



成就女人一生的资本和财富

职场女人必备奇书

——为职场女性量身定做的必备书

你永远不能休息，否则，你就永远休息。

——北京CBD白领真实感言

医生，请把孩子取出来之后，顺便给我吸吸脂。

——广州一位妇女在做剖腹产手术前对医生说
走在职场上，如走在江湖上，虽没有血腥，但不乏口沫与口红。

——某著名杂志专栏作家

张静◎编著

女人 必修的 职场课



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

成就女人一生的资本和财富

张静◎编著

女人 必修的9 堂职场课



图书在版编目(CIP)数据

女人必修的9堂职场课 / 张静编著. —北京: 新世界出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80228-962-8

I. 女… II. 张… III. 女性 - 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161276 号

女人必修的9堂职场课

作 者: 张静

选题策划: 许挺、杨亚琼

责任编辑: 连慧

装帧设计: 大象设计

内文制作: 韩东坡

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

网 址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 15.5

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-962-8

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前言

玩味“升迁”，亮剑出鞘

在当今躁动不安的社会，人在职场恰似人在江湖，身心不由己，每个人都心怀“鬼胎”，而对“升职”二字更是梦寐以求。对“十年寒窗苦读”、一脚踏进社会的莘莘学子而言，迈入职场后用所知所学来“加官进爵”，不仅仅是谋生所需，进而享受生活，亦是对个人、家庭多年来辛苦付出成本的有效“回收”。那么，身为职场女性的你怎样才能敲开升迁的大门呢？误打误撞当然是行不通的，若要亮剑出鞘，剑又在何方？

本书无疑是最好的解惑者，革命你的“原始股”之良师益友。我们通过对职场女性心理、工作状态、性情、人际交往等诸多方面的深度剖析，从而挖掘出职场中渴望成功的女性的潜在实力，燃引她们利用自身的优势不断进取，在激烈的竞争中脱颖而出。

领悟职场升迁规律，感悟职场百味人生，让职场女人步步高升，乐乎矣！

本书是献给职场女人最好的新年礼物，更对有志于在职场中步步为营，想成为金领的白领或低层管理者有绝佳之指导作用，受益多多自不赘述。

本书将告诉女同胞们：大凡心有不甘之女性，倘能吸取别人的成功经验，努力学习自身技能，而培养优异的心志、心神、心境，定能练就一身真本领，走俏职场，成为炫美舞台上的璀璨明星。此为本书之宗旨，无他尔！

编者

目 录

CONTENTS

第一堂 职场形象

- 第一课时 职场丽人，魅力零距离 / 002
- 第二课时 做职场中的气质美女 / 004
- 第三课时 格调，是可以修炼的武器 / 006
- 第四课时 善待自己的微笑资源 / 008
- 第五课时 形象，需要像发型一样精心设计 / 010
- 第六课时 认识色彩的力量 / 011
- 第七课时 女扮男装更俏丽 / 015
- 第八课时 职场丽人魅力宝典 / 017
- 第九课时 魅力职场的8节课 / 019
- 第十课时 施展职场丽人的温柔一刀 / 022

第二堂 面试心经

- 第一课时 丽人求职的5条渠道 / 028
- 第二课时 求职也是人生的一种锻炼 / 030
- 第三课时 向“面霸”学习 / 032
- 第四课时 突然接到通知后的面试准备 / 033
- 第五课时 会让你后悔的七个细节——举“手”轻与重 / 035

目 录



- 第六课时 身体在说你不让人知道的话 / 038
- 第七课时 险象环生的偶然事件 / 040
- 第八课时 职场礼仪，一个都少不了 / 042
- 第九课时 根据面试结果制定短期策略 / 044
- 第十课时 失败，只是下一次成功的开始 / 046
- 第十一课时 识破求职陷阱的三个法则 / 047

第三堂 升迁计划

- 第一课时 想好你要做的头等大事 / 052
- 第二课时 做“生生不息”的职场丽人 / 054
- 第三课时 职场升迁的迂回战术 / 055
- 第四课时 了解公司的人事晋升格局 / 057
- 第五课时 增加你升职的成功率 / 059
- 第六课时 职场PK，都是升迁惹的祸 / 062
- 第七课时 女性升迁新资本 / 064
- 第八课时 小心升迁路上的门槛 / 067
- 第九课时 争取机会展露风采 / 068
- 第十课时 打造你的升迁品牌 / 070
- 第十一课时 绕开升迁路上的“雷区” / 073

