

心理学与工作



[心理学与工作_下载链接1](#)

著者:安德鲁·杜布林

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2007-1

装帧:平装

isbn:9787300077970

《心理学与工作》（原书第6版）让我与康定斯基的《红色中的小小梦》产生了强烈的“共通感”。自然天成融为一体、看似杂乱无章的画作在色彩、形式和内在的和谐上訴诸观者的感官和心灵，让人有种充满天启的臆想，给人以天堂般缤纷的感觉。康定斯基

认为“心理学领域内‘联想’理论（共通感）再也不能令人满意了，色彩直接影响着精神，色彩犹如键盘，眼睛好似音锤，心灵仿佛绷着弦的梦，艺术家就是弹琴的手，他有意地按动着各个琴键，以激起心灵有目的地振动。”工作也是这样，你在工作中有过“流畅体验”吗？（见第6章）那是一种单纯为了体验工作快乐，并非因激励手段而全情投入、迎接挑战时感受到的无比激动的、忘我的终极工作境界。在红色中我感觉到心中有一种理性地燃烧着的激情，存在于自身中的一种结实的力量，它既有理性的冰冷明晰，又有感性的温情脉脉，撩人心扉，就像我编辑《心理学与工作》时引起的激动、共鸣的体验；就像这幅画作如同音乐一般震撼心灵，直达到精神深处，即碰触到了我发自“内在需要”的“内在声音”。相信从此书中你可以找到心中所有色彩与音符，职场的和谐之音不仅在你的心里，也在你的耳边、身边、在你的家中，在你的梦里。

作者介绍:

安德鲁·杜布林，作为一名成果卓著的作家，安德鲁·杜布林博士将他在心理学领域多年来的研究经验倾注于他的作品之中。

他的研究曾被《今日心理学》、《华尔街日报》等超过100种的美国杂志和报纸所报道。

作为一名积极的演说者，杜布林博士曾受邀参加了超过350档的广播和电视节目。他还发表了许多文章，编写了多本教科书以及诸多大受欢迎的专业书籍。

《心理学与工作》一书在美国已更新至第6版次，颇受好评。

目录: 前言	14
致谢	17
第1章 商业心理学基础	18
什么是商业心理学?	18
心理学家都在做些什么?	19
工业和组织心理学	22
临床和辅导心理学	23
发展心理学	25
实验心理学	25
健康心理学	26
运动心理学	27
心理学理论流派	27
结构主义和功能主义学派	28
行为主义学派	28
精神分析学派	29
认知心理学派	30
人本和积极心理学派	31
人类关系运动	31
霍桑实验	32
来自工会的威胁	33
工业人本主义哲学	33
道格拉斯·麦克格雷的X理论和Y理论	33
商业心理学和科学方法	34
商业心理学和常识	35
本章要点小结	36
讨论问题和课后活动	37
参考文献	41
推荐阅读书目	43

网络角 43
第2章 认知、学习、价值观和伦理 44
认知：人们如何解读世界 44
为什么认知会存在偏差 45
认知的一致性 47
归因理论：我们如何认知行为的原因 47
人们如何学习 48
经典条件作用：学习简单的习惯和反射 49
操作性条件作用：通过我们行为的后果进行学习 50
榜样学习和非正式学习：对于复杂技巧的学习 52
电子学习：一个有效传递知识的好方法 52
价值观和信仰如何影响工作中的行为 53
价值观的形成 54
价值观的廓清 54
价值观的稳定性 57
个人价值观和组织价值观的匹配 57
伦理和工作中的行为 58
伦理问题的范围 58
造成伦理问题的原因 59
伦理问题决策指南 61
本章要点小结 62
讨论问题和课后活动 63
参考文献 66
推荐阅读书目 68
网络角 68
第3章 个人差异的主要来源 69
个人差异对于工作的影响 69
智力 71
传统智力的构成 71
智力的三元构成理论 73
智力的多元构成理论 74
情绪智力 75
到底是遗传因素还是环境因素决定智力 76
提高你的学习能力 76
有效学习的原则 76
保持你的记忆持久如新 78
学习风格 79
技能和工作表现 81
个人差异和人格特质 82
人格的五因素模型 82
另外一些重要的人格特质 84
基于文化的个人差异 89
本章要点小结 91
讨论问题和课后活动 93
参考文献 97
推荐阅读书目 101
网络角 102
第4章 理解你自己 103
学会如何认清自己 103
掌握有关人类行为的一般信息 104
运用自我评估方法获取反馈 104
在工作中和平时从别人那里获取反馈 105
来自于职业咨询和心理疗法的反馈信息 106
自我认知陷阱 107

