

美国时代华纳集团中国大陆惟一授权版本

# 漂亮女孩 不站墙角

*Nice Girls Don't Get The Corner Office*

在办公室绝不能犯的

10个无意识错误

亚马逊网站  
最热销的  
女性职业手册

[美] 洛伊丝·P·弗兰克尔博士 著  
(Lois P. Frankel, Ph. D.)  
焦晓菊 译 杨励轩 译校

中国社会科学出版社

线装书局



# 漂亮女孩 不站墙角

*Nice Girls Don't Get The Corner Office*

在办公室绝不能犯的

101 个无意识错误

[美] 洛伊丝·P. 弗兰克尔博士 著  
(Lois P. Frankel, Ph. D.)  
焦晓菊 译 杨励轩 译校

中国社会科学出版社 线装书局

## 图书在版编目(CIP)数据

漂亮女孩儿不站墙角:在办公室绝不能犯的101个无意识错误/(美)弗兰克尔著;焦晓菊译. —北京:线装书局 中国社会科学出版社,2005.2  
书名原文:Nice Girls Don't Get The Corner Office

ISBN 7-80106-372-4

I. 漂… II. ①弗…②焦… III. ①女性—职业社会学—通俗读物②女性—人际关系学—通俗读物 IV. ①C913.2②C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第140131号

Nice Girls Don't Get the Corner Office;101 Unconscious Mistakes Women Make That Sabotage Their Careers by Lois P. Frankel, Ph. D.  
Copyright © 2004 by Lois P. Frankel, Ph. D.  
Simplified Chinese edition Copyright © 2005 by China Social Sciences Press.  
This edition published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, USA, through Bardonia-Chinese Media Agency.  
All rights reserved.

---

中国社会科学出版社享有本书中国大陆地区简体版专有权利。本书由中国社会科学出版社与线装书局联合出版。该权利受法律保护。  
版权贸易合同登记号 图字:01—2005—0490

责任编辑 门小薇  
责任校对 风向标图文设计工作室  
责任印制 王雪梅  
版式设计 罗 强

---

出版发行 **线装书局 中国社会科学出版社**

社 址	北京鼓楼西大街41号(100009)	北京鼓楼西大街甲158号(100720)
网 址	<a href="http://www.xzshuju@hotmail.com">http://www.xzshuju@hotmail.com</a> <a href="http://www.csspw.cn">http://www.csspw.cn</a>	
电 话	010—84029450 (邮购)	010—64031534 (总编室)
经 销	新华书店	
印 刷	北京市房山区印刷厂	
版 次	2005年2月第1版	印 次 2005年2月第1次印刷
开 本	640×960毫米 1/16	
印 张	11.25	插 页 2
字 数	224千字	
定 价	19.80元	

---

如有质量问题请与发行部联系调换

版权所有 侵权必究

编辑部联系电话: 010—64045632; 010—64059527

本书献给哈丽亚特·塔布曼、伊利诺·罗斯福、巴比·蒂德里克森、威尔玛·曼科勒、罗莎·帕克斯、戈尔达·迈尔以及其他开路先锋，她们在无人涉足之处，为我们这些追随者开辟出坦途。

# 致 谢

写一本书很像送出一件礼物。我花时间选择恰当的词汇，然后用讨你喜欢的方式精心包装，并且希望你从中得到享受——就像我享受写作一样。没有别人的帮助，我是无法完成本书的写作的，我想与你们分享我对他们的感激之情，就从那些赐予我恩惠最久的人开始吧。

感谢各位朋友、家人以及来自世界各地的同行，感谢你们信任我、鼓励我、与我分享你们的观点，并且容忍我长时间的沉默——谢谢！

“企业培训国际”（Corporate Coaching International）培训团队的每一位成员都对本书的写作给予了帮助，他们或支持或为本书提供了写作素材。我要感谢你们每一个人，尤其是帕姆·埃哈特博士（Dr. Pam Erhardt）、布鲁斯·赫勒博士（Dr. Bruce Heller）、汤姆·亨舍尔（Tom Henschel）和苏姗·皮卡西亚（Susan Picascia），感谢你们慷慨地与我分享你们宝贵的时间和智慧。你们不仅是我的同事，也是我的朋友。

