

女性 主宰的世界

之
做最好的自己

THE WORLD
DOMINATED BY
WOMEN

姚玮洁◎著

职场
励志篇

弱女子的职场生存指南 强女人的生活减压秘方

——谨以此书献给打拼于职场和即将步入职场的所有女性

一部超实用的心灵宝典

帮你提升职场的个人价值 教你做危机时代最牛的女人

没有女人比你更高贵，没有女人比你更美丽

只因为你是最好的自己

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

职场励志篇

女性 主宰的世界

做最好的自己

THE WORLD
DOMINATED BY
WOMEN

姚玮洁◎著

图书在版编目(CIP)数据

女性主宰的世界：做最好的自己/姚玮洁编著. —北京：中国画报出版社，
2009.2

ISBN 978-7-80220-432-4

I. 女… II. 姚… 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(2009)第021421号

书 名：女性主宰的世界：做最好的自己

出 版 人：田 辉

作 者：姚玮洁

责任编辑：齐丽华

策划编辑：李 含 刘杰辉

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编：100044)

电 话：010-88417359(总编室兼传真) 010-68469781(发行部)

010-88417417(发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpbh1985@126.com

印 刷：北京市业和印务有限公司

监 印：敖 晔

经 销：新华书店

开 本：710mm×1040mm 1/16

印 张：15.5

版 次：2009年5月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-432-4

定 价：26.00元

序

悦人不如悦己

一个西红柿，你可以当做菜来吃，也可以当做水果来吃。当它和西瓜放在一起的时候，你可以把它想象成水果。当它和鸡蛋放在一起的时候，你应该可以吃出菜的味道。关键是，你把西红柿和什么放在一起。

从来不缺少任何一种关于生活的体验。人山人海，穿梭独行，心也逐渐饱满，体验过各种各样的爱，见过各种各样性格的女人。

相濡以沫的爱，刻骨铭心的爱，电光石火的爱。

洪晃一样洒脱，章子怡的狠倔，杨澜的知性。

女人总是在疑惑，我到底要什么？总没有定数，哪种生活是你想要的，哪种偶像是最好的，分不清楚。

一个女孩，要走多少路，才能磨砺成一个成熟的女人？好比变成珍珠的沙砾？越来越觉得自己知识的匮乏，觉得生命的短暂，满怀心事和遗憾啊，那些满满的遗憾，要怎么发泄。有那么多故事还没讲完，有那么多梦想还没实现，可怎么忽然什么都戛然而止了？人一辈子

多短啊，总要多做点事才好。那些唱过的歌，走过的路，总绕过那么多弯儿，到最后发现了一条该走的路，时间又过去了那么多，来不及，来不及啊，伸手遮挽，用力缅怀，总归过去。那算一种浪费么？

因为我曾经浪费，所以不希望你会浪费。无论成为哪种女人，一定要珍惜时间，努力的选择成为让自己开心满意的女人。

其实人生的道路很漫长也很短暂，每个女人在这样一个漫长的道路里艰难前行，努力奋斗，可是在这个很长又很短的日子里如何努力去实现自己的个人价值和目标并不明晰，总是这样，再努力的人生也有成有败。于是就有了这本书的出现，我并不想把它变成一种说教，只是想根据我的经验，和姑娘们谈谈，从一个点到又一个点，其实并不难，但是如果我们能直线行走，又为何要走弯路呢。

书中的职场案例大多是我亲身经历的，还有一部分是从朋友那听来的，很多也只是我的个人之见，我不敢说它能够百分之百让你一步登天，但至少它为你提供了一种可能的方法论。人性是复杂的，工作是复杂的，生活更是复杂的。当你疲于应付生活带给你的一切，疲于应对职场的勾心斗角的时候，坐下来，敷个面膜，喝杯牛奶，听听音乐，随意翻翻这本书，如果能给你带来哪怕一丁点的启迪，那就是我最大的心愿。

正确的方式，努力的心态，和不错的运气，以及，为自己而活是成就一个完满人生的前提。每个女人都是自己的主宰，我们有权利也有能力去安排自己的命运。悦人不如悦己，当你懂得悦己，懂得用正确的方式经营自己，让自己满意的时候，无论你发现最终你变成了章子怡也好，洪晃也好，杨澜也好，你都会觉得，你的生活已经完美了一半。

我时常会想，人生的意义是什么，是为了钱，或者为了父母，或者

爱情事业么？这是个没有问题的答案，在答案之前，我们要做的，不是努力去追寻答案，而是好好的把握生命的每一天。也许，在你不断追寻爱情追求事业的过程中，你会豁然开朗，有一天终究会发现自己变成了一个完美的女人，你会发现，呀，原来我今天所得到的，就是我人生的，全部的意义。



