



Office Lady
心灵瑜伽课

女人

职场
高跟鞋

好心态，

职场

好状态



心情如果不好，工作就会乱套——想要重拾职场的好状态就要先找回自己的好心态。只有内心强大，事业才能壮大；只有抛开压力，人生才会美丽——忙碌的Office Lady们请稍稍停下你已经变得沉重的步伐，去来一场心灵的瑜伽，然后轻装上阵，以轻盈的姿态去开创美好的未来。

上官文姝 著

中国纺织出版社





Office Lady
心灵瑜珈课



女人 好心态， 职场 好状态

心情如果不好，工作就会乱套——想要重拾职场的好状态就要先找回自己的好心态。只有内心强大，事业才能壮大；只有抛开压力，人生才会美丽——忙碌的Office Ladies请稍稍停下你已经变得沉重的步伐，去来一场心灵的瑜珈，然后轻装上阵，以轻盈的姿态去开创美好的未来。

上官文姝 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

当作为女人的我们从家庭走向社会,成为职场中的主力军时,我们所有面临的问题越来越多,也越来越能感受到自身所要承担的责任和压力。如果说责任能让一个女人成长的话,那么压力却会让一个女人衰老。

在职场中,你总会遇到这样或那样的问题,你总会有遭遇心情低谷或人生瓶颈的时候,你总会面临人、事、物的一些变化……这时我们就需要一个良好的心态作为支撑,学会调整好自己的心态,让自己以一个最佳的状态去迎接每一个和职场有关的日子,只有这样,你才会成就平衡、圆满的人生,成为职场中真正的“精品”女人!

图书在版编目(CIP)数据

女人好心态,职场好状态/上官文姝著. —北京:中国纺织出版社,2010.7

(职场高跟鞋)

ISBN 978-7-5064-6457-4

I. ①女… II. ①上… 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(2010)第086758号

策划编辑:王 慧 责任编辑:陈 琦

特约编辑:胡洁萍 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:168千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

我爱我的工作……



也爱忙里偷闲的快乐……





前言

现代社会，越来越多的企业开始重视定期为自己的员工做培训，而培训的内容也从原来的以业务能力为主转移到对员工心态的培养上来。因为作为企业的领导者们开始意识到培养员工良好心态的重要性。

心态对一个企业来说有多重要，我们看看下面的员工品级分类就能一目了然：

假如我们把公司里的员工分为四种人，那么心态好、能力高的那类人被称为“精品”；而能力差、心态坏则被称为“废品”；能力差、心态好的被称为“半成品”；心态坏、能力高的被称为“毒品”。

由此可见，一个人的能力并不能决定他的职场属性和品级，心态的好坏才是问题的关键所在。这条定律适合一切职场人，当然也包括我们现在要讲的职场女人。

对号入座，你会是哪种形态的职场女人呢？换句话说，在高速运转、充满竞争的职场中，你究竟是“精品”、“废品”、“半成品”、还是“毒品”呢？

当然，每个人都希望自己是那件“精品”，于是我们拼命学习、努力工作，尽可能完善自己各方面的能力，可是所有的努力过后，我们却一不小心让自己成了“毒品”，这是为什么？因为我们忘了武装自己的内心，而强大的内心是每一个职场女人都必须拥有的职业素养。

这种素养的提升，受益者并非只是你所在的公司或企业，你才是最大的受益者。素养的提升会让你具备成为一个职场精英的前提，因为有了强大的内心支持，你才能够勇敢地走下去，去实现自己的梦想，创造人生的辉煌。


退一万步讲，即使你没打算成为女强人或“白骨精”，你对你的职业没有任何野心或企图，你游走职场只是一种生存的需求，你的职场生涯就是“当一天和尚撞一天钟”。即便如此，你也同样需要一个好的心态，因为你已经身在这个职场中，你已经做了“和尚”，就要捧好自己的饭碗，就算是为了得过且过，你也应该让自己过得舒心一些不是吗？

当作为女人的我们从家庭走向社会，成为职场中的主力军时，我们所有面临的问题已经不是单纯自家的一亩三分地的那些鸡毛蒜皮的家庭琐事了，我们越来越能感受到自身所要承担的责任和压力。责任能让一个女人成长，而压力却是会让一个女人衰老的。后者是每一个职场女性都不愿意面对，却又必须要面对的。在职场中，你总会遇到这样或那样的问题，你总会有心情低谷或人生瓶颈的时候，你总会面临人、事、物的一些变化……所有问题的解决都是以消耗你的青春和活力为前提的，如果没有一个好的平和的心态，你要如何去面对这些生活中坎坷和心灵上的纠结以及容貌上的衰老呢？