感谢金·芬格博士（Dr. Kim Finger）、塔特姆·巴尼特（Tatum Barnett）和玛吉拉·鲁·苏（Majella Lue Sue），——不仅要感谢你们对书稿进行了校对并提出宝贵意见，更重要的，还要感谢你们给了我写作时间。在我离开“企业培训国际”的时候你们把公司管理得很好——我注意到了这一点，非常感激。

感谢“企业培训国际”的众多朋友和客户——感谢你们提供的轶事和女性案例。

最后，我要感谢鲍勃·西尔弗斯坦（Bob Silverstein），你是我信赖的版权代理——谢谢你就兢兢业业地为我提供代理服务，对我加以指导，我要向你表达我对你独一无二的深厚友情、友谊。让我们一起创作出更多的好书吧！

还要感谢黛安娜·巴罗尼（Diana Baroni）以及华纳出版公司（Warner Books）的所有成员——感谢你们给予我撰写本书的机会。我一定信守诺言，立刻展开巡回宣传，与大家分享这份礼物。

## 前 言

作为一名公司培训师，我的成功和声誉依赖于那些与我共同工作并实现目标的人们。正如一位客户在一次培训开始的时候所说的那样：“我希望这不仅会成为我珍贵的回忆，而且还能让我获得提升。”不管这种讨论能否帮助女性学会一些技巧并实现其目标，在这些领域内训练女性，或者从事心理治疗，都是专门为职业女性服务，我曾经帮助过差不多数千名女性。我们增加了男女都参加的领导力研讨会，并且正在讨论寻找再与几千人合作的机会。在差不多 25 年的时间里，我担任过教练、培训师、人力资源专家和心理治疗员，本书是我这些经历的结晶。它涉及的内容包括：第一，根据我的了解，女性在工作中所犯的特有错误；第二，我提供的培训建议，可帮助她们掌握自己的职业；第三，妨碍女性完全发挥其潜力的方式。

每一章所描述的错误都是真实的，随附的例子也是一样（尽管为保密而修改了其身份）。每一节末尾的训练小贴士都与我提供给全世界女性的一样。她们中很多人在接受培训后报告说，这些建议帮助她们获得升职、找到工作、得到加薪、赢得公司管理人员和同僚的尊重，或者帮助她们培养了自己创业所需要的信心。我根据她们的成功故事衡量我工作的效果。

不过你从一开始就应该知道，这本书并非适合所有人的万能灵药。许多女性自己已经找到方法，克服孩提时代养成的习惯模式，大多数时间都能控制自己的行为（要在任何时候都控制自己的行为，这几乎是不可能的）。不管你是磨炼自己独特的交流和行为风格，还是采取和改进更典型的男性行为模式，你可能已经成为在事业上志得意满的女性之一。如果你是这种情况，你或许能够在本书中找到一些另外的诀窍，可帮助你进一步发展特有的风格，不过你很可能已经将许多训练诀窍融入了你的成功技能。对于你，我会说：“往前走吧，女孩儿！”

其他女性也许发现，她们也试图做同样的事情，但是却因为其不和谐的异常行为招致男性和女性的共同批评。如果你是这种类型，本书似乎和你努力的目标相反，因此很难让你理解。不过，别担心。还有很多书恰好是为你写的。

你如何知道这本书是否对你有帮助呢？很简单，首先仔细阅读下面所列的10种个性，如果你老实承认，自己在大多数时间都表现出某些典型特点，那么你就在它们上面画勾：

- 大多数人都认为我是专家。
- 我具有值得信赖的名声。
- 我以果断闻名。
- 别人告诉我，我很能干。
- 当我说话的时候，别人会认为我很聪明。
- 直率让我觉得舒服。
- 我的说话方式让人认为我表达能力强。
- 可以说，在工作场所，我相当精明。
- 我突出的个性就是自信。
- 我的行为表明，我知道如何推销自己。