第四堂 职场人际

- 第一课时 人际关系，女性的天然优势 / 076
- 第二课时 与异性上司相处的艺术 / 078
- 第三课时 珍惜你的蓝颜知己 / 079
- 第四课时 女人与女人的相处之道 / 082

- 第五课时 “白骨精”怎样得宠 / 085
- 第六课时 与你的老板相处有道 / 087
- 第七课时 行走职场不妨试试曲线沟通 / 089
- 第八课时 老板的脾气你摸得透吗? / 091
- 第九课时 该怎样与同事化敌为友 / 093
- 第十课时 如何在办公室政治密林中生存 / 094
- 第十一课时 怎么做个备受欢迎的好同事 / 098
- 第十二课时 从《乔家大院》等看办公室女人间的相处 / 101
- 第十三课时 让周六成为无交际日 / 102
- 第十四课时 做一个职场“蜘蛛侠” / 104

第五堂 职场禁忌

- 第一课时 克服自卑, 亮出丽人风采 / 110
- 第二课时 喜怒不宜形于色 / 112
- 第三课时 克服职场丽人的虚荣心 / 114
- 第四课时 丽人职场勿“移情” / 115
- 第五课时 不要做只供观赏的“花瓶” / 117
- 第六课时 温柔一刀, 让你所向无敌 / 119
- 第七课时 莫让野心害了你 / 120
- 第八课时 不做老板的情人 / 122
- 第九课时 小心掉进完美主义的陷阱 / 123
- 第十课时 职场, 私人情感的禁区 / 125

第六堂 职场解压

- 第一课时 走出疲劳的集中营 / 128



- 第二课时 办公室犯困时保持清醒十大高招 / 130
- 第三课时 “邪招”为职场人减压，不做职场狂人 / 133
- 第四课时 教你自我激励的四个小动作 / 136
- 第五课时 做一个职场情绪“环保者” / 137
- 第六课时 职场“郁”女心经法门 / 139
- 第七课时 小心被“新紧张综合症”缠身 / 140
- 第八课时 职场丽人与压力共舞 / 141
- 第九课时 天天有个好心情 / 143
- 第十课时 拥有缓解压力的两大法宝 / 145
- 第十一课时 在冥想中化压力为无形 / 147
- 第十二课时 吃一碗“心灵太极羹” / 148
- 第十三课时 冲出紧张的旋涡 / 150

第七堂 职业健康

- 第一课时 带着仙人掌上班 / 154
- 第二课时 OL坐班一族的洗脸修护五程序 / 155
- 第三课时 办公室女性抵御常见病完全攻略 / 157
- 第四课时 小心办公室高跟鞋症候群 / 158
- 第五课时 职场女性的四大饮食禁忌 / 159
- 第六课时 小白领的“排毒”之道 / 160
- 第七课时 窈窕MM办公室简易瘦身操 / 162
- 第八课时 咖啡女子健康提示录 / 164
- 第九课时 适合忙碌女白领的瘦身饮品 / 166
- 第十课时 职场丽人需要及时补养 / 168
- 第十一课时 电脑是你健康的“隐形杀手” / 171
- 第十二课时 充足睡眠让你活力四射 / 173
- 第十三课时 喝出个职场丽人来 / 175

第八堂 和谐家庭

- 第一课时 用心呵护你的避风港 / 180
- 第二课时 做一个体贴丈夫的贤内助 / 181
- 第三课时 维护丈夫的尊严 / 183
- 第四课时 营造完美的性生活 / 184
- 第五课时 冷静面对丈夫的外遇 / 185
- 第六课时 亲情是你成功的原动力 / 187
- 第七课时 维系事业与家庭的和谐 / 188
- 第八课时 职场“红杏”，墙内花开墙外香 / 190
- 第九课时 稳固你的亲子关系 / 192
- 第十课时 和谐家庭理财方略 / 193
- 第十一课时 找到幸福婚姻的平衡点 / 195

