

<<不要自己坑自己>>

图书基本信息

书名：<<不要自己坑自己>>

13位ISBN编号：9787544721066

10位ISBN编号：754472106X

出版时间：2011-8

出版时间：译林出版社

作者：柏燕谊

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>

## <<不要自己坑自己>>

### 前言

在职场中，你或许早已练就了一双火眼金睛，能够洞悉别人给自己设置的陷阱，大风大浪你是不怕的，因为你已练就一身躲闪腾挪、避开各种明刀暗箭的好功夫，你可以凭借这身本领游走江湖。

但你有没有发现，自己总是在不经意间受到伤害？

而这些能够影响和伤害你的，恰恰不是那些险恶的大风浪，而是那些就算是职场新人也都见怪不怪的所谓职场规则。

当一个人在某个领域有了一些经验或者成绩时，对自己往往会有很好的自信。

在这份自信的作用下，有时候会忽略一个问题，那就是：用不变的思维模式去思考时刻发展变化着的事件。

有这样一个故事，一匹小马驹每天跑出家门的时候都会路过一座小桥，刚开始，它每次都小心翼翼地上桥，慢慢走过去。

当它对这座小桥已经非常熟悉，甚至可以闭着眼睛过桥的时候，它每天都飞快地跑过小桥。

后来小马驹长大了，离开家去云游四方。

有一天它回到了家乡，回到了自己熟悉的地方。

它看着小桥那边的家很是兴奋，于是像以前一样飞快地跑上小桥。

没想到小桥突然塌了，在外驰骋的时候从没有受过伤的骏马从小桥上跌落。

骏马忘记自己已经非常健壮，小桥已经不能够承载它的重量。

它也忽略了这座小桥已经年久失修，再也接受不了飞驰的速度。

如果这座小桥是在骏马驰骋四方的道路上存在的，它一定会因为不熟悉而谨慎对待。

但恰恰是因为这座小桥是它曾经非常熟悉的，也是它走过千百次的，所以它才用旧的认识对待了这座已经变化了的小桥，也用旧的认识处理了变化了的小桥和变化了的自己之间的关系。

我们初入职场时总会有很多盲点，因此我们也会有很多看起来很幼稚的错误。

那时候我们会懊悔、纠结，但我们会很快走出这个错误带给自己的不愉快。

对呀，谁也不是生下来就拿着公章和工资袋的，犯错误当然是必然的。

但是如果我们已经成为老手，因为经验、习惯上的轻视而让自己犯了幼稚的错误，恐怕我们自己都会很难接受！

职场的生存、职场的发展真正需要的不仅仅是我们的操作经验，更需要对问题有深层次的认识和理解，最好能从心理层面了解问题的动态发展过程。

当你从心理学的角度了解了很多事情的原委之后，再去面对职场最基本的问题时，就不仅仅是你的经验，而是你思考问题、面对习以为常的事件的本能处理反应。

这个本能不是机械的、条件反射的处理本能，而是思维上、意识上时刻保持清醒对待的本能。

职场陷阱往往不是那些我们以为的大风大浪，最大的陷阱隐藏在我们的习惯当中！

## <<不要自己坑自己>>

### 内容概要

你还认为是老板、同事给你制造了职场障碍吗?你OUT了!著名心理咨询师柏燕谊揭秘职场陷阱的内幕——习惯造成盲点,盲点将“坑”你于无形!

自己坑自己的典型症状:

同事的优势让你自惭形秽

对上司唯命是从

对职场八卦推波助澜

总觉得怀才不遇,向往大公司

做事拖延。

不到最后一刻不动手

一而再再而三占公司的小便宜

如果你具备以上症状,说明你已经开始自己坑自己了。

克报这些坑人的坏习惯,你将发现,高职位、高工资、高人气,一切都不再是神话!

## <<不要自己坑自己>>

### 作者简介

柏燕谊

北京晨晖心理咨询有限公司合伙人、首席心理咨询师，除为心理疾病患者提供治疗之外，还为更多的来访者提供有关两性关系、家庭关系、亲子关系等方面的咨询，并为多家企业提供专业培训。

自从成为中央电视台、北京电视台等多家媒体的特约心理专家以来，她以独到的见解、亲切的话语、甜美的声音，打开了许多纠结的心灵，赢得了众多观众、听众以及读者的信赖。

闲暇时爱睡觉、爱美食，更爱和老公一起旅行，是幸福生活的执行者、快乐生活的传播者。

著有两性情感沟通指南《女人挖坑男人跳》，上市一个月加印三次，最擅长从微小的细节和再熟悉不过的现象中，找到心理突破口，被亲切地称为“史上最坑人的心理专家”。

## <<不要自己坑自己>>

### 书籍目录

#### 坑人的习惯

#### 第一章 金碗、银碗、端得住的才是好碗

- 1 读懂公司“五子棋”
- 2 大公司不一定是香饽饽
- 3 常跳槽好不好
- 4 有便宜就占，是傻蛋
- 5 为啥不能吃里爬外

测试：你是否爱占便宜

#### 第二章 老板，最大的贵人和杀手

- 6 是否要和老板保持距离
- 7 技术型拍马屁
- 8 加薪，科幻小说的现实版
- 9 对老板说“不”
- 10 你会向老板邀功吗

11 如何遇到职场贵人

测试：你是否会拍马屁

#### 第三章 同事：你的盟友和对头

- 12 同事间是否可以建立亲密友谊
- 13 职场中的“毒”朋友
- 14 小团体的胡萝卜和大棒
- 15 职场孤立
- 16 职场爱情何去何从

测试：你发生办公室恋情的倾向有多高

#### 第四章 职场：丛林与舞台

- 17 谣言，心理甲流传染源
- 18 赞美，直击成败双刃剑
- 19 职场需要自我粉碎
- 20 我们在意别人的评价吗
- 21 给心灵上个“户口”
- 22 忍无可忍，无需再忍
- 23 今天你拖了吗

24 “幽”走于办公室

测试：你是否患有拖延症

## <<不要自己坑自己>>

### 章节摘录

版权页：读懂公司“五子棋”如何能够在自己的单位中立于竞争的不败之地，让自己不会成为“被辞退”这个茶几上的一个杯具，这是很多从业者的困惑。

很多人以为这个困惑来源于我们对自己能力的怀疑，其实更深层的原因是我们对职场人员设置的一些观念没有充分和正确的认识。

不论什么行业的公司，它的公司结构设置都是有规律的，就像不论多么复杂的棋局都有自己的棋谱一般。

读懂公司这盘棋的棋谱，是能够更准确地给自己定位的一个关键。

如果我们将自己的位置摆错了，或者期待不符合自身的实际状况，这盘棋必输无疑。

公司里复杂的人际关系和职位设置有这样几个关键点需要我们认识。

公司的“五子棋”棋谱每个公司的员工都基本可以分为以下五种类型：公子、才子、财子、女子、驴子。

公子：有很强硬的社会关系，公司可通过这个社会关系拿到大订单或者因为拥有这个公子而获得良好的社会资源。

## <<不要自己坑自己>>

### 编辑推荐

《不要自己坑自己:克服职场坏习惯》《女人挖坑男人跳》作者最新职场力作，国内最红职场秀《职来职往》，Mr.Job雷明职场达人马丁鼎力推荐。

如果你是新入职场的大学毕业生，应该未雨绸缪，如果你是伤痕累累的职场菜鸟，应该亡羊补牢。

<<不要自己坑自己>>

#### 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>