如果你在所有10条上都画勾，那么你应该写一本自己的书。反之，如果有七条都没有画勾，那么这本书就是专门为你写的。这些性格不仅对（女性和男性）成功者十分重要，而且我还发现，它们是女性在培训中最常提到的需要改进之处。我培训的多数女性都不用在全部分10条上下功夫改变自己（尽管我知道少数几个得这样），如果她们希望实现其职业目标，只需发展改进其中的两三项。

在撰写本书的过程中，恰好有一位培训了大约半年的客户，我偶然与她讨论起书中的一些概念。她简单地说道：“为什么你不把对我说的那句话告诉她们呢？——别再做女孩儿。”我不禁笑了，回想起自己说过的那句话来，的确如此。20多年来，我对各个年龄段和各种层次的女性所讲的就是这句话。当我从事心理治疗的时候，我对自己的病人说过这句话；当我开始主管培训工作之后，我说这句话的次数更多了。毕竟，好女孩得不到最高层领导者的单间办公室。

在差不多25年的时间里，从治疗室到会议室，我倾听女性们讲述自己的故事：在晋升时她们怎样受到忽视，在表达自己的观点时怎样遭到冷遇。我在几百次会议中观察女性，通过观察我发现，解决这些女性被忽略的问题有一个共同的方案，就是她们怎样在自己的环境中表现自己和做出反应。通过倾听与观察，我能够找到她们不自觉地削弱其信誉和破坏其职业的行为方式，没有人这么伤害她们，只有她们自己。

光是知道女性具有自我拆台的行为还不够——我还想知道为什么。为什么如此精明能干的女性表现出有害于其职业发展（更不用说对精神健康的损害了）的行为？在我的职业生涯中，曾经帮助几千名男性和女性专业人员，通

过比较他们的行为模式、问卷和研究我找到了答案：从孩提时代起，人们就教导女孩子，她们的幸福和最终成功都取决于某些典型的习惯，例如要有礼貌，说话要温柔，要百依百顺，要注重人际关系。

如果企图与这种社会化角色唱反调，那就会招来嘲笑、驳斥和蔑视。不管是妈妈的话——“男孩子可不喜欢大声说话的女孩儿”，还是大发雷霆之后配偶的反应——“怎么回事儿？又到生理周期啦？”——只要女性有任何行为违背其少女时代所获得的教导，她们就会不断遭到如此观点的轰炸。结果，她们明白了，与更加合适的成年女性举止（男孩子和成年男子完全能够接受）相比，表现得像个“好女孩”不会那么痛苦。简言之，女性甚至在长大成人之后，也会仍然表现出一副小女孩姿态。所以，当我对那位客户说“别再做女孩儿”的时候，其背后隐含的意思是：你不必按照人们教导你的方式行事，你有自己的选择，成长为一名领导者吧！

那么，这是否说明工作场所再也不存在性别歧视了呢？根本不是那么回事儿。（美国）女性的薪水仍然只有其男性同工同事的72%，她们必须付出双倍的努力，才能获得相当于其男性同事一半的评价，并且更有可能失去晋升公司高级职位的机会。研究表明，在绩效评估等级中，女性的得分一贯不如男性。《财富》杂志报道说，在美国1000家大型公司里，只有区区11家是由女性领导的。这就是现实。但是不管怎样，这些年来，我一直不断对自己说“那又怎么样呢！”我们可以为这些事情文过饰非，为之辩护，为之哀叹，或者承认这就是我们必须在工作中面对的现实。但前三种态度都不会让我们得到想要的东西。那只是我们停滞不前的借口。

在南加州大学，我被培养成一位存在主义临床医师。听起来挺别致，其实这个词只意味着：治疗员的工作就是向病人指明现有的种种选择。不论上帝赋予我们什么才能，我们最终都会面临如何回应的困境。那就是我们可控制的地方，我们无法控制已经赋予我们的东西，也无法控制改变他人——那只是幻想。我们只能控制自己选择什么行动对环境做出反应。至于职业女性，我们可以选择让自己的言行举止以他人的需要和希望为转移，或者我们也可以选择另一种途径——赋权。