第九堂 职业规划

- 第一课时 职场“灰姑娘”的成功模式 / 202
- 第二课时 寻找职场丽人的风向标 / 205
- 第三课时 兴趣VS职业 / 207
- 第四课时 规划你的职场“蓝图” / 209
- 第五课时 不要为自己的职业设限 / 212
- 第六课时 女人30岁前后的不同折旧率 / 214
- 第七课时 跳还是不跳，都不失为选择 / 215
- 第八课时 职业女性的最佳“生”机 / 217
- 第九课时 迈过职业生涯中的五个坎 / 219
- 第十课时 跳槽后的蝴蝶效应 / 221



第十一课时 高职低薪何去何从 / 224

附录 / 227

2009 年热门行业及职位预测 / 227

职场女性必知的十大人事劳动政策 / 229

重装出击——八大紧俏热门行业薪酬调查 / 235

后记 / 238



第一堂 职场形象

一个魅力四射的职场女性形象，必定外表精致优雅，举止得体大方，言谈丰富时尚，声音轻缓悦耳，眼神充满善意。魅力的内涵是外在形象与内在素质的完美结合，而形象和素质皆是可以通过学习得以提高的。

随着社会竞争的加剧，人与人之间在职业上的竞争已经不单单局限于工作能力上的，而是多方面的，形象的好坏、个人服饰搭配合理与否，也已成为职场丽人出奇制胜的法宝之一。

适时出鞘，激情“靓”剑，尽情展现你魅力四射的职场风采吧！挑战职场风云，挑战“完美”这一概念，你就是最耀眼的职场明星。

第一课时 职场丽人，魅力零距离

气质优雅源天地，魅力独绝修养真。

毋庸置疑，每个女人都乐意听到旁人赞美自己“魅力十足”，但魅力不像容貌，与生俱来，而是完全靠后天的修养凝聚而成。上天总是如此公平，当它关上“天生丽质”的大门时，又打开了“魅力四射”的窗户，让人们看到了比美貌更加动人的风景。

听我的一个表姐说，她有一位已经年近八旬的英国老师，与她既是老师又是朋友更像母亲。由于我的表姐担任她讲学时的中文翻译已有近20年的时间，因此，受到她的言传身教自是获益匪浅。

老太太是一位受过典型英式淑女教育的上世纪人物，严谨而风趣，担任她的翻译不仅“学问渐长”，更重要的是感受到了她从容享受生活的态度，和对自己永远不放弃的坚持。

虽然早已过了七十高龄，我的表姐却从来没有在任何场合中见过她随意的样子，即使一个人在家，她也永远都是衣着整齐，耳环项链甚至香水一应俱全。

以前，我的表姐常常羡慕她与生俱来的气韵高雅、肤色光洁，直到有一次圣诞节在她家中小住，才恍然发现她的美丽秘诀。原来老太太每天遵循的美容步骤竟是十分的科学理性，而且几十年寒暑如一日，从不间断。

一个魅力十足的女人，她必定外表精致优雅，举止得体大方，言谈丰富时尚，声音轻缓悦耳，眼神充满善意。魅力的内涵是外在形象与内在素质的完美结合，而形象和素质都是可以通过学习得以提高的。魅力提升，五步到位，你不妨也来操练一下。



第一招：洞心脉之髓，给自己的形象明确定位

首先，你确定要表现端庄典雅，还是时尚前卫，或是浪漫性感。当你有了明确的主题，你就可以从色彩的搭配、服饰风格的统一、发型发色的协调、彩妆妆面的得体等所有的方面，体现出鲜明的个性。譬如说：端庄典雅的色彩讲究和谐，时尚前卫就得突出对比，而浪漫性感多为热情的暖色调；端庄典雅的服装和饰品应该高贵精致，时尚前卫的只要新潮另类，浪漫性感的必须豪华奢侈；端庄典雅的发型发色多为素色的长短直发，时尚前卫则要试图引领潮流的色和型，浪漫性感更宜选择挑染性的大波浪；端庄典雅的彩妆要淡雅精致，每个细节都要修饰到；时尚前卫的可以大胆醒目；浪漫性感的要浓郁渲染，突出眼和唇的色彩。

