

WOMAN



女人

职场博弈学

WOMAN

张家林◎编著

WORK PLACE GAMBLING STUDY

- 书中的经验比世界500强企业案例更具参考价值
- 真实融合100多位资深人士的职场心得



河南人民出版社

WOMAN



女人

职场博弈学

WOMAN

张家林◎编著

WORK PLACE GAMBLING STUDY

- 书中的经验比世界500强企业案例更具参考价值
- 真实融合100多位资深人士的职场心得



河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人职场博弈学 / 张家林编著. — 郑州: 河南人民出版社,
2009.11

ISBN 978-7-215-07058-5

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205019号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002 电话: 65788036)

新华书店经销 北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16 印张 18

字数 350千字

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

定价: 30.00元

前言



和谐幸福的家庭往往是有一个好女人；协调有序的社会往往是有
一群好女人。以至于可以说女人的交际影响着整个社会的交际。那么，
怎样才能做个在交际中讨人喜欢、赢得好人缘的女人呢？

现代女人的社交活动越来越频繁，一个女人拥有了端庄的举止、
优美的仪态、迷人的神韵、高雅的气质再加上内在的品格力量，便拥有
了打开社交之门的交际魅力，良好的交际能力有助于女人取得生活和
事业上的成功。

社交活动中，交谈是必不可少的内容，更是一门艺术。要想展示
你的交际魅力，首先就必须培养自己良好的说话风度。所谓说话风度，
是一个人的内在气质在言语上的表现，是一个人涵养的外在表现。

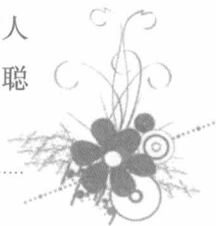
一个女人拥有海纳百川的好心态，也就奠定了打造好人缘的内在
基础。自信、真诚、谦逊、慷慨、宽容、诚实、独立……这些都是你自
己的事，关乎女人的灵魂和品格，你需要不断地修炼，让自己蒙上一层
魅力的色彩。

女人应该掌握好各种说话的艺术，才能在人际交往中成为会说话
的女人。适度的赞美、机智的幽默、委婉的拒绝、巧妙的批评，无不展
现出女人独有的交际魅力。

能够在交际中轻松赢得好人缘，还需要有一定的交际技巧，女人
在交际中运用机智的技巧让人更加赞不绝口。机智的女人是聪明的，聪

前

言





女人职场博弈学

明的女人更加让人敬佩。

塑造良好人际关系的一个必备本领就是识人。练就读懂人心的本领，你便可以知道何事可以为，何事需善于为。掌握人际间的法则；用微笑主动赢得别人的心；用信任和珍惜好好维护你与别人的情谊……

目录



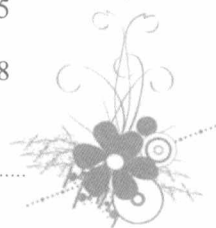
第一章 敲开职场第一道门

- 1. 选择自身有优势的职业 3
- 2. 知己知彼做好简历 5
- 3. 职高人为峰, 素质决成功 8
- 4. 给面试官留下的第一印象 11
- 5. 求职不畏起点低 14
- 6. 迅速适应新环境 16

第二章 成为被欣赏的人

- 1. 充满激情地工作 21
- 2. 遵守制度 维护企业 23
- 3. 宽容的品质 25
- 4. 读懂上司的体态语言 28

目
录





女人职场博弈学

- 5. 与上级沟通的艺术 30
- 6. 尽职尽责地做好每一件事 33
- 7. 真诚与同事结盟 35
- 8. 交际细节使自己备受欢迎 37
- 9. 双重职业充实自己 40

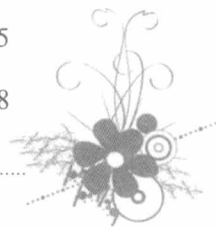
第三章 职场高效工作

· 2 ·

- 1. 给自己定位 高效发展 45
- 2. 做时间的主人, 提高工作效率 48
- 3. 在思考中工作 51
- 4. 面对挑战, 立即行动 53
- 5. 注重工作细节 55
- 6. 提升工作热情 提高工作效率 57
- 7. 为自己而工作 59
- 8. 做好不喜欢做的事情 61
- 9. 自我约束 开辟发展机会 65

