

幸福女人
枕边书

二十几岁 女人必备的 职场资本

职场女性快速搭建人脉、掌控上司的必备书

老板和同事不愿轻易透露给你的职场秘密

李少聪◎编著



北京工业大学出版社

李少聪 编著

二十几岁

老板和同事不愿意轻易透露给你的职场秘密

女人必备的

职场女性快速搭建人脉、掌控上司的必备书

职场资本



北京工业大学出版社

B309.4

1250

图书在版编目 (CIP) 数据

二十几岁女人必备的职场资本 / 李少聪编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5639-2780-7

I. ①二… II. ①李… III. ①女性—成功心理—青年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 121674 号

二十几岁女人必备的职场资本

编 著: 李少聪

责任编辑: 韩丽萍

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 224 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2780-7

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



女人二十几岁的年龄，如同破茧而出的蝴蝶儿，面临的职场生活，便是蝴蝶重生后的新世界，有憧憬，有彷徨，也有恐惧。不要以为挣脱了校园的枷锁，你便会无忧无虑地飞翔。面对深不可测的职场生活，你必须具备“破茧”的坚强与隐忍才能够存活。

面对现实中钩心斗角的利益之争，复杂的人际关系，领导的刁难，年轻的女人们该以何种姿态面对这让我们又爱又恨的职场生活呢？

请善用女性的“职场资本”吧。有这样一种女人，她们自立自信，优雅中带有坚韧；她们精明豁达，干练而又不失风情万种；她们有资本，先知先觉，爱己爱人，像一群城市中的精灵。她们认为女人可以不漂亮，但不能没有味道。职业女性可以利落，但不可粗糙。女人可以母性，但不能太婆婆妈妈……总之，要好好利用你的女性“职场资本”。

真的倾国倾城、艳惊四座的女人到底还是稀有动物，所以懂得这个道理的女人也当然懂得怎么改变自己、弥补自己的先天不足，变得天生丽质。漂亮不分年龄，每个阶段的女性都有她美丽的地方，相信

同事和领导都会喜欢赏心悦目的女人。

别吝惜女人温柔的天性。女人的关心是世界上最容易让人感动的事情之一，甭管她来自母亲、妻子、情人还是同事。你轻柔的一句关怀话，有时候能让同事温暖一辈子。

你如果像个假小子一样，成天在办公室里摔门砸桌子，谁能放心交代给你什么事？你当然也不能像旧社会的无聊妇女那样东家长西家短地传话，你要做得起码像半个淑女，学会用微笑来回答或中断你认为会影响集体团结的问题和话题。

你多爱笑不要紧，但你必须要做个正统的不叛逆的女性，在所有人的心目中，受过正统教育的女性不轻浮，不会让办公室成为风月场，大家知道你会规规矩矩地做事做人，不会担心你把办公室的小青年带“坏”了。

现在谁还喜欢像林黛玉那样的病美人？再说了，在工作场合，你成天一副痛苦相，别人看着也难受，还觉得你矫情，你不是给自己为难吗？其实，还有一种公用的最美丽的武器，那就是：快乐！快乐的含义无须多说，因为你明白，快乐是你从事所有事业的基础。水是最柔弱的东西，但是滴水可以穿石；现代女性，就像水，可柔可刚。

二十几岁的女人，记住“我是女人”，无论职场拼杀多么残忍，你天生就具备了男人们所没有的职场资本，那么本书将告诉你女人闯荡职场的小秘诀，相信你会缔造职场中最美的明天！

目录

第一章 青春资本：越年轻越要重视自己的事业

女人越年轻，所拥有的资本也就越多，最不应当缺少的便是对自己事业的重视。有事业的女人，是独立而且美丽的。即便容颜随着岁月的消逝逐渐老去，却依旧能够笑靥如花站在事业的顶端，笑望人生。

- 1. 男人越成熟越有魅力，女人越年轻越有价值 / 2
- 2. 大胆追求自己喜欢的职业，累并快乐着 / 3
- 3. 别把“全职太太”当成值得骄傲的梦想 / 6
- 4. 对一个女人来说，投资自己才是王道 / 7
- 5. 吃“青春饭”的女人，职场如何华丽转身 / 9
- 6. 千万别小瞧你的第一份工作 / 11
- 7. 请拿出三分之一恋爱的痴迷劲来对待工作 / 13
- 8. 趁着年轻，去挑战背上的压力 / 15
- 9. 生命有限，干事业要趁早 / 17

