就像玻璃杯里的跳蚤，不断地想跳出杯子，以取得成功，但竞争激烈的残酷是尽人皆知的，求职不可能一帆风顺。

几次求职失败以后，他们便不再像以前那样信心十足，而是开始怀疑自己的能力，怀疑自己是否真适合这个层次的工作。

面对失败，他们不是锲而不舍地去追求理想中的工作，而是逐步降低求职的标准，即使成功的界限已经降低了，但他们却再也不敢跳到那个高度了，甘愿忍受失败者的境遇。

作为局外人，我们清楚地知道，跳蚤是完全可以跳出这个杯子的，但在一次次的“撞壁”之后，它已经形成了一个思维定式，那就是它永远也跳不出这个杯子的。

其实它有这个实力跳出去。

那么应如何来激发它跳出去呢？

实验者重重敲击了一下桌面，跳蚤受惊后，会“蹦”的一下跳出杯子，然后逃之夭夭。

这就是兵法上的“置之死地而后生”。

心理学家认为，在求职过程中，都存在着一个“心理制高点”问题，在它面前，很多人望而却步了，所以不能成功；而有些人却奋而起跳，终于跳出限制，所以成功了。

面对“心理制高点”，一定要抛却自卑，敢于跨越，才能拓宽求职空间，加大成功概率。

1.正确对待失败求职失败是常有的事，但结果往往会导致恶性循环：失败导致自卑，自卑引起失败。要知道，在漫长的人生征途上，一帆风顺是不可能的，而挫折和失败却是时有发生，对此持平常心，就不会在心理上产生很大的波动了。

<<上班族要懂心理学>>

编辑推荐

《上班族要懂心理学》：打造成功白领人，引领开心上班族。
提高自己，调整自己，呵护自己；顺利就业，开心工作，玩转职场。

<<上班族要懂心理学>>

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>