我非常清楚，有人会说“赋权”一词已经过时而且过火了。我强烈反对。认为这过火的是那些拥有最多权力的人。说起来轻巧！他们并不真正希望任何人同样拥有他们享有的权利和影响，因此便在就业方面和社会舞台上贬低赋权的重要性。希图保持现状的欲望自古而然。那些拥有权力的人并非真的打算分享权力，于是就竭力将他人分享权力的需要减到最小。我可以既不尴尬也无歉意地说，这本书就是关于赋权的。

与帮助你确认潜在发展领域或者指出成功关键因素的其他书籍不同，本书的



目的绝非仅止于此。唤起人们的注意只是最初的一步。接下来，你需要有关行为改变的具体建议，实践已经证明，在帮助女性获得事业发展方面，这些建议是行之有效的办法。适合少女却不适合成年女性的行为，会导致你的事业停滞不前，甚至会脱离职业轨道。有些人引导你相信，成功来自于像男性那样行事，其实不然，成功来自于像女人而非女孩那样行动。在本书提供的300种训练小贴士中，哪怕你只选择1/10来融入你的那套技巧，你都会获得回报。

### 如何发挥本书的最大功效

本书包括101种因女性的社会化而导致的典型错误。必须记住，大多数女性都不会犯所有101项错误——但是她们确实犯了不止一项。我通过自己的实践和经验发现，你犯的错误越多，你就越不可能全面发挥自己的职业潜能。我建议你从第一章的自我评估开始，它将帮助你确认自己最常见的自我拆台行为。

完成评估之后，你可以直接翻到最经常阻碍你的特定行为。在所介绍的每一种错误后面，你都会发现克服错误的小贴士。正如我前面说过的那样，这些都与我提供给那些前来培训的客户的技巧相同，因此我知道它们是有效的。不过，就像节食一样，只有你全力以赴并坚持使用，它们才会产生效果。

在每一页的小贴士部分，划出你致力于改变的自我拆台行为。一旦你读完这本书，就要依照这些划出的条目，完成最后一章里的个人发展计划。别把它搞得过分复杂。每周只选择一种行为，把精力集中在它上面。你将发现，通过集中对付一项，你就越来越能够意识到，那些错误行为什么时候、以何种方式妨害你自己。接下来就要用更有成效的行为代替自我拆台的行为。你能够做到这一点。这是你的选择。你只需表现得像你能够成为的女性，而不是像你被教导成的女孩儿即可。

# 女 目录

前言 /1

第一章 开宗明义 /1

第二章 玩转职场游戏 /12

错误 1. 认为职场不是赛场 /13

错误 2. 谨遵规则，不要出界 /14

错误 3. 努力工作 /16

错误 4. 承担别人的工作 /17

错误 5. 只工作，不休息 /18

错误 6. 太天真 /19

错误 7. 为公司精打细算 /21

错误 8. 守株待兔 /22

错误 9. 回避“办公室政治” /24

错误 10. 做正义者 /25

错误 11. 保护笨蛋 /27

错误 12. 缄默不语 /29

错误 13. 不在人际关系上投资 /30

错误 14. 没有理解客户的需要 /31

### 第三章 举手投足有分寸 /34

- 错误 15. 做决定前挨个征求意见 /35
- 错误 16. 讨人喜欢 /36
- 错误 17. 不必讨人喜欢 /37
- 错误 18. 为了藏拙而不敢提问 /38
- 错误 19. 假装像个男人 /40
- 错误 20. 据实禀告，毫不欺瞒  
(那就向上帝发誓吧) /42
- 错误 21. 公开过多个人信息 /44
- 错误 22. 过分担心开罪于人 /45
- 错误 23. 否认金钱的重要性 /47
- 错误 24. 卖弄风情 /48
- 错误 25. 甘受欺凌 /50
- 错误 26. 把办公室布置得像起居室 /51
- 错误 27. 给别人吃东西 /53
- 错误 28. 握手无力 /54
- 错误 29. 缺乏经济保障 /55
- 错误 30. 服务他人 /57