第二章 忍耐资本：熬过蛰伏期，你的价值自然会兑现

有位职场资深心理学家曾经说过：“26岁以前的女性，只是一个蛰伏期，是一个慢慢学习的过程。如何调整心态，养精蓄锐，做好各方面的准备，以便获得新的成功，最关键的便是忍耐。”如果每个女孩都能够具备忍耐的资本，那么终会迎来柳暗花明的局面。

- ❖ 1. 职业发展最忌急功近利 / 20
- ❖ 2. 先做适者，再做强者 / 22
- ❖ 3. 不肯做小事就没有机会做大事 / 24
- ❖ 4. 跳槽，别被浮躁诱惑 / 26
- ❖ 5. 没有卑微的工作，只有卑微的态度 / 28
- ❖ 6. 一步一个脚印，脚踏实地最可贵 / 30
- ❖ 7. 不要相信好运气会从天而降 / 31
- ❖ 8. 有的东西比眼前收入更值得你计较 / 34
- ❖ 9. 新人不要把自己太当回事 / 36
- ❖ 10. 职场龟兔赛跑，莫学三分钟热度的“小白兔” / 38

第三章 圆融资本：请你做职场里的“人气女王”



在这个复杂的职场舞台上，女人需要扮演不同的角色，也就需要不同的面具。只有弄清潜规则，圆融处世，女人才能够在自己的职场生涯中左右逢源，生活惬意。另外，在面对竞争时，适时地学会放弃，以退为进，装一时糊涂，才能够成事业之大计。

- ❖ 1. 小心！这些行为将影响你的职场关系 / 42
- ❖ 2. 职场新人，小心祸从口出 / 44
- ❖ 3. 必要时向老板说点“体贴话儿” / 46
- ❖ 4. 当女人碰上女上司 / 47
- ❖ 5. 如何与比你逊色的上司交往 / 51
- ❖ 6. 干了活还受气怎么办 / 52
- ❖ 7. 投其所好有何不可 / 54
- ❖ 8. 赞美，是送给同事最好的礼物 / 56
- ❖ 9. 女人行走职场，不要随便诉说你的“隐私” / 58
- ❖ 10. 遭遇排挤怎么办 / 60
- ❖ 11. 善待每一个人，即使不喜欢他 / 61



第四章 行动资本：谁能干谁不能干，领导都一清二楚



在职场这个大舞台上，想要成就一番伟业的人可谓多如过江之鲫，但如愿者却不足一二。究其原因，很多女性总是习惯了做“沉睡的巨人”，往往因为迟疑或者拖延等状态，错过了许多职场上的大好良机。行动起来，也许不会成功，但不行动，永远不能成功。

- ❖ 1. 敷衍工作就是敷衍自己 / 66
- ❖ 2. 你有职场拖延症吗 / 68
- ❖ 3. 找方法而不是找借口 / 70
- ❖ 4. 抱怨不如行动 / 72
- ❖ 5. 今天工作不努力，明天努力找工作 / 74
- ❖ 6. 把别人不愿做的事做好 / 76
- ❖ 7. 害怕困难，就是害怕成功 / 77
- ❖ 8. 让自己不可替代 / 79

第五章 性别资本：如何巩固女人在男权世界的职场地位



2009年，一场金融海啸使西方社会文化发生深刻变化，其标志就是男性的权力逐渐转移到女性手中，而“她时代”的到来已经势不可当。职场中的女性，应该更好地把握自己的性别优势，在职业生涯中要随时展露自信的神态，这样才会更加备受尊重。

- ❖ 1. 如何对待职场中的性别歧视 / 84
- ❖ 2. 谁说办公室就不能“撒娇” / 86
- ❖ 3. 行走职场不当强硬“男人婆” / 88
- ❖ 4. 善用女性的魅力，与男同事和谐相处 / 90
- ❖ 5. 提升美丽的含金量，不要给人以“花瓶”的印象 / 93
- ❖ 6. 适时示弱，人人都有同情弱者的天性，尤其是男人 / 95
- ❖ 7. 如何应付男上司的别有用心 / 97

