

学习型员工·素质工程教研中心◎编著

Zheyang De Zhiye Nixing
Shou Huanying

这样的职业女性 受欢迎

受欢迎的女性犹如职场的太阳，照到哪里哪里亮！

是做一名默默无闻的普通上班族，还是做一名游刃有余的职场女性？命运由你自己主宰！

十大诀窍，百种经典，汇聚万千女性职场精粹，剖析现象背后别人不愿告诉你的现代职业女性成功感悟！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

学习型员工·素质工程教研中心◎编著

Zheyang De Zhiye Nüxing
Shou Huanying

这样的职业女性 受欢迎

受欢迎的女性犹如职场的太阳，照到哪里哪里亮！

是做一名默默无闻的普通上班族，还是做一名游刃有余
的职场女性？命运由你自己主宰！

十大诀窍，百种经典，汇聚万千女性职场精粹，剖析现象背后
别人不愿告诉你的现代职业女性成功感悟！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

这样的职业女性受欢迎 / 学习型员工·素质工程教研

中心编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5164-1125-4

I. ①这… II. ①学… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 219339 号

书 名: 这样的职业女性受欢迎

作 者: 学习型员工·素质工程教研中心

责任编辑: 周灵均 田 天

书 号: ISBN 978-7-5164-1125-4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701408

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 14.25 印张 140 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 35.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

错综复杂的职场构成了职业女性丰富多彩的现实世界。成为职场受欢迎的人是我们每个女性的心愿与梦想。作为个体，没有哪个女性不渴望受关注、受尊重、受欢迎。然而，一个女性是否受欢迎，取决于自身的人格魅力、与人相处的能力、良好的心态与说话办事的技巧等诸多因素的制约。

一个受欢迎的职业女性需要有良好的修养。女人都希望自己漂亮，但是漂亮女人们未必都喜欢。因为对女人而言，有比漂亮更重要的东西，那就是修养。文明的举止足以替代金钱的作用，有了它就像有了通行证一样，可以畅通无阻。有修养的女人即使外表并不特别美丽，但由于她通晓各种礼仪，精心“包装”自己，就会让她有一种超凡脱俗的优雅气质；这样的女性，无论在什么场合，都会展现出她与众不同的风情，深受大家的喜爱。

一个受欢迎的职业女性需要谈吐睿智。一个会说话的女人，总能流利地表达出自己的意图，也能够把道理说得清楚、动听，使别人很乐意接受。有时候她们还可以立刻从问答中测定对方言语的意图，并从对方的谈话中得到启示，增加自己对对方的了解，跟对方建立良好的友谊。

一个受欢迎的职业女性要能与他人和谐相处，人缘好的人在工作中最受欢迎。一个对人平等、不亢不卑、永远有一张亲切笑脸的女人谁不喜欢？不管你从事哪个行业，只要你拥有很好的人际关系，再加上你的能力，想取得很好的业绩并不是难事。

一个受欢迎的职业女性要忠诚敬业，忠诚敬业会让你赢得同事的尊

敬和老板的赏识。千万不要认为只要准时上下班就是完成工作了，就可以心安理得地去领工资了。其实，工作首先是一个态度问题，工作需要热情和行动，工作需要努力和勤奋，工作需要一种积极主动、自动自发的精神。只有做到了这一点，才有可能做出成绩。

一个受欢迎的职业女性必须善于学习，要表现得成熟机智，不断地充实自己、修炼自己，修炼学识、修炼人格、修炼文化，提高自己的内在修养，让自己有美丽的心灵、高尚的品格、丰富的内涵，从里到外散发出动人的光芒！

一个受欢迎的职业女性最懂得感恩，她的心态积极、乐观、向上，不颓废、不放纵、不怨天尤人，她善良温和，有一颗包容的心，她拥有独立的思想和人格，对事物有自己的看法和见解，从来不人云亦云。

总之，做一个最受欢迎的职业女性，应该具备的、需要做到的很多。每个职业女性理解了这一点，就会体会到做职业女性的乐趣。因此，我们特意编写了本书。本书以女人的视角，分别站在不同的角度，从分析最受欢迎的职业女性应该具备的关键素质入手，详细阐述了职场女性如何去做才能成为最受欢迎的人。本书是职业女性成长的礼物，优秀员工信奉的职业操守，适合渴望在职场取得成功的广大员工学习。只要你能做好本书所说到的这些，你就能成为最受欢迎的女人。