第二招：魅由心生，美丽从心开始

倘若你浇灌出一颗柔软的心、感恩的心、欣赏的心、包容的心、快乐的心时，你的心灵的窗户里闪烁的一定是迷人的光芒。

第三招：观物类百态，练成鹤颈猫步

我们要说的是日常生活中形体习惯的养成，鹤颈猫步是女人优雅体态的秘诀。你不妨拉长你的脖子，放下你的双肩，从镜子里看一下自己，这时的你有没有亭亭玉立的感觉？猫步就是指当你走路或站立时一定要伸直膝盖，想想猫在走路、跑步时膝盖总是挺直的样子，是不是显得很高贵？生活中的猫步要点是伸直膝盖，但不必像模特们那样过于严格。

第四招：识理明智，掌握社交礼仪

社交礼仪太多，你不必全部都掌握完，只需要记住通常的礼仪即可。比如：倒茶要浅，倒酒要满，茶壶嘴不能对着客人，这是中餐餐桌礼仪；西餐中倒酒也不能满，咖啡勺是用来搅匀伴奶和加速糖块溶化的，不可以用来舀咖啡喝。电话礼仪是主叫方说完才能扣放电话。介绍礼仪是把不重要的人介绍给重要的人，等等。

第五招：玩转生活，小资格调

女人如水，如水的女人大多喜欢小资生活情调。但常常有人望小资情调而生叹，窃以为离自己很远。殊不知，小资情调很简单，只要多尝试那

么一点点：

小资的女人很女人、很可爱，也很独立。要做小资女人，只要让自己有一点点钱，不多，但足够营造一点点浪漫；有一点点资历，不高，但足够维持心中脸上的自信；有一点点茫然，但对生活与理想不构成威胁！

做小资女人，就要有那么一点点自恋：时时对着一面大穿衣镜设计自己的身材，该丰的丰，该减的减。塑造美丽与魅力，展示给所有欣赏者。

做小资女人，还要喜欢读一点点书：可以时尚杂志不离手，从中认知品牌，把握潮流，使谈资丰富又新鲜。可以爱散文漫画，爱听歌剧看舞剧，最爱林黛玉和张爱玲。

做小资女人，还要营造那么一丝丝情调：爱上网爱泡咖啡厅，爱幻想浪漫爱情。小资女人爱插花、爱茶道、更爱瑜伽，在自己设计的情景里独处，发一点点小感慨但尚不属于牢骚，情动时还掉几滴眼泪……

总之，小资女人爱生活，也懂生活，“魅力”便在不知不觉中显露出来。

第二课时 做职场中的气质美女

气质超然最逍遥，梅花无语暗香悄。

无论走在社会上的哪一个角落，气质美女永远倍受瞩目，人们的目光永远不会只集中在一件流行品或自己的手机上！气质是亮闪闪的金子，气质是知识的凝练，气质是女人味道的表达，气质是不可多得的美丽财富。

曾几何时，身在职场中的你是否已经厌倦了甜美的装扮？你是否为苦苦搜寻迷人的服饰而望眼欲穿？看来，你确实需要用清纯或成熟的气质来展示你非凡的魅力。你也许有所不知，细节的出彩和个性不但不会影响你的形象，还会让别人对你的品位刮目相看。那就先来学几招吧！



1.漂亮的条纹上衣是冬春两季的流行主打，若配上深色小背心则高雅而不高傲，实为漂亮小女生着装的首选。

2.半开襟上装也是时尚OL的必备单品，加上下摆裙或是长筒裤都是简约气质的上佳体现。

3.四分裤曾在今夏大行其道，过不了多久，等天气热起来，你可配上吊带上装，再配上精巧的外套，精致而不失大气。

4.女孩们最喜欢的蓬蓬裙，无论是哪个季节都会为你带来不可思议的甜美感觉。

5.垂直的长筒裤倍显气质，而配上宽宽的腰带，既显得绚丽又不乏张扬。

搭配四大亮点重装推荐

搭配亮点一：长款大衣的基本款型，简单大方，不但能勾勒出女性的优美曲线，丝绸与呢绒的搭配，加上蝴蝶结腰带，浪漫气息十足！

搭配亮点二：典雅风格的打扮，比如多花边装饰的上衣让人看起来妩媚活泼。

搭配亮点三：挑选一件时下流行的装饰有金属细节的手袋，或闪亮金属长项链来搭配一身黑色，是打破沉闷感的好方法。

搭配亮点四：不同材质相拼独具华贵气息，与牛仔裤搭配，令人具有休闲与时髦的感觉。

其实，所谓的气质并非完全指一个人的穿着打扮如何，而是源于一个人的各个方面的特质，是一种综合魅力的体现，包括我们的学识，包括我们的言谈举止。所以，我们不能只注意外在表现，我们在精心挑选服装的同时，千万不可忽视对自身气质的凝练和塑造。