所以，不管你在选择成为一名职业女性前，抱的是怎样一种人生态度，现在为了你自己的职业前途或者人生幸福着想，你都应该学会调整好自己的心态，让自己以一个最佳的状态去迎接每一个和职场有关的日子，只有这样，你才会成就平衡、圆满的人生，成为职场中真正的“精品”女人！

上官文姝

2010年6月



目录


CONTENTS



第一章

让我们快乐地去上班

- 002 了解你的情绪，调整你的心态
- 005 你是职场中的快乐女人吗
- 008 规律的作息让你精力充沛
- 011 “睡足”才会情绪好
- 014 失眠来袭，沉着应战
- 017 早起5分钟“捋飭”好了再出门
- 020 让早餐喂饱你的胃口和精神
- 023 提前出门一刻钟，游刃有余一整天
- 027 别让公交车挤走你的好心情
- 029 用轻快的步伐唤醒疲惫的双腿
- 031 工作之前先整理好办公桌和你的状态



第二章

赶跑办公室里的坏心情

- 034 职场坏心情，看你有哪些
- 038 压力，是什么让你作茧自缚

- 041 消沉，连锁反应造成的忧郁
- 043 自卑，劣势与优势对比的产物
- 046 焦虑，是什么让你如此不安
- 049 恐惧，远离办公室社交障碍
- 052 拖延，当你被惰性拖了后腿
- 055 暴躁，是谁动了你的肝火
- 058 冷漠，让你死气沉沉的罪魁祸首
- 060 虚荣，别让它毁了你
- 062 走出消极情绪



第三章

同事的心思怎么猜

- 066 职场“宫心计”随时都在上演
- 069 学会装傻，别做“出头鸟”
- 072 嫉妒：女人间难以抗拒的战争
- 076 要谈“心”，就别谈“薪”
- 078 学会在敏感话题前“打太极”
- 080 学会沟通，让上司了解你
- 083 职场女人，说话要有谱
- 086 学会拒绝，别做“职场便利贴”
- 089 如果你是女上司，批评策略很重要
- 093 成功获取上司注意
- 096 适当从众，别把自己孤立起来



第四章

下班后别忘了让心灵放松一下

- 100 适度宣泄有利于效率提高
- 103 别动不动就把工作带回家
- 105 不做宿醉的夜美人
- 107 用安全的方式发泄自己的情绪
- 109 为自己准备一份美味营养的晚餐
- 112 让瑜伽舒缓你的神经
- 115 找个闺蜜去喝下午茶
- 117 不如读书
- 120 偶尔做“宅女”，让“心宅”宁静一下
- 123 善待自己，收获美丽
- 125 反省，让你更清醒



第五章

非常时期，非常处理

- 128 择业，请将心态“归零”
- 131 升迁，做个有“城府”的女主管
- 135 减薪，跳出心理困境
- 137 年关，你需要为心灵减负
- 140 休假，做你想做的那些事
- 143 跳槽，想好了你再跳

- 146 倦怠，职场“休克期”要怎样度过
149 失业，不让心灵陷入低谷
152 生育，当理想撞到了肚子
154 职场丽人向上看



第六章

在职场中发现未知的自己

- 158 摆脱“性别”意识造成的心理困扰
160 你是在为自己工作，请对自己负责
163 发现自我，做你能做的
165 职场未来，你准备好学习的心态了吗
168 创新，变则通，通则达
171 女人比男人更需要目标
174 你为什么总是原地踏步
177 给自己改变的勇气
180 成功=正确的方向+坚持不懈的努力



第七章

善待他人就是善待自己

- 184 智慧女人懂幽默
187 女上司也要温柔
190 同事相处需要共鸣

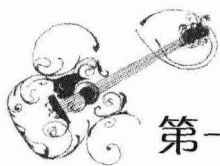
- 193 学会“背后鞠躬”，赢得职场人气
- 196 不要吝啬你的举手之劳
- 199 女人，学会夸你的同事吧
- 202 分享你的小秘密
- 205 请拿出你的热忱
- 207 保持微笑；Sweet Lady最美丽
- 211 对待下属，请从平等开始
- 214 与同事和谐相处的秘诀



第八章

将职场变成心灵“游乐场”

- 218 快乐工作，职场可以成为游乐场
- 222 跌跌撞撞的“菜鸟碰碰车”
- 225 请拿出“激流勇进”的热情
- 228 漂流：女人不可过于苛责自己
- 231 走好家庭与事业的“平衡木”
- 234 赛马，去作命运的骑师
- 236 带着野心去“攀岩”
- 239 “迷宫”游戏，请先找好你的坐标
- 241 职场女人——可爱的“旋转木马”