THE WORLD
DOMINATED BY
WOMEN

女性主宰的世界

之 做最好的自己

CONTENTS · 目录

序 悦人不如悦己

第一篇 资本透视——谁说职场女人“坏”

女人最大的资本就是“做最好的自己”

- 1 形不迷人像自迷 002
- 2 细腻是工作的润滑剂 008
- 3 个性与诱惑挂钩 012
- 4 可爱“当”时直可爱 016
- 5 女子有“才”能养“德” 020

第二篇 “搞”定同事

同事是自己最好的镜子

- 1 “万人迷”小伎俩 026
- 2 超级默契培养 032
- 3 职业机器人——做好螺丝钉 036
- 4 用好糖衣炮弹——拐着弯讨好 041
- 5 对付“欺生”有三招 046
- 6 把同事当成一面镜子 052
- 7 掩盖不能解决职场冲突 057

第三篇 “吃”定上司

记住你是谁,而不要问你是谁

- 1 领导有意,咱有所“图” 062
- 2 马屁不要拍在马脚上 067
- 3 坏领导教你好东西 072
- 4 该说“不”时且说“不” 076
- 5 鸡毛可以当令箭 082
- 6 不做上司的密友 087
- 7 这样与老板谈薪水 092

第四篇 “管”定下属

使比你更聪明的人围绕在你左右

- 1 “管”好第(N+1)个员工 098
- 2 树立你的威信 102

第五篇 “玩”定对手

再“坏”的对手,也不如“自己”这个最大的对手

- 1 搞定职场八卦 108
- 2 提防职场“007” 112
- 3 职场“小鞋”,谁穿谁造 116
- 4 如何面对职场中的“狐假虎威” 120
- 5 笑不藏刀,笑化刀 123
- 6 职场战争,上兵伐谋 128
- 7 做最好的自己 134
- 8 与“办公室金刚”过招 141
- 9 慎与“老姜”斗法 146
- 10 “扮猪吃老虎” 151

第六篇 “认”定客户

客户眼中的自己,很可能才是真正的你自己

- 1 说谎的艺术 156
- 2 到什么山唱什么歌 161
- 3 没有一把玩完的买卖 168
- 4 以情动人:打持久战,打入对手后院 174
- 5 细节决定成败 179

第七篇 “迷”定猎头

要想别人怎么看你,首先在于你怎么看待自己

- 1 常与猎头沟通 184
- 2 避开猎头陷阱 188
- 3 低调的炫耀 192
- 4 “求职”与“跳槽” 195

第八篇 职场“潜”规则

不能主宰自己的女人永远无法主宰世界

- 1 女“性”考验 200
- 2 “出头鸟”与“缩头乌龟”之间 203
- 3 摸清谁是“关键先生” 207
- 4 女性的个人品牌 211
- 5 女性职场路上的“牛粪” 215
- 6 吃亏是一种隐性投资 219
- 7 加“班”不加“价” 223
- 8 女性职场站队入座中心原则 226
- 9 多听少说 229
- 10 职场女人且赢“家” 232

THE WORLD
DOMINATED BY
WOMEN

第一篇

Just do your best

资本透视——谁说职场女人“坏”

女人最大的资本就是“做最好的自己”

1 形不迷人像自迷

当女性从幕后走到台前的时候,形象问题就开始变得重要起来。可是有很多职场女性却走入了误区,知道要打扮自己,却不知道如何打扮自己,花时间打扮了,却总是显得不伦不类。其实,外在形象的重点不是模仿、包装甚至伪装,而是善用自己的智慧了解自己的特色是什么,并拥有将自己的特色展现出来的行动力。许多优雅的职场女性的容貌并不见得有过人之处,可她们拥有的那种恬静温柔的气质,那种平和从容的神情,却是其他人望尘莫及的。一样生活在现代都市里,气质怎么就有天壤之别?难不成大家必须去整整容,做个拉皮儿?当然不是!

问题究竟出在哪儿了呢?

Lucy 是个美到骨头里的美女,在外企上班,尖尖的小脸儿,嘴唇丰满莹润,每天即使略施粉黛,也足够惊艳四座,问题就是上天给了她

一张美好的脸庞,她偏偏要去画蛇添足。Lucy 周一黄色的眼影绿色的指甲,周二黑色的眼影加金色的腮红,周三更有趣,金色眼影加红色眼影……送快递的工作人员到他们公司问:“您好,请问 Lucy 是哪位?”男同事不好描述时,就会往里面指指,“坐最里面那个位置的,实在不知道是谁,就找那个化妆最浓的。”快递人员总是能够准确定位,好似 GPRS 定位系统。