也许，我们每个人不可能都穿得很时尚，但务必穿得有品位，穿得符合自己的身份，穿出万花丛中的一点红。气质是一种诉求，是一种表达，我们渴望这种表达，我们更应追求人的“气”与衣服的“质”完美融合。

第三课时 格调，是可以修炼的武器

格调非易事，修炼造神韵。

格调像是看不见、摸不着的某种存在。其实，再高、再隐秘的格调通常都得以某种形式体现出来。比如说，在客厅里放一个假山，做一个喷泉，可能是农民企业家的格调；在客厅里布置一个大鱼缸，那是中产阶级的消遣。再比如某些讲格调的人衣食住行都讲究名牌……

而比尔·盖茨在客厅里以一个水族宫当背景，养的是濒临绝种、很难侍候的一条鲸鲨，这种做法最需要财力、智慧和想象力，并不单纯是露富的一种手段。这是世界首富的格调。不论格调的形式如何体现，有一点是肯定的：人在创造“格调”，“格调”又反过来“创造”某个群体或个体。

格调的高低与其富裕程度和所受教育的程度未必成正比。我们所谓的格调，有时不过是一种框架，不去理会概念上的格调，反而可以从容自在地生活，反而可能活出真正的格调来。所谓洒脱者，应该是那种既可以升格也容易降调的人。

美丽似乎总能助职场女性一臂之力，但格调却让很多职场女性望而不知归途。她们对格调一无所知，或一知半解，以为光凭美貌或出色的穿着就能战胜一切，就是护身的法宝，其实不然。我们都知道，美女的身边总少不了献殷勤的男人，甚至上司都会对她们另眼相看。然而，美丽的职场女性同她们的职业能力却处在一个尴尬的境地：当她们事业有成的时候，人们总是将成功归功于她们的容貌，她们的工作业绩在人们的眼里会因为长得美丽而大打折扣。因此，职场美女想在事业上成功会因为美丽而付出更多的代价，在办公室里她们也会有更多的禁忌。所以，职场女性在为自



己贴上“美丽标签”的同时，也得给自己补充格调的营养。

做格调女人，我认为有以下三大注意事项：

第一，提升美丽的含金量，不要给人以“花瓶”的印象。美女的工作能力通常都被打折扣，因此，作为职场美女的你除了适当地展现女性温柔的一面外，千万要想方设法展示你理性、坚强的一面。特别要让你的男同事和上司明白，除了美丽，你还有聪明的大脑和完全可以胜任工作的能力。

第二，保持淑女风范，不要给人以爱“闹性子”的感觉。在事情忙不过来的时候，人们通常都会闹情绪，女性更是爱“嗔怒”。这其实是一种很不好的习惯，就因为“嗔怒”同事会认为你做事缺乏统筹安排甚至会怀疑你的工作能力。而美女务必要注意，即使工作再忙，也要注意说话的态度，不要让同事误认为你倚仗美丽而“闹情绪”。

第三，言谈勿我行我素，尽量降低说笑音调。在办公室里很多人对美丽女性在说笑时发出的尖锐声和娇嗔状多有反感，因为他们会认为你是借此引起人们对你“美丽”的注意。他们即使口头不说，内心也会看不起你。因此，职场美女应时常注意自己是否有这样的不足，应努力做到“有则改之，无则加勉”。

有的人说：格调与金钱成正比，而与一个人的文化素质瓜葛不大。我不同意此说，诚然，财富在提炼一个女人的“格调”上占很大的比重，甚至有的人将格调等同财富，这是一种偏见，是一种很势利的观点。不见得有格调的女人就有钱，也不见得有钱的女人就很有格调，或者她傍了个有钱的男人，即便她暂时“格调”起来了，也是属于那些粗俗格调中的某一类，登不得大雅之堂，只能算作一个花瓶摆在客厅里供来客欣赏罢了。