第四章 让自己成为高手

●●● 1. 发挥女性特有的优势	69
●●● 2. 对工作负责就是对自己负责	71
●●● 3. 思想决定胜负	73
●●● 4. 积极行动 为成功做好准备	76
●●● 5. 面对挫折别灰心丧气	78
●●● 6. 搞好人际关系	81
●●● 7. 尽显职场女人味	83
●●● 8. “听懂”会让职场沟通更顺利	86
●●● 9. 魄力加魅力决胜职场	88
●●● 10. 寻找你的职场贵人	91
●●● 11. 让一步，海阔天空	93
●●● 12. 改变别人不如改变自己	95
●●● 13. 抓住机会不要放过	97
●●● 14. 不要随声附和他人	100
●●● 15. 职场情绪自控	102
●●● 16. 灵感出奇迹	105
●●● 17. 细节决定职场胜负	108





女人职场博弈学

第五章 打造魅力四射好形象

· 4 ·

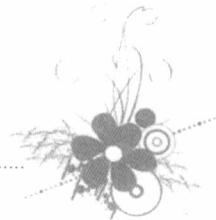
- 1. 拥有权威的声音 113
- 2. 优雅的姿势 116
- 3. 让你的目光也充满魅力 120
- 4. 魅力的法宝——微笑 122
- 5. 充满智慧 125
- 6. 独立是女人的另一道风景线 128
- 7. “三养”女人健康美丽 131
- 8. 内涵让人回味无穷 133
- 9. 穿出自我，充满魅力 137
- 10. 培养气质美 140
- 11. 显示温柔的亮色 142
- 12. 打造充电计划 144
- 13. 倾听使你收获 148
- 14. 打造迷人个性 152
- 15. 打扮为自己添色 155
- 16. 把握好自尊 157

第六章 培养良好的工作习惯

- 1. 好的工作习惯是成功的基础 161
- 2. 每天定时完成日常工作 163
- 3. 每天都从计划开始工作 165
- 4. 今日事，今日毕 168
- 5. 每天自我反省一次 171
- 6. 凡事第一反应：找方法，而不是找借口 173
- 7. 凡事先订立目标 176
- 8. 守时，恪守诚信，说到做到 179
- 9. 适度、真诚地赞美别人 182
- 10. 尽量不打断对方说话 185
- 11. 经常和上司沟通 188
- 12. 凡事不要斤斤计较 190
- 13. 多一些责任，少一些辩解 192
- 14. 让你的眼睛和手动起来 194
- 15. 与同事间相处不急躁 196

目

录





女人职场博弈学

第七章 培养自己的领导才能

- 1. 有效沟通, 提高效率..... 201
- 2. 倾听提升领导力..... 203
- 3. 赞扬是最好的激励方式之一..... 206
- 4. 关心、尊重、理解..... 209
- 5. 宽容是领导者必备的品质..... 212
- 6. 以身作则, 严以律己..... 214
- 7. 培养自己的领导气质..... 216
- 8. 信任的力量..... 219
- 9. 细节管理影响事业成败..... 221
- 10. 学会向下属说谢谢..... 224
- 11. 换位思考化解矛盾..... 226

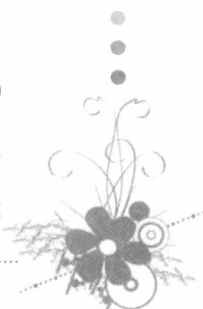
第八章 学会和压力共处

- 1. 职场解压重在自我调适..... 231
- 2. 笑口常开应对压力..... 233

●●● 3. 幽默润滑别人也润滑自己	235
●●● 4. 调整自己的心态	238
●●● 5. 在压力中放松自己	241
●●● 6. 做时间的主人, 合理安排	244
●●● 7. 运动起来, 甩掉压力	246
●●● 8. “吃掉”压力	249
●●● 9. 压力变动力	251

