

# 职场心理操控术



[职场心理操控术\\_下载链接1](#)

著者:文成蹊 主编

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2010-4

装帧:平装

isbn:9787506462693

《职场心理操控术:潜伏在办公室,决胜于职场中》内容简介：就业形势越来越紧张，职

场生存越来越困难，晋升渠道越来越狭窄……职场人面对如此严峻而复杂的生存环境，要怎样才能获得自己向往的工作；怎样才能在职场中生存；怎样才能顺利晋升；怎样才能不被职场的人际纷争缠上身；怎样才能顶住巨大的压力，快乐而积极地工作……想要在职场中胜出，除了必要的能力之外，更需要心理策略。职场竞争的结果在很大程度上是取决于你是否能够掌控人心。《职场心理操控术：潜伏在办公室，决胜于职场中》从职场中常见的情况入手，结合大量的职场案例，为读者献上行之有效的心理策略和技巧，从而使读者的职场之路走得更加顺畅。

作者介绍:

目录: 第一章 职场中要懂得的心理“潜规则”

- 1.蝴蝶效应：捡废纸为何会成为进入公司的敲门砖／2
  - 2.蘑菇定律：职场新人更容易受冷落／5
  - 3.木桶理论：职场中全面发展的重要性／7
  - 4.路径依赖理论：拿出勇气来改变／9
  - 5.二八法则：办公室里的主角和龙套／11
  - 6.内卷化效应：为什么你总是原地踏步／13
  - 7.马太效应：为什么高收入者的薪水比普通人涨得更快／16
  - 8.注意力法则：注意力也是一种资源／18
  - 9.目标定律：目标是成功的前提／21
  - 10.下坡容易定律：职场中严禁纵容自己／24
- 第二章 无往而不利面试的心理策略
- 1.让对方感受到你的激情／28
  - 2.给对方足够的安全感／31
  - 3.运用7±2法则来回答问题／33
  - 4.出丑效应：别把自己标榜得太完美／36
  - 5.巧用表情语言打赢求职战／39
  - 6.自信是被接受的前提／41
  - 7.名片效应：亮出你的心理名片／44
  - 8.心理换位法：从对方的角度来思考问题／46
  - 9.体貌效应：打造赏心悦目的形象／49
  - 10.莱斯托夫效应：秀出自己的特点／51
- 第三章 职场生存的心理策略
- 1.首因效应：第一印象决定你的成败／54
  - 2.忠诚才能被器重／57
  - 3.专注且专一地工作／59
  - 4.学会拒绝，勿求尽如人意／61
  - 5.在职场中，说“不”有技巧／64
  - 6.化解同上司的危机／66
  - 7.责任感是立足于职场的根本前提／69
  - 8.学会与他人分享成果／72
  - 9.大智若愚，做不被打的出头鸟／74
  - 10.积极提升自己，让自己不可或缺／76
- 第四章 职场晋升的心理策略
- 1.了解你的上司／80
  - 2.成功地“管理”上司／82
  - 3.沟通原则，主动去敲上司的门／84
  - 4.每天多做一点事／86
  - 5.大胆表现自己，得到上司的关注／88
  - 6.瓦拉赫效应：在自己擅长的领域求发展／90
  - 7.要想“升”就要先炼“心”／92
  - 8.创造力是个人必不可少的素质／94
  - 9.勇敢承担，激流勇进／97
  - 10.用业绩换取晋升的资格／99
- 第五章 管理制胜的心理策略
- 1.破窗理论：及时弥补过失／102
  - 2.如何让团队精诚合作／104
  - 3.让下属充满干劲儿的心理技巧／106
  - 4.高效激励，高效奖励／109
  - 5.不要怒不可遏／112
  - 6.满足员工的不同需要／114
  - 7.印刻效应：要敢为天下先／117
  - 8.布利丹效应：抛开疑虑，果断决策／119
  - 9.沉没成本效应：覆水难收不必收／121
  - 10.摆脱思维定式，改变老眼光／123
- 第六章 高效率行走职场的不二法门
- 1.叶克斯一道森定律：给自己适度的压力／126
  - 2.遵循时间定律，合理安排时间／128
  - 3.从惰性工作到高效率工作的心理策略／130
  - 4.怎样分配有限的时间资源／132
  - 5.工作高效率的小窍门／135
  - 6.懒蚂蚁效应：用思考改变人生／137
  - 7.杰奎斯法则：如何解开工作的结／139
  - 8.异性效应：男女搭配，干活不累／141
  - 9.社会促退和促进定律：在适当的场合做适当的事／143
  - 10.霍桑效应：适度宣泄有利于提高效率／146
- 第七章 职场的人际交往策略
- 1.不做单飞的雁，适当从众／150
  - 2.“背后鞠躬”消除对方的敌意／152
  - 3.刺猬效应：同事之间要保持适当的距离／154
  - 4.用心赞赏他人／156
  - 5.同事不止于办公室内／158
  - 6.用幽默让自己左右逢源／161
  - 7.与同事和谐相处的秘诀／163
  - 8.避免招人烦的说话方式／165
  - 9.避免职场人际干扰／167
  - 10.平息他人愤愤不平的情绪／169
- 第八章 商务谈判稳操胜券的心理策略
- 1.察言观色，随机应变／172
  - 2.留足后路，避免把话说得太死／175
  - 3.善用谈判中的威胁，逼迫对方接受自己的条件／177
  - 4.谈判中要关心对方的利益／179

5.指出对方的利益所在／181 6.抓住对方的心理／183  
7.满足不同谈判对手的心理需求／185  
8.投其所好，使成功说服对方的可能性最大化／187 9.说服对方接受你的建议／189  
10.激发对方的欲望／191第九章 解决职场麻烦事的心理策略  
1.让你薪资数倍的心理战术／194 2.让谣言停止／196 3.让不回电的人主动回电／199  
4.平息牢骚的诀窍／201 5.避免遭受妒火攻击的策略／203 6.让别人立刻行动／205  
7.催款这活不容易，传授你八招“杀手锏”／208 8.有了坏消息，该如何传达／210  
9.最有效而且容易让人接受的批评策略／213 10.化解职场冷暴力／215第十章  
跨越职场心理障碍的策略 1.怎样对付职场心理暗礁／218  
2.如何避免职场“温水煮青蛙效应”／221 3.职场人最需要的是“钝感”／223  
4.把内心修炼成“空杯”／225 5.快乐行走职场的心理窍门／229 6.与压力共舞／232  
7.解开职场心理的结／235 8.淡泊从容，不过分看重名利／238  
9.卡瑞尔公式：走出职场焦虑／240 10.反向调节法带你超越困境／242参考文献／244  
· · · · · (收起)

[职场心理操控术\\_下载链接1](#)

标签

评论

不知道是豆瓣阅读编辑错了，还是原本就是那个样子…

-----  
[职场心理操控术\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[职场心理操控术\\_下载链接1](#)