- ❖ 8. 和男同事的距离多远才合适 / 99
- ❖ 9. 遇到爱说荤段子的男同事怎么办 / 102
- ❖ 10. 实在控制不住的办公室恋情，怎么办 / 104

第六章 人脉资本：拥有人脉，相当于拥有了钱脉



俗话说得好：“一个人的成功，85%归功于他的人脉关系。”一个女人在职场上的人脉越富足，那么前进道路上的阻碍就会越少。很多时候，拥有了人脉，其实也就相当于拥有了钱脉，而同时拥有这两样的女人，才能在事业上快速获得成功。

- ❖ 1. 掩盖锋芒，切勿树敌 / 110
- ❖ 2. 与同事发生矛盾低调处理 / 112
- ❖ 3. 别怠慢了领导身边的“红人” / 114
- ❖ 4. 与其他部门的上司搞好关系 / 115
- ❖ 5. 与平庸的同事友好相处 / 117
- ❖ 6. 学会与你不喜欢的人共事 / 119
- ❖ 7. 帮助别人就等于帮助自己 / 121
- ❖ 8. 独行“女侠”容易没饭吃 / 122
- ❖ 9. 热情公开地拥抱你的竞争对手 / 125

第七章 沟通资本：祸从口出，福也从口出



职场中，学会沟通，善于沟通，是当代女性一定要具备的一个本领。因为但凡要通过好的人缘来促进你的事业，沟通就一定是必不可少的前提条件。很多时候，沟通的技巧不光是一门学问，更是一门艺术。只有学会沟通，才能避开祸端，收获成功。

- ❖ 1. 不要说“我是第一”，而要说“我们是第一” / 128
- ❖ 2. 学会聆听，因为对方很在乎你的反应 / 130
- ❖ 3. 职场丽人说“不”有多难 / 132
- ❖ 4. 如何把自己的意见兜售给上司 / 133



- ❖ 5. 勇敢去敲老板的门 / 135
- ❖ 6. 如何开口与老板谈加薪 / 138
- ❖ 7. 与上司发生冲突，如何化解 / 140
- ❖ 8. 不在背后议论，而是多做正面的沟通 / 142
- ❖ 9. 如何化争执为沟通 / 145
- ❖ 10. 行走职场，不妨试试“曲线沟通” / 147



第八章 竞争资本：想要什么，勇敢去争取



职场的竞争是残酷的，进入职场犹如逆水行舟，不进则退。然而聪明的女孩都明白，想要什么只有自己勇敢去争取才有机会得到，所谓“大争大得，小争小得，不争不得”也正是这个道理。当然，也只有当你具备了足够的竞争力，才能在激烈的职场中站稳不倒。

- ❖ 1. 唤醒你体内的竞争因子 / 152
- ❖ 2. “与世无争”是女人消极失败的代名词 / 154
- ❖ 3. 谁说女人不是男人的对手 / 156
- ❖ 4. 如何夺回属于你的“蛋糕” / 158
- ❖ 5. 比漂亮的女孩聪明，比聪明的女孩漂亮 / 160
- ❖ 6. 女人需要适度张扬自己的野心 / 162
- ❖ 7. 要想获胜，就得把握办公室的竞争规则 / 164
- ❖ 8. 职场食物链中的“小鱼”如何翻身 / 166
- ❖ 9. 阻碍女性发展的“玻璃天花板” / 169
- ❖ 10. 如何从竞争中脱颖而出 / 171
- ❖ 11. 你是不是还沉浸在职场“灰姑娘”的美梦中 / 173



第九章 能力资本：成为公司最有价值的人



职场上，任何人的成功都不会是偶然的，老板也不会无缘无故地对他人加薪而对你不理。通常情况下，一个人能力的大小，往往决定了一个人在公司的价值所在。如果你想让自己成为公司最有价值的人，并且得到老板的器重，那么就努力地提升自己的能力吧。