目录 CONTENTS

第一章 彬彬有礼，优雅端庄的女性引人注目

一位职业女性的修养体现在道德风范、知识修养、心理素质、仪表风度等多方面。富有修养的女性，即使外表并不特别美丽，但由于她通晓各种礼仪，就会让她有一种超凡脱俗的优雅气质；富有修养的女性，无论在什么场合，都会展现出与众不同的风情，受到大家的欢迎。

1. 知书达礼是女性的职业名片 / 002
2. 精心装扮，塑造职业女性的风格 / 005
3. 良好的仪态让女性的一举一动赏心悦目 / 009
4. 迎送有礼，掌握日常的待客细节 / 014
5. 时尚优雅能让女性别具魅力 / 017
6. 温和宽容的女性人人喜欢 / 020

第二章 睿智谈吐，能言会道的女性最受大家欣赏

懂得说话技巧的女性，处处都会受人欢迎。我们天天在说话，

并不意味着人人都会说话。在职场上，也许一件很普通的小事，由于说话的水平不同，所获得的效果和回报也大不相同。有时候一句话可以化干戈为玉帛，一句话也可以让朋友变成仇人；一句话可以功败垂成，一句话更可以改变人生。因此，怎样把话说到位，选择什么样的时机说话等，都要讲究技巧。

1. 称呼得当，传达女性的优雅风度 / 026
2. 多谈论令人愉悦的话题 / 030
3. 懂得赞美为女性锦上添花 / 034
4. 言语幽默，机智巧妙地化解尴尬 / 037
5. 做个好听众，尊重别人发表意见的权利 / 041
6. 管住自己的嘴，不要做职场八卦女郎 / 044

第三章

人际和谐，亲和力强的女性就是职场“万人迷”

职业女性随时保持与上司、同事、下级的良好关系，对于正常工作，对于走好自己的职场道路十分重要。不管你从事哪个行业，只要你拥有良好的人际关系，再加上你的能力，你想取得很好的业绩并不是难事。因此，我们必须尽力去保持人际和谐，否则只能在职场道路上跌跌撞撞。

1. 甜美的微笑可以拉近人与人的距离 / 050
2. 理解他人，做个善解人意的职业女性 / 053
3. 尊重上司，不可当众指责或反驳 / 057
4. 把握分寸，处好同事关系 / 061
5. 学会委婉，拒绝他人讲究艺术 / 064
6. 轻松应对他人的排挤 / 068

第四章

忠诚敬业，尽职尽责的女性让人尊敬让人爱

职业女性要想事业有成，就要树立忠诚敬业精神。忠诚敬业会让你敢于承担更大的责任，积极主动地为公司发展出力流汗，做出优异的成绩，这样自然会得到老板的重用，并将你培养成公司的顶梁柱。忠诚敬业会让你的人格变得高尚，赢得同事的尊敬和老板的赏识。这些都是在向你未来的成功和辉煌积极地迈进。

1. 树立主人翁意识，做个爱企如家的职业女性 / 072
2. 积极进取，主动担当重任 / 075
3. 重视细节，认真做好每个环节 / 079
4. 忠诚企业，出卖机密的事情做不得 / 082
5. 公私分明，上班时间让私事靠边站 / 086
6. 每天晚走一会儿，比别人多做一点 / 089

第五章

诚实守信，品行端正的女性是最值得信赖的人

诚信工作是女性的优势。人这一生，可以没有金钱而过得清贫，可以没有美丽而普通，可以没有荣誉和权力而平凡，但不可以没有诚信。诚信是一种心灵的美丽、是一种精神的魅力。只有诚实守信，才能够赢得他人的信赖和敬重，让老板乐于接纳。一个没有诚信的人，在这个世界上会寸步难行，没有前途。

1. 诚信是职场取胜的法宝 / 096
2. 做事先做人，培养诚信的价值观 / 099
3. 言必信，行必果 / 102
4. 以你的真诚去换取别人的真诚 / 105
5. 踏实肯干，塑造诚信的职业口碑 / 108
6. 恪守信约，成为值得信赖的职业女性 / 110

第六章 聪明能干，执行力强的女性才能出类拔萃

工作中，职业女性必须遵守纪律、服从命令，一切行动听指挥。这就意味着面对一项任务，必须要严格执行，而不是自行其是，另搞一套！许多成功的人，都是因为养成了良好的执行习惯，才在工作中有完美的表现。因此，职业女性一定要增强执行力，只有这样才能对得起自己的努力和热情，才不会给工作留下遗憾。

1. 学会服从，聪明女性不擅自替上司做决定 / 116
2. 遵循工作流程，第一次就把事情做对 / 119
3. 立即行动，做一个有行动力的职业女性 / 121
4. 落实到位，保证完成每个任务 / 124
5. 追求完美，一丝不苟地做好工作 / 127
6. 赢在执行，不找借口不打折扣 / 130