并不是说 Lucy 的妆化得不好,问题就在于她的妆容偏离了自己职业原本的轨道,外人一见她,怎么看怎么不像来到个公司,倒像不小心走进了夜场。新鲜的容貌倒是刺激了感官,但难免会有人因为这些而质疑你的工作能力,说你是个大花瓶或者不务正业,甚至会有人背后说你是狐狸精。迄今为止在公司干了三年, Lucy 不仅没有得到升职的机会,反而经常被同事打小报告,最后不得不跳槽去了另外一家公司。

Lucy 的问题虽然有点夸张,但是这样的情况在我们身边确实存在。而这个例子,告诉我们的是注重自己的外表是对的,但是一定不能忽略场合与情境。化妆不只是给自己看的,漂亮也是给人欣赏的,而合宜并有品位的装扮在某些行业,特别对女性而言,是你笑傲职场的资本。

一般职业妆容不宜过浓。每天早上起床,做好皮肤保养后,打上薄薄的粉底,画上眼线,刷上睫毛膏,然后打点口红和唇膏就好。如果把握得好,短短几步就能塑造出完美的妆容,根本不需要化眼影和腮红。如果你一定要化眼影,颜色不要太浓,也不应该太多,职场女性不是高级化妆师,在短短时间内很可能稍微不注意就把自己弄成了花脸猫,这真是赔了夫人又折兵。

这是个色彩的故事,但是你也许愿意听一个香水的故事。作为公司的高管, Connie 曾经面试过一个公关经理,那个公关经理条件相当不

错,在面试过程中对答如流,并且有着良好的媒体关系。可当该美女坐在 Connie 面前进行面试的时候,没几分钟 Connie 就坐不住了。为什么?因为这个女公关身上的香水实在让人无法忍受。尽管 Connie 离她两米远,但依然能闻到她身上的香味,浓烈的香水变成了一种恶俗而市井的味道,这让 Connie 很不舒服。香水的最高境界绝对不是扑面而来,而是似有还无,要是拿了一个香水瓶就使劲儿往身上喷,怎么可能不让人对你退避三舍呢?

那么香水究竟应该怎么涂抹才能恰到好处呢?这里介绍一个香水涂抹的七点法,你只需要按照步骤执行就好。首先将香水分别喷于左右手腕静脉处,双手中指及无名指轻触对应手腕静脉处,随后轻触双耳后侧、后颈部;轻拢头发,并于发尾处停留稍久;双手手腕轻触相对应的手肘内侧;使用喷雾器将香水喷于腰部左右两侧,左右手指分别轻触腰部喷香处,然后用沾有香水的手指轻触大腿内侧、左右腿膝盖内侧、脚踝内侧,七点擦香法到此结束。注意:力度不要太大,而且擦香过程中所有轻触动作都不应有摩擦,否则香料中的有机成分发生化学反应,可能破坏香水的原味。

Lucy 和那位面试失败者都是年轻人,看多了时尚杂志,所以对于色彩、香水什么的总想跃跃欲试。喜欢尝试一下美的新鲜的东西是好事,但丧失自己的本真和忘记自己的身份就不合适了。

除了美女中的失败者,在我们的生活中,更多的是拥有平凡容貌的失败者,这些失败者绝对不是因为不注重护理,那问题究竟出在哪里呢?

从现实的角度来看,关键在于她们缺乏爱美精神。有许多美女,特别是韩国、日本的职场女性,如果不化妆,就绝对不出门。她们一定要以最佳的状态示众,如果所有的职场女性都能有这样的爱美精神,估计想

不美都很难了。

我们来看看部分职场女性的做法：

今天加班了，12点回家，那我不卸妆了，直接睡觉，明天还要早起上班呢。

天哪，今天好累啊，牛奶蜂蜜面膜还做它干什么啊，明天再做吧。少做一天又不会死掉。

为了穿那套漂亮的职业套装，我要从今天开始减肥，但是我得吃点猪脚补充蛋白质，吃点红糖补充血液，吃点苹果补充维生素；今天晚上还有饭局，如果推掉对别人太不尊重……于是职场女人们就这样日复一日地喊着减肥的口号，在吃着大鱼大肉中乐此不疲地过完了自己的青葱岁月。

今时不同往日，通过努力，任何一个样貌不怎么地的职场女性都可以成为中等美女，只有那些懒惰的女人才会拿自己爹妈天生没给自己一副好尊容做借口。

成熟职场女人的魅力是知道自己在合适的年龄究竟需要一些什么样的东西。她知道选择合适的化妆品，无论是韩国的还是欧美的，她会在美容产品的选择方面精心策划，总结经验，最终挑出最适合自己的那一款。有一家外国公司的总裁70多岁了，皮肤依然光滑如玉，别人问她有什么秘诀，她说的秘诀很简单：“我一直用中国的大宝。”

