

《每天要学的职场心理学》

图书基本信息

书名：《每天要学的职场心理学》

13位ISBN编号：9787119065854

10位ISBN编号：7119065858

出版时间：2010-8

出版社：外文出版社

作者：跃青

页数：233

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《每天要学的职场心理学》

前言

古希腊先哲很早就有“了解你自己”的启示，老子也说“知人者智，自知者明”，可是又有多少人真正了解自己呢？日常生活中，你每做一件事、每说一句话，都受到自身一定的心理状态和心理活动的影响与制约，你能觉察到吗？你能读懂自己的心理吗？心理学是一门古老而神秘的学科，最早被称之为灵魂的科学，它研究人的心理活动及其规律。要想读懂你自己，每天跟随心理学专家学一点心理学还是很有必要的。在职场中，为什么有些人精心准备，却面试失败？为什么你满腹才华，进入工作单位却很久无人问津？为什么领导上任会先烧“三把火”？为什么一向和颜悦色的领导突然冲你大发雷霆？为什么你突然开始频繁迟到？为什么你总是在接到最后通牒才去完成任务？为什么想到星期一要上班你就更加郁闷？

《每天要学的职场心理学》

内容概要

《每天要学的职场心理学》告诉你如何走进职场，如何在职场游刃有余，为你打开职场的心理之门，从心理学（但语言并不艰深晦涩）的角度对它们进行解释、分析，让你了解是什么心理在左右自己的求职、晋升、薪水和人际关系。此外，书中还插入了大量的漫画，让你在职场步步高升的同时，开心一乐。赶快翻阅吧，下一步你也会成为职场达人。

《每天要学的职场心理学》

书籍目录

第1章 求职面试心理学 了解职业性格，莫陷入社会期许效应 “定位效应”影响着你的求职意愿 知己知彼，洞悉职场用人心理 面试为何不宜穿新衣换发型 信心是成败的关键 心理名片，能敲开面试官的心门 心理换位，面试成功的小技巧 对比效应，在面试中脱颖而出 求职面试中的“马太效应” 细节决定成败的“蝴蝶效应” 新入职员工巧用“阿伦森效应” 以“蘑菇心理”安度“蘑菇期” 深入角色，你就会成为职场达人

第2章 与上司相处的心理学 新官上任为何要先烧“三把火” 大领导的“小心理” 善解挑剔心理，获得自我提升 领导眼神流溢出的秘密 忠诚心理比聪明才智更重要 好印象来自“自我表现” 越权是动老板的心理底线 解密“黑色情绪”，营造和谐关系 并不可怕的“老板恐惧症”

第3章 员工上班心理学 职场白领为何频繁跳槽 开会时为何抢坐后排 为何工作时间时快时“被动攻击”是经常迟到的心理动因 “怀才不遇”背后的心理秘密 你为何总处在紧张状态中 轻易推卸责任源于“自我宽恕”心理 与领导同乘电梯有心理负担 对职场“冷暴力”说“不” 激情对抗“职业倦怠症” 白领为何易患“星期一综合征” 远离办公室里的“心理饱和” 为何会有工作狂或半途而废者？你为何总在最后通牒中完成任务

第4章 员工任职心理学 自主自发心理，让工作快乐起来 抱怨心理也能产生积极意义 好员工拒绝自己的思维被定势 布里斯定律：计划提高了效率 揣摩领导意图，切忌错误投射 选择你所爱的，爱你所选择的 跨越挫折心河，才能超越自我 远离从众心理，驾驭思维之舟 用酸葡萄心理平衡自己 冷漠心理遭遇职场排斥 别拿“热炉法则”不当回事 多米诺效应：勿让小恶铸成大错 温水青蛙效应：危机缺位后的安乐死

第5章 管人用人心理学 善用“异性效应”提高工作效率 模仿效应：身教甚于言教 反馈效应：激发员工积极性 逆反心理：不当行为是导火索 让下属感到“南风”的温暖 不因“过度理由”而工作 必要时给员工戴顶“高帽” 以倾听打破“缄默效应” 公平理论：让员工满意很简单 员工因何抵制企业的变革 为何人越多效率却会越低 水桶定律和链条定律：管理中的用人策略 懂得“手表定律”，掌握决策方向 参与意识：众人拾柴火焰高 罗森塔尔效应：给员工积极的心理暗示 最简单的员工激励法：增加心理收入 别让“晕轮效应”模糊了你的判断 酒与污水效应：管理员工中的“仙人掌” 让目标发挥“灯塔”的效用 “鲶鱼效应”给企业注入活力

第6章 办公室交际心理学 办公室里的“刺猬法则” 卢维斯定理：谦虚中的完美社交 万言万当，不如一默 善保密让你更具吸引力 伤人害己的嫉妒心理 让害羞心理成为过去时 “多看效应”使你更受宠 悦纳建议也有心理基础 鹬蚌相争的另一种结局 用尊重心理赢得他人诚心 不做转移坏情绪的始作俑者 为何不能做职场“好好先生” 冷热水效应，让你左右逢源 凹地效应，积聚人气 感恩心理，迈向成功的第一步 恰当的自我暴露，是好人缘的润滑剂 你的自我防卫心理“过度”了吗 犯错误效应：不完美也很可爱

第7章 职场晋升心理学 升迁愿望背后的心理动因 你为何想成功却又怕成功？ 晋升与想象中一样美好吗？ 为何爱“薪”口难开 女性加薪为何难上加难 承认错误可获心理升职 EO是晋升之梯 巧“登门槛”可加薪