第七章 效率至上，业绩突出的女性最受单位欢迎

职业女性高效率地完成工作后能获得更多的肯定，也能够获得更多的赞美。在企业中，考核员工的标准只有一个，那就是你的工作业绩。你有出色的业绩，老板都会看在眼里、记在心里。唯有业绩才能体现一个员工的价值。对于职业女性来说，没有业绩，其他一切都没有说服力。

1. 拿业绩说话，不做低效的职业女性 / 134
2. 勇于创新，为公司增值 / 137
3. 多动脑筋，注重工作方法 / 139
4. 主动解决工作中的问题 / 142
5. 分清工作目标，定好工作计划 / 144
6. 今日事今日毕，拒绝拖延 / 148

第八章 谦虚好学，进取上进的女性处处都受人喜欢

工作能力的强弱，是一个职业女性本身素质的反映，它所涉及的不仅仅是素质的一个方面，而是全部，这里既有性格的因素，也有先天的因素，但更多的还是靠后天的学习和培养。作为一名员工，只有努力学习提高自己的工作能力，才能独当一面，才能在群体中受人欢迎。

1. 善于学习，好文凭仅是职业女性的开始 / 154
2. 紧跟时代潮流，善用电子商务 / 157
3. 业精于专，塑造核心竞争力 / 159
4. 谦虚好学，在工作中提高自己 / 162
5. 博览群书，增长各种各样的知识 / 165
6. 活到老学到老，每天充电 30 分钟 / 168

第九章 重视团队，不做“独行女”孤立自己

职业女性的优势是善于合作。一个团队不能少了女性，男女搭配，干活不累。团队中，有了女性的存在，这个团队更有拼劲、有干劲、有力量。只有深刻认识到这一点，时刻把自己融入到团队中，才能成为一个优秀的员工，才能成为公司中不可替代的人才，从而成就自己的辉煌事业。

1. 团队合作，众人拾柴火焰高 / 174
2. 融入团队，争取大家的认同 / 177
3. 不要把情绪带到团队中来 / 179
4. 重视沟通，提高团队凝聚力 / 183
5. 懂得分享，不独占团队成果 / 186
6. 服从大局，做一个有团队精神的职业女性 / 189

第十章

懂得感恩，沉稳有内涵的女性人人欢迎

感恩可以让世界充满温馨的气息，让生活充满明媚的阳光。快乐是在内心，而不是外表。拥有一颗懂得感恩的心是职业女性通向快乐之门的钥匙。懂得感恩不仅会工作得更加愉快，而且所获帮助也更多，工作也更出色。

1. 感恩工作，不做自怨自艾的“林妹妹” / 194
2. 敢于担当，活出职业女性的自信和尊严 / 197
3. 珍惜与异性正常的工作关系，保持适当距离 / 200
4. 乐于助人，积攒社会的正能量 / 203
5. 克服虚荣心，不攀不比 / 206
6. 学会知足，保持阳光心态 / 211

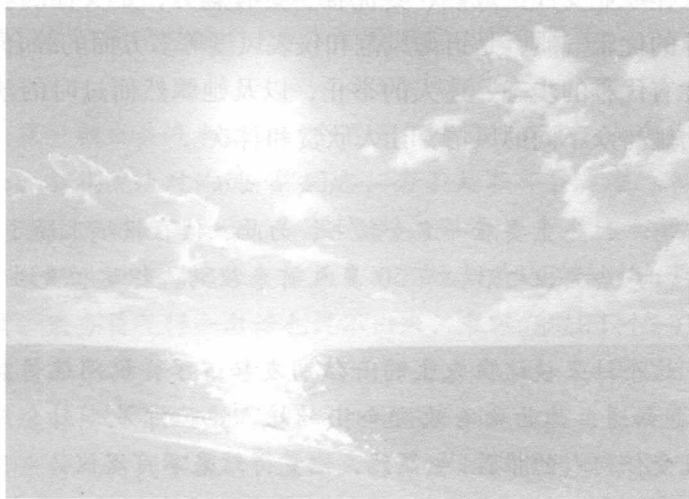
附录

测一测你的职场受欢迎程度

第一章

彬彬有礼，优雅端庄的女性引人注目

一位职业女性的修养体现在道德风范、知识修养、心理素质、仪表风度等多方面。富有修养的女性，即使外表并不特别美丽，但由于她通晓各种礼仪，就会让她有一种超凡脱俗的优雅气质；富有修养的女性，无论在什么场合，都会展现出与众不同的风情，受到大家的欢迎。





1.