- ❖ 1. 要魅力更要能力 / 176
- ❖ 2. 弄清楚老板为什么雇用你 / 178
- ❖ 3. 女人要在 30 岁之前建立自己的核心竞争力 / 180
- ❖ 4. 能力不足，忠诚来弥补 / 182
- ❖ 5. 比别人多做一点点，勤奋是提高业绩的基础 / 185
- ❖ 6. 从二十几岁开始，打造你的女性领导力 / 187
- ❖ 7. 不断增加自己身上的“闪光点” / 189
- ❖ 8. 要持续为公司创造价值 / 191
- ❖ 9. 要学历更要“学力” / 193

第十章 情商资本：管好自己的情绪，是你职场成功的先决条件



高情商的女人总是更富有魅力，更有女人味，是女人在职场中克敌制胜的法宝。她们能在职场中很好地掌管好自己的情绪与感情，这是职场成功的先决条件，这样才能够让女人把潜能发挥得淋漓尽致，在职场中如鱼得水，工作起来顺风顺水。

- ❖ 1. 摆正工作心态 / 198
- ❖ 2. 控制情绪，不做“火药桶” / 199
- ❖ 3. 不要太敏感，“黛玉”在职场有点悬 / 202
- ❖ 4. 别乱发你的大小姐脾气 / 204
- ❖ 5. 弄清是工作累还是心累 / 206
- ❖ 6. 羡慕别人不如珍惜自己 / 208
- ❖ 7. 遇事别太冲动，忍得一时才能赢得一世 / 211
- ❖ 8. 提高你的情绪免疫力 / 213
- ❖ 9. 巧让负面情绪为你所用 / 215

第十一章 礼仪资本：懂“礼”才会少尴尬



有人曾经说过：“用培养气质来使自己变美的女子，比用服装和打扮来美化自己的女子，要具备更高一层的精神境界。”在职场



中，办公室是展现女性礼仪的最好地方。一个谈吐优雅，大方得体的女性往往最受欢迎。懂得一定的办公礼仪还能避免许多尴尬。

- ✦ 1. 每天微笑着和大家打招呼 / 220
- ✦ 2. 如何恰当地称呼上司和同事 / 222
- ✦ 3. 你打电话时的表情，对方能“看到” / 223
- ✦ 4. 要不要替同事接电话 / 225
- ✦ 5. 工作中，再小的事也要说“谢谢” / 227
- ✦ 6. 变成电子邮件达人 / 229
- ✦ 7. 进了电梯就等于进了工作场所 / 231
- ✦ 8. 别使用乱七八糟的手机铃声 / 233



第十二章 逆商资本：乐观的女人收获大



在职场中，一个乐观的女性要比其他悲观处事的女性幸运得多。因为她们能够一直保持乐观向上的精神，积极看待自己的职场生涯。很多女性在职场上天生就有男性不能企及的优势——天性温婉，内心坚强。所以如果要发挥这一优势，首先要避免成为“职场怨妇”。

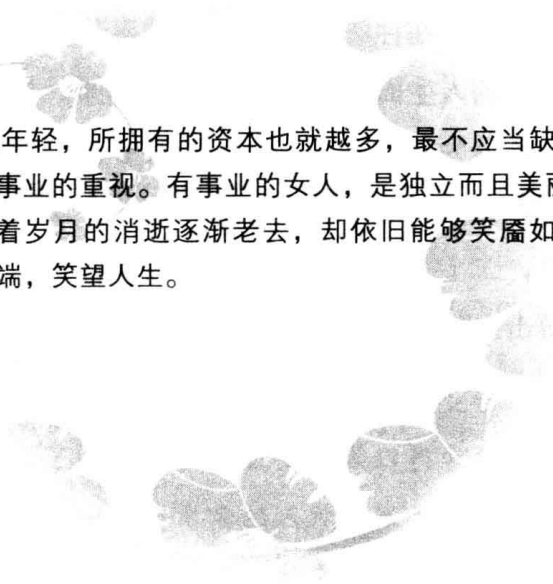
- ✦ 1. 困难面前，做一个有韧性的女人 / 238
- ✦ 2. 不做外表亮丽抗压力差的“草莓族” / 240
- ✦ 3. 善于从工作中寻找乐趣 / 242
- ✦ 4. 如何摆脱职场“空虚感” / 244
- ✦ 5. 换个角度看上司的“苛刻” / 246
- ✦ 6. 积极应对职场上的种种不公 / 248
- ✦ 7. 压力太大，学会定期给心灵做个按摩 / 250
- ✦ 8. 看淡得失：不要在得失间徘徊 / 252
- ✦ 9. 昂起头挺起胸，女人越自信越有魅力 / 254