成熟职场女人的魅力在于懂得养成自己合理的生活习惯。如果规定自己11点入睡那就一定要11点入睡，因为晚上11点睡觉可以降低肝脏负担，让你的皮肤变得很好。如果有人一定要你很晚去夜场，你一定要拒绝，因为你的美丽比短暂的快乐更加重要。

成熟职场女人的魅力在于懂得合理控制自己的欲望。在减肥方面，职场女人也懂得怎样做才能让自己穿上一套最随心所欲的紧身套装。



一个苗条的女孩儿一定会比她肥胖时漂亮许多，这是客观事实所决定的。当成熟的职场女人要减肥的时候，她的身体没那么娇贵，她一定会对自己狠一点儿，不为自己吃东西找任何借口。想想看，如果一个女人在二十几岁、三十几岁的时候不漂亮，那么她打算什么时候漂亮呢？如果她总是没有毅力减肥，那么她买了一堆《瑞丽时尚先锋》，看服装搭配首饰选择，又有什么实质性的作用呢？至多也就是看着 Model 们的魔鬼身材暗暗流口水罢了。

除了爱美精神之外，还有一些小事需要注意。当大家都变成一个中等美女的时候，在同等条件下，细节决定成败。

中国职场女人外貌上不过关的一个重要原因，是不够注重细节。范云是一家 IT 公司的总裁，这次她选择了三家公关公司中的一家为自己新上线的产品进行推广。她最中意的一家公关公司是在业内非常有名的，那段时间双方谈得也非常愉快，该公关公司认为夺标几乎是铁板钉钉的事情了，然而范云却在最后关头放弃了该公司，选择了一家业内并不知名的小公司。这是为什么呢？

该公司的公关经理 20 多岁，人漂亮，只是她在和范云洽谈业务的时候，犯了一些小的错误。她和范云第一次见面是在中国大酒店，当时她穿了一件白衬衣，小领带一打，非常有精神。遗憾的是她忘记把自己衬衣里面的秋衣好好掖住，秋衣竟然在袖口处全都露了出来，秋衣的颜色也通过雪白的衬衣透了出来。范云看到这个景象心里很别扭，不过范云没说什么，也许这只是这个公关经理偶尔的失误。

该经理第二次和范云见面的时候，范云没和她谈几分钟就离开并且决定不接受这个公司提供的公关服务。原因很简单，范云说可以容忍她第一次谈判过程中着装细节的不雅，但是不能容忍她第二次带着长短不一的手指甲和她进行业务沟通。“我选择的是公关公司，公关公司

的选择也就代表了我们公司产品的形象。如果这个公关公司的人员总是不注重个人的细节，那他们又有什么能力来为我们的产品提供精致的服务呢？”

你可以说范云很不通情达理，也很无情，但是职场如战场，在高手如林的这个社会，细节一定可以决定命运。我们不知道会出现什么样的问题，我们能做到的就是尽量完善自己，把每一个可能出现的问题都想周到，只有这样，才能运筹帷幄，决胜职场。你的身体和容貌的任何一个小小细节都不容忽视，因为它很可能成为你前进道路上的绊脚石。只要你稍加注意，这些不利的因素都是可以避免的。

你对自己的身体做过什么，你的身体一定会用什么样的方式回馈给你。当职场女性拥有了得体的容貌，加上清晰温和的语调和表情，以及有风度的行为，不说你最终能压倒众生，但至少也可以如鱼得水。这么说，并不是要职场女性朋友们刻意去靠美貌来吸引人，从而完成一项工作，只是当你修炼到一定的境界后，早已经是形不迷人像自迷了。

2 细腻是工作的润滑剂

职场男性永远无法超越女生的地方就是——细腻。回想一下你的小学时代，是不是班上成绩好的都是女孩儿？是不是连数学成绩好的也大多是女孩儿？为什么小学时女生数学成绩那么好，可是长大后总是要被男生超越呢？再想想咱的学习历程，小学数学学习的是小明有5朵小红花，小兵有5朵小红花，他们一共有几朵小红花。初中开始，数学放弃了运算，转战逻辑、几何、微积分，男孩的成绩越来越好……

女人自身的细致能力比逻辑能力要强，女人要比男人细心，所以女孩在以运算为主的小学数学上才会更胜男孩一筹。不排除存在一些运用逻辑更强的女性佼佼者，只是，女孩儿的细腻是天生的，这种天生的特长能让女性在处理人际关系时做到游刃有余。

身为总经理助理的爱朵从经理的办公室出来的时候，面色很不好看，平时她从办公室出来时总是有说有笑蹦蹦跳跳的，今天脸上却阴