你的自我概念：你如何看待自己 107
自我概念和自信 107
群体标识和自我概念 108
积极自我概念幻象 108
自尊的本质及影响 109
自尊的本质 110
自尊的影响 111
加强自尊 112
建立自信 114
本章要点小结 115
讨论问题和课后活动 116
参考文献 122
推荐阅读书目 123
网络角 124
第5章 解决问题和创新 125
解决问题的阶段 125
认清问题 126
分析问题及其原因 126
有创新地寻找问题解决方案 127
在备选项中进行选择 127
实施方案 128
评估决策 128
影响解决问题和决策的因素 129
信息的质量和可得性 129
人格特质和认知能力 129
情绪智力 130
政治因素 130
危机和冲突 131
时间压力 132
决策者的价值观 132
直觉 132
解决问题和决策中的创新 133
富有创新员工的特征 135
创新的必要条件 137
提高你的创新能力 138
组织应该做些什么来激励创新 141
本章要点小结 143
讨论问题和课后活动 144
参考文献 148
推荐阅读书目 150
网络角 151
第6章 激励他人和激励自己 152
激励的两种基本理论 153
马斯洛的需要层次理论 153
激励的预期理论 155
通过运用目标设定理论来激励员工 158
目标设定理论 158
目标可以有效提高工作绩效的认知心理学和神经心理学解释 159
目标设定的学习导向和表现导向 160
通过行为修正来激励员工 160
运用行为修正技巧的规则 161
作为行为修正手段的员工认可计划 165
行为修正有效性的证据 165
经济奖励和激励 166

将薪酬与工作绩效挂钩 166
影响经济奖励激励效果的个人因素 168
经济激励手段所制造的问题 169
通过工作本身来进行激励 169
内部激励的作用原理 170
工作丰富化和打造工作 170
通过授权激励 173
授权的心理作用 173
工作团队和授权 174
自我激励技巧 175
为自己设立目标 175
发现能够提供内部激励的工作 176
获取有关工作表现的反馈 176
把行为修正技巧运用到自己身上 176
提高能够帮助达到目标的技能 177
提高你的自我预期 177
热爱工作 177
本章要点小结 178
讨论问题和课后活动 180
参考文献 185
推荐阅读书目 188
网络角 188
第7章 获得健康和管理压力 189
获得健康的方法 189
适当锻炼和休息 191
健康饮食 192
培养良好的恢复能力 193
尽可能减少明显威胁健康和安全的风险 194
经受压力的症状和后果 196
生理症状 196
心理症状 197
行为症状和后果 197
压力对于工作绩效造成的后果 198
压力的一般适应综合症模型 199
导致工作压力的人格特质因素 200
A型行为 200
消极易感性 201
感知到的控制能力低下 201
自我效能 202
工作压力的来源 202
重大的人生和工作变故 203
角色冲突和角色模糊 204
角色负担过重或过轻 205
没有工作安全感或失业 206
恶劣的环境条件 206
工作中的灾难 207
个人压力管理方法 207
鉴别自己的压力信号 207
消除或者改变压力诱发因素 208
建立支持网络 208
练习日常用来减少压力的技巧 208
练习放松反应技巧 208
组织的压力管理方法 210
改进工作设计 210

情感支持 212
营造健康的组织文化 212
本章要点小结 213
讨论问题和课后活动 214
参考文献 219
推荐阅读书目 222
网络角 223
第8章 管理冲突和应对愤怒 224
冲突、受挫感、愤怒以及压力之间的关系 224
工作冲突的来源 225
对于有限资源的竞争 225
目标差异 225
代沟和性格冲突 226
性别差异 227
工作和家庭之间的需要难以平衡 227
性骚扰 227
冲突的建设性和破坏性影响 230
良性冲突和恶性冲突 230
激发良性冲突 232
冲突管理的风格 233
解决与他人冲突的技巧 235
直面对手解决问题 235
谈判和议价 236
解除敌对状态 238
与你的对手交流想法 239
重建认知 240
寻找外援 240
设身处地了解对方的实际情况 240
管理愤怒情绪 242
管理自己的愤怒情绪 242
管理他人的愤怒情绪 243
选择合适的解决冲突和管理愤怒情绪的技巧 244
本章要点小结 244
讨论问题和课后活动 246
参考文献 250
推荐阅读书目 252
网络角 253
第9章 建立工作中的人际关系 254
与上司建立良好的人际关系 254
与同事建立良好的人际关系 259
和顾客建立良好的人际关系 263
欣赏多元文化 266
认识文化的差异 267
文化多元化培训项目 267
本章要点小结 268
讨论问题和课后活动 270
参考文献 273
推荐阅读书目 275
网络角 276
第10章 应对工作中的各种问题人物 277
专业地应对这些难以相处合作的人 279
直面问题 279
与工作中的问题人物正面说清问题的有效方法 281
进行建设性批评的艺术 283