第一章

青春资本：越年轻越要重视自己的事业

女人越年轻，所拥有的资本也就越多，最不当缺少的便是对自己事业的重视。有事业的女人，是独立而且美丽的。即便容颜随着岁月的消逝逐渐老去，却依旧能够笑靥如花站在事业的顶端，笑望人生。



1. 男人越成熟越有魅力，女人越年轻越有价值

约翰·格雷在《男人来自火星，女人来自金星》里这样写道：“男人和女人就像来自不同的星球，说不同的语言，有不同的感情需要，按不同的思维方式思考。”尽管目前的职场竞争越加激烈，但是我们不得不承认，男人与女人之间的竞争方式依旧存在着差异。

在事业上，往往越成熟的男性越容易成功，因为随着年纪的增长他们所获取的人生阅历也相对越来越丰厚。相反的，女性则是越年轻越有价值，因为年纪越小，女人的青春活力和所绽放出的工作激情也就越充沛。尤其是二十几岁年龄，是一个女人一生中精力最旺盛的时期。所以，二十几岁的女孩，一定要抓住自己青春的资本，好好地在职场上搏击一把。

江兰兰毕业后工作了没两年，就回老家结婚生子了。等到儿子上幼儿园，她才得以筹划重返职场的计划了。江兰兰急着找工作的原因，一方面是出于家庭收入的需求；另一方面，是不甘愿就这么在家里买菜做饭一辈子，急需找回职场感觉，证实自己的生存价值。

但不到一个月时间，原本从事行政管理的江兰兰就发现要想成功上岗真的很难，且不说需要专业背景和相关工作经验或技术类要求的职位，也不说她不愿做的销售工作，就连她的老本行——行政文秘类职位，也只接受年轻美眉的求职……招聘会上，江兰兰怀揣一摞简历，就是发不出去；好不容易找着一个对口单位，对方一听她3年



没工作了，眉头立即皱得老高老高的。兰兰为此颇为苦恼，却又实在不想过那种全职太太的生活了。

二十几岁女人优势很多，比如这个年龄阶段的她们，一般都处于单身状况，大多有很强的进取精神，她们有目标，有追求，应该说生活压力比较少，没有家庭经济负担，有更多的时间和精力用在工作上。而且二十几岁的女孩刚刚离开校园，可塑性比较强，培养起来更容易。这类女性在职场上不会比男人逊色，甚至做得比男人更出色。

但是时间是流动的，当女孩们迈进了30岁的坎儿，结了婚，生了子，有了宝宝后再重新回归职场，所面临的工作问题就不那么乐观了。面对已婚生育的女性，不说你已经放弃工作，和社会脱节几年，单说你作为妈妈需要不分昼夜地照顾孩子已经让用人单位打退堂鼓了。照顾孩子的吃喝拉撒是一件不分昼夜的事情，势必会影响精力。当你分担很大一部分精力和时间用于家庭，那么用来工作的时间和精力就会受到挤压。基于此，用人单位当然更倾向于选择年轻、无家庭负担、精力充沛的二十几岁女子了。

面对贴上“大龄单身”标签的女性，企业在招聘过程中难免会有顾虑。作为求职者，要做好被拒绝的心理准备，并始终保持良好的心态。在任何一个年龄段，总会有适合的职业平台。年轻的女孩不妨将结婚、生育纳入接下来的职业规划，给自己设定一个恰如其分的求职目标，并以此为新的起点，不断提高就业竞争力，到时会像古人诗中所描述的“柳暗花明又一村”。

所以，二十几岁的女孩子们，趁着你们还拥有青春的资本，为什么不在这几年中为自己打拼呢？也许以后你就没有那么多机会去实现自己年轻的梦想了，现在就去把握机遇，永不停息地前进吧！



