

# 小心理大道理



[小心理大道理\\_下载链接1](#)

著者:文卿意

出版者:电子工业出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787121201189

本书用简短的篇幅为读者讲解了上班时遇到的种种心理现象和产生的心理问题，并运用心理学的知识对其进行了解读和解答。本书的作者是一位从业多年的资深心理咨询师，而书中的案例也是他工作中的第一手资料。书中的每个故事都以“来信—解答”的方式呈现出来，这能够轻松地帮助读者了解相应的心理学知识，并让读者学会运用这些知识

去解决自己工作中遇到的难题，取得事业的成功。

作者介绍:

文卿意

专业心理学科班出身，修炼心理学10年。用心理学的眼光观察生活，用心灵的共鸣书写文字。一直认为用心生活才能更真实，所以，其生活座右铭是“有心处事，有心为人”。10年里，曾组织多次心理学讲座，参与编写多部心理学著作。

目录: Chapter 01

上司是如何思考的/01

上司们都在想什么？为什么上司想的跟你想的不一样？

你的想法真的比上司的更胜一筹吗？

Chapter 02

这样与上司沟通才最有效/13

与上司沟通得好，工作才能得心应手；与上司沟通得好，才能学习到更多；

与上司沟通得好，加薪晋升之路才更宽敞。

Chapter 03

我的同事们，该拿你们怎么办/23

有的同事很完美；有的同事很麻烦；如何与各种风格的同事打交道？

Chapter 04

当老板也很不容易/41

高高在上的老板们会有什么苦衷？他们会遇到什么问题？其实他们很想说：理解万岁！

Chapter 05

轻松避开职场暗礁/55

为什么需要“撑场面”？如何拒绝性骚扰？如何制止流言？

Chapter 06

职场中的生存智慧/67

如何在职场中脱颖而出？升职存在捷径吗？一些心理小技巧能使你豁然开朗。

Chapter 07

掌握点找工作的心理学窍门/77

心理测试是测试心理是否有问题吗？面试时怎样表现才更得当？找工作有什么窍门？

Chapter 08

怎样把握好工作上的人际距离/85

与同事可以成为好朋友吗？与下属可以成为铁哥们吗？

与工作上的人打交道，保持怎样的距离才合适？

Chapter 09

如何管理饮食起居与情绪/93

你知道怎么起床才是科学的吗？总觉得自己有病是一种病吗？你有成瘾的习惯吗？

只有经营好健康，才有幸福可言。

Chapter 10

过来人告诉你：职业选择与工作心态/109

你适合什么工作？你想要什么工作？工作最大的回报是工资吗？

Chapter 11

追寻假象和错觉背后的真相/127

你所看到的，未必就是真相；你所想的，未必就是他人所想的；

假象和错觉是如何迷惑人的？

## Chapter 12

为什么倒霉的人总倒霉/135

为什么有时会诸事不顺？为什么有时会连续遇到倒霉的事？真的是运气不佳吗？

## Chapter 13

躲开工作中的心理陷阱/143

眼见不一定为实；耳听不一定为真；工作中的心理陷阱都有哪些？

## Chapter 14

用自己的脚，走自己的路/151

别人都有苹果手机，你也想要一部；别人都去创业发财了，你也想去；

你有着一颗成为“别人”的心吗？

## Chapter 15

为什么别人会不喜欢你/161

人们会喜欢什么样的人？为什么有的人不喜欢你？

光有一颗真诚的心就能得到别人的理解吗？

## Chapter 16

时间心理学：岁月会给你答案/175

曾经说过的“永远”究竟有多远？记忆中的“事实”就是事实吗？

随着岁月的流逝，你又有了新的起点。

## Chapter 17

如何才能平衡好工作与生活/183

工作离得开家人的支持吗？工作好，就一切都好了吗？

如何分配花在工作 and 家庭上的精力？

## Chapter 18

认识自己：不要做自己的陌生人/191

亚里士多德说：“世界上最难的事情，就是认识你自己”，

有时，是不是觉得自己也挺陌生的？你对自己的了解有多少？

## Chapter 19

画出自己的性格地图/199

知道自己是内向还是外向就够了吗？你的气质类型是什么？

你了解自己的性格地图吗？

## Chapter 20

如何度过心理脆弱期/209

人都会有硬伤、软肋；因此，人总会有脆弱的时候；

如何摆脱脆弱时的“无力感”呢？

## Chapter 21

每个人都可以是自己的菩萨/219

你能管理好自己的行为吗？你能控制好自己的惰性吗？你能成全自己吗？

## Chapter 22

相由心生：你现在还有信念吗/229

世界上真的有鬼神存在吗？你会去烧香拜佛求加薪吗？

在闹市的浮躁中，你的内心还相信什么？

## Chapter 23

降伏心魔，还是被心魔降伏/239

愤怒充满了你的身心，选择沉默，还是爆发？你知道如何控制“情绪污染”吗？

## Chapter 24

害怕什么就会发生什么/253

为什么总在关键时刻出错？为什么你越害怕的事就越会发生？

这背后是什么因素在起作用？

## Chapter 25

用心理学解读“怪异”/259

会不会有时候觉得旁边的人举止怪异？是不是有时候觉得自己也挺怪异的？

丰富多彩的心理世界，总会让你目瞪口呆。

• • • • • [\(收起\)](#)

[小心理大道理\\_下载链接1](#)

## 标签

心理

菜鸟

职业

必读

心理学

## 评论

有一些职场的小窍门推荐 对于我这种菜鸟来说 是一种参考 掺杂了很多心理学在当中 很有意思 配图很可爱 好像是一个系列的 书有4本 有空也都买来看看

-----  
[小心理大道理\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[小心理大道理\\_下载链接1](#)