解读那些工作中的问题人物所使用的手腕 284
背后捅刀子 284
吹毛求疵 285
寻找替罪羊羔 285
设置过高目标 286
两面三刀 286
对同事的怪僻性格报以同情 286
应对麻烦的顾客 289
四种能够有效应对各种制造麻烦的人的方法 289
运用必要的手段 290
使用幽默 290
给予认可和情感 290
增强问题人物的自信 291
大脑结构以及化学物质与异常行为之间的关系 292
本章要点小结 293
讨论问题和课后活动 294
参考文献 298
推荐阅读书目 300
网络角 300
第11章 与他人沟通 301
沟通过程的步骤 301
正式与非正式沟通渠道 303
正式沟通渠道 303
非正式沟通渠道 304
工作中的非语言沟通 306
非语言沟通的传播模式 307
非语言沟通显示的问题 310
非语言沟通的跨文化差异 310
沟通风格的性别差异 311
克服沟通障碍 313
了解信息接收者 314
使用语言反馈或非语言反馈 315
小心把握发送消息的时机 315
减少物理障碍 316
避免信号混淆 316
使用难度适当的语句 316
尽量减少心理防备 317
有效利用电子邮件与即时通讯 317
尽量减少沟通超负荷 318
参与闲谈与建设性的闲聊 318
使用元沟通 318
克服跨文化沟通障碍 319
成为更具说服力的沟通者 320
提高你的倾听技巧 322
提高电话与语音信箱的沟通技巧 324
本章要点小结 325
讨论问题和课后活动 326
参考文献 331
推荐阅读书目 334
网络角 334
第12章 群体和群体决策 335
群体的主要种类 335
群体Vs.团队 336
正式群体Vs.非正式群体 336

跨职能团队 337
虚拟团队 338
高效工作群体的特征 339
群体决策和问题解决过程 342
群体决策风格 342
普通问题解决群体 342
头脑风暴 343
名义群体技巧 345
因果图 346
如何有效参与面对面的会议 346
群体工作和群体决策的利与弊 348
群体活动的优点 348
群体活动的缺点 349
本章要点小结 351
讨论问题和课后活动 353
参考文献 356
推荐阅读书目 359
网络角 360
第13章 适应组织 361
组织中的正式和非正式规则 361
商务礼仪与礼貌 363
匹配组织文化 366
组织文化的维度 366
个人—组织良好匹配的重要性 367
平衡工作和个人生活 368
成为团队成员 371
团队成员的技巧、知识与态度之梯 372
成为一名高效团队成员的策略 373
本章要点小结 376
讨论问题和课后活动 376
参考文献 380
推荐阅读书目 382
网络角 383
第14章 领导和影响他人 384
领导Vs.管理 384
领导者如何运用权力和影响手段来达成目标 385
权力的来源 385
领导者运用的影响手段 386
有效领导者的特质、动机和特征 387
有效领导者的行为和技能 391
参与型领导风格 393
领导风格的性别差异 395
个人魅力型领导和变革型领导 397
个人魅力型领导 397
变革型领导 399
个人魅力型领导风格和变革型领导风格的潜在负面影响 400
服务型领导 401
能够改善领导效果的360度反馈系统 402
本章要点小结 403
讨论问题和课后活动 404
参考文献 408
推荐阅读书目 412
网络角 412
第15章 提高个人生产力 413

克服工作拖拉的问题 414
人们为何会拖拉 415
减少拖拉行为的方法 416
培养正确的态度和价值观 417
培养正确的时间管理技能 420
解决浪费时间的问题 424
与工作习惯和时间管理有关的个人差异 426
本章要点小结 428
讨论问题和课后活动 429
参考文献 437
推荐阅读书目 438
网络角 439
第16章 打造令人满意的职业生涯 440
职业生涯成功的含义 440
寻找职业领域 441
纵向职业路径与横向职业路径 442
纵向（传统）职业路径 442
横向职业路径 443
进行求职活动 444
求职策略 445
求职简历与求职信 449
在求职面试中表现出色 453
职业发展策略与策略 456
通过控制自己来发展职业 456
通过对环境施加控制来发展职业 459
发展组合型职业与转变职业 463
发展组合型职业 464
转变职业 464
本章要点小结 466
讨论问题和课后活动 468
参考文献 471
推荐阅读书目 474
网络角 475
英汉对照术语表 476
索引 502
• • • • • (收起)

[心理学与工作_下载链接1](#)

标签

心理学

心理学与工作

工作

心理

认知规律

管理

学习

行为心理

评论

能改变生活的一本书。适合有一定心理学基础，和一定职场经验的人士。

难得啊，居然都谈及如何和老板、同事、客户搞好关系了，老美也在进化啊。

有些人是很反感这些貌似与效率工作、成功有关的数目，在豆瓣上更是再正常不过了。
。。。第15章受益颇多

断断续续的读完，心理学很多的原理已经被陆续的写入到多部著作中去，因此，看来大多是似曾相识的感觉，但集中来看其广博的视野值得初涉江湖的人细细研读。

很细致，很全，遇到困难的时候参考一下很不错~

对这个出版社彻底失望了

阐述职场、学习的心理学方面的规律

2007 年7、8月份，在北京出差时候看的。 2010年重温了一遍。

挺实用的，推荐

还不错的书，不是很pro的书。

写的挺好挺全面的。

[心理学与工作 下载链接1](#)

书评

[心理学与工作 下载链接1](#)