2. 大胆追求自己喜欢的职业，累并快乐着

很多人因为种种原因，在大学毕业后都无法从事自己喜欢的工

作，比如面对家庭的压力，父母可能会希望你找一份既轻松又稳定的职业，像是教师、公务员等。也许你会想：那就先干一段时间吧，不行再换。但当你结婚了，老公又不希望自己的妻子每天为工作忙得废寝忘食，害怕没有更多的时间照顾家庭和孩子，这时，你是不是又动摇摇了？

在人们眼中，女孩子天生就不应该太奔波，太辛苦，就该过相夫教子的“悠闲”日子。但，你自己呢？你喜欢什么样的职业？难道我们就该被这些条条框框所束缚，而放弃自己喜欢的职业吗？如果你真的不喜欢你的职业，趁着自己还年轻，还有更多选择的机会，大胆去尝试一下吧。

张媛大学里学的是服装设计专业，毕业却被父母安排在了自家的金融企业下工作，理由就是家中就张媛一个女儿，不能把公司拱手让人！张媛只好放弃了自己的兴趣，勉强从命。每天公司的事情并不用张媛亲力亲为，一般父亲的手下都会打理得很好。张媛突然觉得自己的生活没有了价值，便整天邀请朋友们吃喝玩乐，渐渐地失去了她以前的斗志。

父母发现自己以前那个争强好胜的女儿不见了，取而代之的是堕落和偶尔听到的叹气声。于是张媛的父母决定不再逼着孩子干她不喜欢的东西了，就算继承了家业，自己的女儿不幸福，又有什么用呢？

于是，当天晚上，他们便和张媛谈了起来，父亲决定让她自己去选择职业，想学设计很好，父亲可以帮她成立一家小的服装工作室，工作室以后能不能发展起来，就全靠张媛自己了。如果到时工作室倒闭了，张媛就必须回来继续女承父业。

张媛听后美得不得了，几年之后，她真的把工作室发展成为上市公司，父母也为她感到高兴，张媛的父亲说：“原来兴趣真的可以激发一个人的潜能，我没想到自己的闺女这么出色，现在她有了自己的



公司，看来不用继承我这个老头子的破产业喽！”

当然，如果你很享受那种被父母安排好的轻松工作，那很好。但如果你偏偏是那种希望在自己喜欢的领域闯出一片天的女孩子，那就勇敢地选择自己喜欢的职业吧！不记得是谁说过：“女人，本就该发挥她的职业光芒，而只有选择了从事自己喜爱的职业，才能光芒万丈。”因为做着自己喜欢的职业，所以再大的辛苦都甘之如饴。做自己喜欢的事，不仅能满足心理上的需求，更能显示出生命的价值。

其实有些时候，想要追求自己喜欢的职业并没有那么难，你要先过了自己心理这一关。现实的阻碍不能阻挡你追求梦想的脚步；别人的希望那是别人的，每个人都有不同的人生追求，除了自己没有人可以左右你的人生方向。林肯曾经说过，我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。当你有了这样的思想认知，那就勇敢地大步向前走吧！

当然，追求梦想的道路是坎坷的，你必须要有不怕苦、不怕累的精神，也一定要有“不抛弃、不放弃”的信念，千万不能让自己懒惰。无论做什么，懒惰是最可怕的。有了想法就要马上付诸行动，绝对不可一拖再拖，懒惰的人是绝对成不了大气候的。

我们还要明白，梦想终究不是现实，凡事都需要从两方面考虑，失败是我们在追求过程中不可避免的，那么就需要我们具有很强的承受能力。切不可失败了就萎靡不振，你要明白，在追求自己喜欢的事情上跌倒了并不可怕，可怕的是现实把我们的精神打垮。

那么，女孩，如果你现在还处在毕业找工作的彷徨期，如果你对自己现在的职业不满意，如果你想从事自己喜欢的工作，让自己的人生更完美，那就开始行动吧。去追求自己向往的职业生活。记得，要享受每一个过程，我们追求的过程才是最美好的，结果并不是最重要的。