第一章 让我们快乐地去上班

曾几何时，“开开心心上班去，平平安安回家来”是我们耳熟能详的职场信条，可现如今真正能做到的人又有几个？即便我们能平安归来，但是在每一个被闹钟惊醒的早晨，我们又会有几个人能开心地上班去呢？为什么会这样？因为一想到上班，我们的心情就不快乐。可是我们能不上班吗？不能。那么，何不让自己“快乐”起来呢？你能做到的！





了解你的情绪，调整你的心态

情绪是指当外界刺激引起身体上的变化时，人们对这些变化的知觉。通常所说的情绪，是指感觉及其特有的思想、心理和生理状态、行动的倾向性。其主要特征有：无所谓对错，常常是短暂的；可以积累，易夸大其词；会影响行为，也可以经疏导而加速消散。正如美国心理学家詹姆斯所说：“人并不是因为愁了才哭、生气了才吵、怕了才发抖；恰恰相反，人是因为哭了才愁、因为吵了才生气、因为发抖了才害怕。”

据心理学家研究，人是自然界中情感最为丰富的动物，他们的每一个决定和行为，都或多或少地受到情绪的影响。无论是对学习还是对社会适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。即使有人很理性，当这个人很有“理性”地思考问题的时候，也会受到他当时情绪状态的影响，“理性地思考”本身也是一种情绪状态，心理学上将这种现象称为情绪定律。

情绪定律告诉我们，一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；相反，心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，自己的价值就会得到怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加消极抑郁，

最终形成一个恶性循环。

对于女人而言，原本就更容易被情绪所左右，因此，要想收获一生的快乐和幸福，乐观的心态是不可或缺的。但是，这个世界上却有太多的女人生活在不幸中：工作上遭遇性别歧视，生活中也可能遇到传统的“女人是男人的附庸”思想，爱情不如意，婚姻不和谐……种种不满都会让女人心情郁闷。然而，我们也能看到生活中同样有太多不乏幸福和风光的女人。心理学家告诉我们，人们之所以有的幸福，有的不幸，一个很关键的因素便是看他们是否拥有积极乐观的心态。

一个拥有好心态的女人，会明确要取必要舍；一个拥有好心态的女人，会明白有失必有得。能够以豁达的心看待取舍得失的女人，才可能得到幸福的生活和辉煌的事业。

对于女人而言，你的外表可以柔弱，因为这也是一种风姿；你的眼神可以忧郁，因为这也是一种美丽。只是，无论如何，你的心是不可脆弱、不可忧郁的。无论面对怎样的困境，女人都应该以坚强的意志、乐观的心态去应对，而不要让消极的心态占据自己的内心。

才貌双全的林黛玉，因其性格多愁善感，忧郁猜疑，最终积郁成疾，呕血身亡。与之相反当今跨世纪的女作家冰心老人，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。她的健康长寿，事业辉煌主要得益于开朗、豁达的性格。

因此，一位心理学家说：“在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。”的确，如果你总认为自己是不幸的，那么寒来暑往，你就最终会成为不幸的那一类人，而倘若你认为自己是幸福的，则你眼中的一切就都会是美好的，而你也





将最终拥有幸福。

作为一名职业女性，拥有一个好的心态对你而言更加重要。因为你所有面对的环境更加复杂，需要应对的事务更加繁多，所受到的心理影响和负面情绪的干扰必定也随之增加。如果你想在职场中站稳脚跟并且一步步走向成功，你就应该时刻告诉自己可以办到，调整好心态去做自己想做的那一个人，这样你才可能在职场当中游刃有余且无往不利！

你是职场中的快乐女人吗

职场中的女人应该是什么样子的？在现代文明已经将职场中的性别因素淡化得越来越云淡风轻的时候，女人在职场中的职业地位也随之变得越来越举足轻重。不管什么行业，只要有办公室的地方就能看到美丽的Office Lady的身影。她们像一道美丽的风景那样，美化了整个职场的工作环境，让原本应该硝烟弥漫的地方变得赏心悦目起来。

当然，她们的作用不单单只是为了赏心悦目，她们有自己更重要的使命，那就是像男人一样地去“战斗”，而且她们做到了，白骨精和女强人阵容的诞生和日益强大，充分表明了她们的实力和能力，男人能做的事她们同样能做，甚至可以做得更好！

只是她们的日益强大，也让人们开始忽略她们的内心世界，忘了她们是需要关心的，忘了问她们为了成功付出了多少？失去了什么？还有怎样的需求？

不仅是大多数的人，恐怕连她们自己都很少想这样的问题了，因为她们很忙，忙得忘了关心自己，忘了自己这样做到底为了什么，这样做会不会为自己带来快乐。

很多人会认为，这是她们自己的选择，既然当初选择了这条路，就不应该有什么好抱怨的。话是这么说没错，毕竟你的人生不是别人设定的，然而你对自己的人生却是有责任的。我们得知道我们最后追