### 第四章 养成职场思维习惯 /59

- 错误 31. 创造奇迹 /60
- 错误 32. 承担全部责任 /61



- 错误 33. 顺从地照章办事 /62
- 错误 34. 视当权男性为长者 /63
- 错误 35. 限制自己的潜能 /65
- 错误 36. 忽视投桃报李 /67
- 错误 37. 逃避聚会 /68
- 错误 38. 工作第一，生活第二 /69
- 错误 39. 允许别人占用你的时间 /70
- 错误 40. 过早放弃事业目标 /72
- 错误 41. 忽视人际关系网的重要性 /74
- 错误 42. 拒绝享受特权 /76
- 错误 43. 寻找消极理由 /77
- 错误 44. 强求完美 /78

## 第五章 创造个人品牌，推销自己 /80

- 错误 45. 未能定义个人品牌 /81
- 错误 46. 轻视自己的工作或者职位 /82
- 错误 47. 只使用昵称或名字 /83
- 错误 48. 等待垂青 /84
- 错误 49. 拒绝重大任务 /86
- 错误 50. 保持谦虚 /87
- 错误 51. 守在自己的安全地带 /88
- 错误 52. 泄露自己的观点 /89

错误 53. 要传统的女性职位 /91

错误 54. 忽视反馈意见 /92

错误 55. 甘愿不引人注目 /93

## 第六章 练就职场语言 /95

错误 56. 用提问的方式表达自己的观点 /96

错误 57. 使用开场白 /97

错误 58. 解释 /98

错误 59. 请求别人同意 /100

错误 60. 道歉 /101

错误 61. 过分使用谦辞 /103

错误 62. 使用修饰语 /104

错误 63. 答非所问 /105

错误 64. 语速太快 /107

错误 65. 不能使用术语 /108

错误 66. 使用非言词 /109

错误 67. 使用不确定语言 /110

错误 68. “三明治”技巧 /111

错误 69. 语气柔和 /113

错误 70. 语调过高不自然 /114

错误 71. 拖沓延长语音邮件 /116



错误 72. 回答问题不假思索 /117

## 第七章 塑造职场仪表 /118

错误 73. 笑得不合时宜 /119

错误 74. 占据的空间太小 /120

错误 75. 手势与传达的信息不一致 /121

错误 76. 过分活跃或沉闷 /122

错误 77. 歪着脑袋 /123

错误 78. 化妆不当 /125

错误 79. 发型不当 /126

错误 80. 衣着不当 /127

错误 81. 坐在自己腿上 /129

错误 82. 当众打扮 /130

错误 83. 开会时把手放到桌下 /131

错误 84. 把眼镜挂在脖子上 /132

错误 85. 佩戴的饰品过多 /133

错误 86. 回避他人视线 /134

## 第八章 职场困境，应对自如 /136

错误 87. 信息内在化 /137

错误 88. 相信别人比你懂得多 /139

错误 89. 做记录、端咖啡和复印资料 /140

- 错误 90. 纵容不当行为 /141
- 错误 91. 表现出过多耐心 /143
- 错误 92. 接受没有前途的任务 /145
- 错误 93. 先满足他人需要 /146
- 错误 94. 否认自己的能力 /147
- 错误 95. 甘当替罪羊 /149
- 错误 96. 接受既成事实 /151
- 错误 97. 让别人的错误影响自己 /153
- 错误 98. 最后发言 /154
- 错误 99. 打性别牌 /155
- 错误 100. 容忍性骚扰 /157
- 错误 101. 哭鼻子 /158

附录：个人发展计划 /160

作者简介 /164

# 第一章

## 开宗明义

你的第一条培训诀窍：先学会如何有效地使用本书，然后再开始阅读。否则，你最终只会不分轻重缓急、一视同仁地运用每一种方法，而事实上有些方面你很可能已经做得很好，无需再做调整，你只需根据自己的实际情况，选择其中适合你的方法就可以了。你知道我们女性会怎么做——对自己过于苛刻，并且总是不愿意接受自己应得的荣誉。我在培训女性的时候，常常告诉她们，如果她们知道某种行为产生的缘由及目的，那么改变起来就容易得多了。所有的行为都有目的性——现在花几分钟时间想想，你行为的目的是什么。

从一开始，我就想让你明白——更重要的是，想让你相信——并不是因为你愚蠢或没有能力，使你犯了些错误，阻碍了职业目标的实现或潜能的发挥（尽管别人也许希望你这么想）。其实，你只是按照社会认可的方式行动而已。少女时代结束之后，没有人告诉过我们，可以换一种行为方式——于是我们一切照旧。通常，我们不能形成一套适合女性的行为方式，不知是因为有人阻止我们这么做，还是因为我们没有意识到还存在其他选择。