知书达礼是女性的职业名片

职业女性与礼仪有着千丝万缕的联系。礼仪宛若女性身上的一件华服，为女性平添了无尽的魅力。得体的礼仪是职业女性受欢迎的根基所在。这就体现在女性彬彬有礼、落落大方的礼仪之间，浸透于职场生活的每个角落，它并不夺人眼目，却有着磁铁般的吸引力，散发出幽远而诱人的气味，从而使一个平凡的女性也能在职场生活中展现出持久的魅力。

礼仪让职业女性更成熟、更优雅、更有魅力，是女性的职业名片。一位女性的优雅气质，是道德风范和仪表风度等多方面的综合体现。这样的女性有优雅的步态、迷人的举止，以及她飘然而过时的淡香气味，都显示出她与众不同的风情，让人欣赏和喜欢。



有一位先生要雇一名女秘书，为此，他在报纸上登了一则广告。广告登出之后，有 50 多人前来应聘，但这位先生只挑中了一个小姑娘。

这个结果被这位先生的一位朋友知道了，他问这位先生：“我想知道，你为何喜欢那个小姑娘，她既没带一封介绍信，也没受任何人的推荐。”显然，他觉得结果不可思议。

“你错了，”这位先生说，“她带来许多介绍信。她在门口蹭掉脚下带的土，进门后随手关上了门，说明她做事小心仔

细：当看到一位残疾老人时，她立即起身让座，表明心地善良、体贴别人；进了办公室先脱去围巾，回答问题干脆果断，证明既懂礼貌又有教养。”

这位先生接着说：“其他人都从我故意放在地板上的那本书上迈过去，而这个小姑娘俯身捡起那本书，并放回桌子上。当我和她交谈时，我发现她衣着整洁，头发梳得整整齐齐，指甲修得干干净净。难道你不认为这些细节是极好的介绍信吗？我认为这比介绍信更为重要。”

有礼走遍天下，一个优雅的女子，在任何地方都是受人欢迎的。礼仪直接体现了一个人的思想道德水平、文化修养和处世交际能力，对个人工作和生活的顺利与否有着重要的影响，尤其在中国这个以“礼仪之邦”著称的国家里，礼仪已经如血液一般渗透在人们生活的方方面面，以至于人们往往凭礼仪上的短暂印象来判断一个人是否值得交往。做人一定要谦虚，懂礼仪。懂礼仪是职业女性所必备的素质，也是实现梦想、成就一番事业的关键因素。作为刚参加工作的新人，所需要的就是一部一个脚印，平和沉稳，做事踏实认真，只要这样，走遍天下都受欢迎。要记住，无论是哪个老板，都喜欢懂礼仪的员工。

在一辆公共汽车上，一个男青年吐了一口痰，女乘务员看到后，有礼貌地对他说：“同志，为了大家有个清洁的乘车环境，请你不要随地吐痰。”没想到，那个男青年不但没有认错，反而破口大骂起来，然后又狠狠地朝着地面连续吐了三四口痰。乘务员气得一句话也说不出，乘客们看不下去了，纷纷谴责那个男青年。男青年的同伴趁机起哄，骂乘客好管闲事。这时候，有人站出来让司机把车开到派出所去，没想到乘务员平静地对大家说：“没什么的，请大家坐到座位上，以免车在行进的过程中有人摔倒。”说完，从她衣兜里拿出手纸，弯下腰将地上的痰擦干净，扔到了垃圾桶里。看到这个举动，

大家都愣住了。男青年和他的同伴也不好意思起来，车到站后还没有停稳，他们就急急忙忙地跳下车，并对乘务员说：“大姐，我们服你了！”



看，这就是礼仪的力量。礼仪一旦融入到女性血脉中，会让女性在不着痕迹之处展现自己的良好素质，流露出内在的修养，显示出优雅的气质。现代社会，礼仪是个人、组织外在形象与内在素质的集中体现。于个人来讲，礼仪既是尊重别人同时也是尊重自己的体现，在个人事业发展中起着重要作用。它能提升人的涵养，增进了解沟通，细微之处显作用。对内可融洽关系，对外可树立形象，营造和谐的工作和生活环境。在工作中，不是只具备能力和勇气就行，懂得礼仪规则才能做好每个环节。因此，知礼守礼的职业女性最受欢迎。讲礼仪是职业女性做人、做事的基础，也是现代社会发展对员工提出的要求。