第九章 关注你的健康

●●● 1. 办公室一族的自我保健	255
●●● 2. 谨防久坐生病	258
●●● 3. 职场颈椎病	260
●●● 4. 职场人科学午睡	263
●●● 5. 上班族防“辐射”	265
●●● 6. 职场亚健康	267
●●● 7. 胃肠职业病	270
●●● 8. 职场抑郁	273
●●● 9. 忽略细节导致心脏病	275





Part 1 第一章

敲开职场第一道门



1. 选择自身有优势的职业

职业的选择是每个人生涯发展的重要组成部分，也是职业生涯的新起点。一个理想的职业选择最好符合个人需要、兴趣、价值观、能力、气质、性格等个性心理倾向。

在选择职业时，要想想自己究竟需要什么，什么样的职业和工作能满足自己的需要，以便确定自己的职业方向。

每个人都有自己的职业兴趣倾向，比如说，有的喜欢与人相关的职业，有的却喜欢以物为工作对象的职业；有的喜欢与观念打交道的工作，有的却习惯于收集整理数据信息类的职业。职业兴趣会影响到今后工作的积极性、创造性和适应性。符合自己兴趣的职业和工作，我们愿意为之尽心竭力，发挥出潜力，高效而不知疲劳地工作。每个人基本上都有一个主导的职业兴趣，最好选择与它一致的职业和工作。



女人职场博弈学

有研究将职业能力分为：操作型、艺术型、教育型、科研型、服务型、经营型、管理型、社交型等职业能力。人的职业能力都有倾向性，存在着明显的个体差异。在选择职业时要认清自己的职业能力倾向，同时了解每种职业必需的核心能力，既要选择适合自己能力倾向的职业，又要能满足职业核心能力的要求。

气质是表现在每个人身上稳定的动力特征，气质会影响人的活动、方式和效率。气质没有好坏之分，每种气质类型都有其较为适应的职业范围。如：多血质的人，比较适合社交性、文艺性、多样化、要求反应敏捷的工作，而不太适应耐心、细心的工作；抑郁质的人适合从事持久细致的工作，而不太适合反应灵敏、处理果断的工作；黏液质的人则比较适合有条不紊、耐受性高的工作，而不宜从事剧烈多变的工作；胆汁质的人，比较适合动作有力、应急性强、危险性较大、难度较高而费力的工作。每个人的气质类型也是因人而异的，要扬长避短，寻找适合自己气质偏向的职业和工作。

性格是一个人最显著的个性特征，它具体表现在个人态度、意志、情绪、理智四大方面。每个人都有一定的性格倾向，适宜从事相应的职业，如以外向为主的人适宜社交和活动性的工作；每一种职业也都带有一定的“职业性格”，需要个人性格比较符合的人来工作，如文字性和安稳性的工作需要内向性为主的人从事。所以我们在选择职业时，要考虑到个人的性格倾向与职业性格之间的匹配，有利于职业发展。

总的来说，我们要选择适合自己、有自身优势的职业，就要尽量选择符合自己身体条件的、符合自己知识结构和价值观的、满足自己需要的、符合自己兴趣的、适合自己能力的、适合自己气质特点、符合自己性格倾向的、适合社会需要的。

2. 知己知彼做好简历

俗话说：知己知彼，百战不殆。在生活中，应聘工作其实也不例外。

知彼，就是要做好你所向往的公司资料的调查分析准备，公司网站要去看，公司相关的新闻，公司的广告，人才招聘布告都要看，注意招聘布告的“职位描述”部分，结合自己的优势，做好分析工作。知己，就是要清楚自己的优势所在，无论是在学习、社会活动、日常生活还是在社会实践、社会实习中发现的一切能反映个人特色的、反映自己能力的事例，都详细地做好回忆记录，这样才能使自己多一些成功的机会。

企业筛选简历是由人事专员初选：具有一定规模的企业都有专门负责招聘的人事专员。他们负责按照职位描述的内容对简历进行初选。简历的内容可分为主观内容和客观内容。主观内容包括应