作为主管培训师，我指导过许多男性和女性，他们来自全世界大大小小的公司。因此我有机会深入了解，为什么有的人在事业上一帆风顺，而另一些人却一路坎坷，从未完全发挥其潜能。尽管男性和女性都会犯许多错误，妨碍他们前进，但是其中却有些特别的错误，主要出现在女性身上。不管我是在雅加达、奥斯陆、布拉格、法兰克福、惠灵顿，还是在底特律，我都会在工作中惊讶地发现，各种文化语境下的女性，都会在工作中犯相同的错误。也许这些错误在香港比在休斯敦更加严重，但只是形式不同而已。对于这些错误，一旦女性着手解决并采取不同的行为方式，她们的职业道路就会发生意想不到的奇妙转折。

少女式的举止，早就对成熟女性毫无益处了，既然如此，为什么她们还会停留



在这个阶段呢？原因就是我們接受的教育告訴我們，像女孩那樣行動不是什麼壞事——甚至在我們長大成人之後也如此。人們照料女孩的方式不同於男孩，也不期望她們自己謀生或照顧自己——其他人會為她們做這些事情。糖果、香料和一切美好之物——小女孩就是用這些東西做成的小乖乖。誰不希望一切都很好呢？

許多歌曲對女孩充滿溢美之辭，《做個女孩多快樂》、《小小女孩真可愛》、《我的女孩》、《來自伊帕內瑪的女孩》等等，都是這樣的歌曲。誰不願意做個女孩？人們喜歡女孩，男人們總想保護女孩。不管女孩是嫵媚動人還是甜蜜可愛，個兒高還是皮膚黝黑，她們都所求不多。有她們在身邊真不錯，讓她們一直陪伴着真不錯——女孩有點像寵物一樣。

做女孩當然比做女人容易。女孩不必為自己的命運負責，她們的選擇只局限在人們狹窄的期望值範圍內。雖然在一定程度上我們知道孩提時學到的行為會妨礙我們進步，但卻繼續如此行事，這樣做的另外一個原因是：傳統文化中許多因素都限制着女性的行為，而我們也無法超越這些傳統規範給我們限定的界限。超出界限是很危險的，如果你這樣做，就會遭到譴責，说你企圖表現得像個男人，或者说你“專橫”。總而言之，按照社會認可的方式來行動比我行我素要容易得多。

但是，這樣做會產生一個新問題。當我們被他人的期望牽着鼻子走時，生活就會受到限制。像女孩而非女人那樣生活意味着什麼？意味着我們選擇的行為方式，要與別人對我們的期望一致，而與我們發揮潛能、促進自我、實現自我的目標相偏離。我們沒有自覺地生活，而是在被動地生活。儘管在生理上我們成熟了，在感情上還沒有真正成熟。這也許會讓我們暫時擺脫現實社會的困境，卻不會使我們完全掌握自己的命運。

正如我在前言中所說的那樣，那些觀察、訓練和促進職業女性發展的討論會，使我直接了解到，像女孩那樣行動，會怎樣妨礙你發揮自己的工作潛能。你錯過有前途的職位或晉升機會，是因為你不願意展示自己的能力的；因為你在會議上發言猶豫不決，吞吞吐吐；因為你過分努力工作，但卻忘記建立長遠成功所必需的人際關係。只有在男女都參加的研討會上，我們才會更清晰地察覺到女性容易有上述行為。我的部分工作要到客戶的公司里展開，在同一家公司內，我既組織過只有女性參加的有關領導能力拓展的研討會，也組織過男女都參加的此類活動。在這過程中，我發現有些女性與其他許多女性相處時行動果斷，但在異性也參與的情況下發言時，會變得被動、順從和含蓄。

## 蘇珊的故事

讓我舉個例子，我曾經指導過一名叫蘇珊的女性，她想知道自己為什麼不能充分發揮潛能。她在一家名列《財富》500強的石油公司擔任採購經理，並且已經在那