于桐是某公司的员工，有一天，她到财务部窗口领工资。在等候的时候，她把手中捏着的一张无法报销的票据揉成一团，随手扔在地上。恰巧此时有位顾客来财务部交定金，顾客看到于桐把纸团扔在地上，心里不由得想：“这个公司的员工如此行事，他们做的东西质量会好吗？售后服务会有保障吗？我还是先别交定金了吧，回去再斟酌斟酌。”

和顾客同时看到这一幕的，还有生产部经理和几位外商，当时经理陪着几位外商在参观公司，路过这里，地上的纸团没有逃过他们的眼睛。结果外商指着那纸团问经理：“贵公司用这样的员工，能做出符合质量要求的产品吗？”

就这样，一个本来不费吹灰之力便能扔到垃圾桶里的废纸，导致公司失去了数百万元的订单。



在职场中，职业女性的行为举止不仅仅代表着你本人，还代表着你为之工作的部门、你的部门所属的公司、你的公司所属的集团甚至代表

你集团所属的地区以及我们的国家。这是因为职场礼仪是企业形象、文化、员工修养素质的综合体现，只有做到有礼有节，才能使企业在形象塑造、文化表达上提升到一个更高的水平。俗话说“礼多人不怪”。懂礼、知礼、行礼，不仅不会被别人厌烦，相反还会使别人尊敬你、认同你、亲近你，无形之中拉近了你与他人的心理距离，也为日后合作共事创造了宽松的环境；反之，若不注重这些问题，犯了“规矩”，就可能使人反感，甚至会使关系恶化，合作的机会就会更少。



2.

精心装扮，塑造职业女性的风格

常言道：“佛靠金装，人靠衣装。”走在熙来攘往的人群里，那些打扮时髦的女性，漂亮新潮的穿着会使人眼前一亮，而那些职业女性，高雅脱俗的装扮会引来欣赏的目光，服装与她们融为一体。精心的装扮是职业女性传递给别人的强烈的信号，同时，服装也是一种有力的沟通工具，它用一种非语言的方式让我们顺利地与人进行交流。比如说，雅致、端庄的服饰表示你对他人的尊敬，邋邋不洁的着装则表示你的不恭和轻视。在职场上，女性的服饰不仅体现着个人的形象，也代表着一个人的内在精神状态。因此，着装的成功与否决定了职业女性在各种社交场所得到的待遇是友好还是对立。毫不夸张地说，服装也是帮助我们走向事业巅峰的一种工具，因此，倘若你对自己的穿着毫不在意，那么，服装也会拉住或减缓你前进的步伐，甚至让你转而走向失败。

小萍是一个专业技术过硬的女工程师，她曾经被公司誉为“能力小姐”。为了事业的拓展，她又前往另一家知名的大企业应聘。小萍虽然能力很强，却常常不注重打扮，在面试中表现得很邋遢，结果，她失去了一个渴望已久的工作机会。

不久，她又收到另一家大公司的面试通知，接受了上次的教训，她请一位做形象设计的朋友帮她分析失败的原因。最终意识到问题出在自己的服装上，她面试的服装，是一套黑色的西服套装，而且样式也早已过时，穿着这套衣服，无形中给她的内心造成了很大的压力。她的朋友告诉她：“穿着这样的衣服去面试，纵然你再自信，也会下意识地表现得神不守舍，缺乏底气。你的技术再好，可你缺乏自信的表现，再加上这套早该淘汰的服装，会给别人留下很多疑问。比如，你是个真正优秀的人，还是只是幸运地答对了所有的问题？”

当她第二次去面试时，朋友帮她精心挑选了一套适合她肤色和身材的深蓝西服套裙，样式简单流畅，裁剪得体，做工精细，质地优良。穿上这套衣服，小萍看着镜中的自己，也觉得眼前一亮，感到从未有过的自信。最终，她顺利地得到了这份工作，面试她的经理在雇用她后说：“从你一进门，你的外表和自信的神态就让我感到你能够胜任。”

穿衣打扮是每个职业女性的职场必修课，因为优雅、美丽、自信、快乐的职业女性才是真正幸福的职业女性。任何一个女性，只要她愿意，不管高矮胖瘦都可让自己显得美丽。因为世界上没有一个女性的身材是十全十美的。那些舞台或是生活中比较出众的职业女性，都是通过巧妙的穿衣打扮来展示自己的美的。职业女性都是服饰大师。因为她们都懂得美丽的服饰胜过一切。生活，不能没有艺术，而服饰艺术无疑在这一时代已然成为人们关注的焦点，使得服装潮流后浪推前浪地迅猛发展，服装的表现内容和表现风格更加丰富，服装款式更是不断更新。职