第8章 趣味职场心理学 色彩与职场着装心理 星座心理也是职场生存术 职场谎言的心理学解释 电脑屏保泄露的职场性格 办公桌凸显你的职场个性 名片中的性格、心理秘密 “吃相”中的职业心理 着装风格背后的个性心理 职场男性走姿中的个性心理 女性创业成功的心理绊脚石 梦境揭示出你的职业压力(一) 梦境揭示出你的职业压力(二) 身体语言揭示出的心理秘密

章节摘录

插图：职业是一个人安身立命之本、实现自我之途，选择了一种职业，就意味着选择了一种生活方式，选择了一种人生状态。人在进入职场之前所受的所有教育，说到底就是为从事一种职业做准备的；而一个人即使因退休而离开了职场，他的身上也依然留存着终生都抹不掉的职业印记。可见，职业一事的确不可小觑。某高校机械专业的学生高强毕业后，找到了一家企业，做技术支持的工作。几年过去了，虽然他全身心投入、兢兢业业，可业绩却非常一般，而同时进公司的其他同事却得到了提升。在朋友的建议下，他做了一次性格测试。测试结果分析告诉他，他比较擅长与人打交道，更适合做类似销售或经纪人的工作。随后，他跳槽到一家机械公司作商务代表，将他的专业和特长相结合，最大地发挥了他的优势，不久他就得到了提升。类似这样的经历在很多人的身上都发生过。究其原因，是在求职之初陷入了社会心理学所谓的“社会期许效应”，即社会普遍认同什么样的工作好就去找什么样的工作，根本不考虑自己的职业性格是否与工作相适合。职业性格，也叫职业人格，它并非是指一个人的智力商数、专业水平、工作经验等显性的职业能力，而是先天性地、内在地、稳定地影响甚至决定着一个人的岗位匹配和职业环境适应性、工作业绩和职业成就的那些心理动力组织，是达成工作绩效的一系列无法改变或者说至少是难以培育的非智力决定的因素。职业性格自动自发地决定着一个人的职业成就的高低、职业发展的成败。如果自己的性格和职业需要的性格相反，那么工作时就会遇到很大的心理冲突，工作上成功的概率也会较小。例如，缄默的人往往乐群性比较低，喜欢对事不对人，如果让他去做销售工作，应付销售工作中人与人之间复杂的情绪交流，那么，他在工作的过程中就不可避免地会有很多心理冲突。所以，就业前认识自己的职业性格就显得异常重要。另外，认识自己的职业性格有利于反省自己，提高自己的修养，使得自己获得更适合的职位，推动自己的人脉建设。

《每天要学的职场心理学》

编辑推荐

《每天要学的职场心理学》：是什么左右着你的职场动向？《每天要学的职场心理学》授予你左右逢源的秘诀。如果你正在求职，翻阅《每天要学的职场心理学》定会让你豁然开朗。每天身在职场，翻阅《每天要学的职场心理学》定会让你如沐春光！为什么服装店的镜子要斜着放？为什么商场里的导购员总是说“咱们”？为什么你总觉的别人买到手的东西比你便宜？为什么女性不买东西也喜欢逛商场？为什么超市里的口香糖摆在收银台旁？你明白这些奥秘吗？你是否意识到其后的心理动因呢？消费，每天都避免不了。每天看一点，你会发现，成为购物达人如此简单！快乐，职场，消费。如果懒于阅读文字，直接看漫画好了。每天要读的心理经典。

《每天要学的职场心理学》

精彩短评

- 1、一次性买了消费心理学与职场心理学。这些书籍浅显易懂，对于我这些入门汉来说还是有参考价值，但是我还是希望可以更深入一些。
- 2、还行

《每天要学的职场心理学》

精彩书评

1、大概是各种心虚，赶紧多抱抱佛教吧，看看今年过年创造出来什么奇迹不根据自己的需求，提炼出的重点来：关于对待领导：1。首因效应新官上任三把火。如果别人是官，那么作为下属的必然要配合，拍拍巴掌，而不是真的把这三把火当成了一种心路历程，因为，他是你的上司如果自己是官，要好好思量，自己该如果烧烧这火，在最短的时间里，收获威信。关于第一印象对待他人，千万不要着急的下结论，而对于自己，第一次露面，一定要注意体态，姿势，贪图，衣着打扮2。权威 尊严领导实际上是代表着权力，而应当敬畏，无论这个人是否有多大的能耐，虽然从来没有想过自己要多厉害读懂多少人的表情，但是至少是要读懂老板的表情，老板的心，而不是做出反应，事后诸葛亮，当时就应该及时反应出来，想他人之所需。3。慢慢去理解忠诚吧，虽然你没有吧，去培养4好印象来自自我表现，注意自我展现，对于自己的印象，要去管理关于管下属1。善用异性效应提高工作效率2。对自己要求严格。言传不如身教3。对于下属工作，经常给予反馈4。如果管理者希望员工保持对工作的热情，就不要给予他们更多的物质激励，而是要精神激励5。授人以头衔，不需要做多少的努力，确是诱惑着，迷惑着世间人6。倾听的方式，对于改变下属十分有效7。分配给下属的任何事情，不能设置两个不同的目标8。参与意识，多多参与员工的具体事务中9。对待集体中的“污水与酒”的污水人员，要制得住10。在懒得要死的沙丁鱼中加入精力旺盛思维敏捷的鲑鱼

《每天要学的职场心理学》

章节试读

- 1、《每天要学的职场心理学》的笔记-第102页
- 2、《每天要学的职场心理学》的笔记-第132页
管理之本在于用人
- 3、《每天要学的职场心理学》的笔记-第24页

《每天要学的职场心理学》

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：www.tushu000.com