

# 给女白领看的 升职加薪书

职场女性一定要读的职场成功法则

*Qai No Bai Ling Kan De  
Sheng Zhi Jia Xin Shu*

李琴◎编著

- ☆掌握「职场升迁术」
- ☆读懂「职场跳槽法则」
- ☆学会把握「职场关系」
- ☆做好「职场生涯规划」

男人、女人之外，上班族是人类的第三大族群！

——朱德庸（台湾漫画家）

今天的中国，恐怕拥有全世界人数最大的职业女性人群。

——杨澜（著名主持人、成功职业女性）



# 给女白领看的升职加薪书

李琴

地震出版社

# 目 录

前言.....	10
一、职场自荐书.....	11
笑容是最好的敲门砖.....	11
如何应对面试中的刁钻问题.....	12
选择适合自己发展的职业.....	13
自我认识要清晰.....	14
不要坐等伯乐.....	15
不要不懂装懂.....	16
学会换位思考.....	17
用自身魅力来战胜职场性别歧视.....	18
自信比黄金更重要.....	18
你的形象价值百万.....	20
二、职场规划书.....	22
职业规划决定发展前途.....	22
珍惜你职业生涯的前五年时间.....	23
职业选择要结合自己的性格特点.....	24
适合做什么，而不是能够做什么.....	25
选择自己热爱的职业.....	27
特长对工作选择也很重要.....	28
切莫入错行.....	29
掌握最低生存技能.....	30
给人生做加减法.....	31
“个人品牌”附加值很重要.....	32

明确定位，术业有专攻.....	34
加强自身能力.....	35
学会积累，并寻找创业机会.....	35
处理好你的双 C 问题 .....	36
避免走入职业规划误区.....	37
三、职场竞争书.....	39
当你遇到竞争对手.....	39
做狼不做羊.....	40
如何让自己不被裁员.....	41
保持工作的热情.....	43
你擅长沟通吗.....	44
沟通有什么技巧.....	45
不必好奇别人的议论.....	46
懂得变通.....	47
用心做好每一件事.....	47
要学会拒绝.....	48
坚持自己的专业，不轻言放弃.....	48
善用“女色” .....	49
四、职场升迁书.....	50
想升职，就别期望人人都喜欢你.....	50
不善于与男同事、男客户沟通是大忌.....	50
不敢接受挑战，就很难得到升迁.....	51
想升职，你该这么做.....	51
职场的“弹簧升职”法则.....	52
升职，要时刻准备着.....	53
设定现实的目标.....	54
永远比别人多做一点.....	55
像老板那样思考和行事.....	55
凡事别太争强好胜.....	56

你是一个会偏私的人吗.....	57
别光说不练.....	57
输赢都要做出完美姿态.....	58
千万不要迟到.....	59
“溜须拍马”不是错.....	60
学会聪明地抱怨.....	61
看懂失宠信号，提前想法应对.....	62
不要无条件地回避冲突.....	63
为什么你总和升职擦肩而过.....	64
警惕五类上司拖累你的升职.....	65
学会为公司精打细算.....	67
工作中要苦干，更要巧干.....	67
在老板面前混个“脸儿熟”.....	68
会议期间至少发言一次.....	68
怎样才能获得快速晋升.....	69
五、职场加薪书.....	71
为什么你加薪总是很难.....	71
让老板主动加薪的六个秘诀.....	72
要加薪，你够格吗.....	73
加薪有什么潜规则.....	74
向老板提加薪要审时度势.....	74
加薪，多少才合适.....	75
申请加薪的最好时机.....	76
不得不防范的加薪陷阱.....	77
要加薪，还要注意七个细节.....	77
忠于职业生涯不等于忠实老板.....	78
六、职场跳槽书.....	80
跳槽是另外一个起点.....	80
跳槽，你是否拥有资本.....	81

不要为了跳槽而跳槽.....	82
跳槽前考虑四个 W .....	83
如何选择适当的时间跳槽.....	85
跳槽前应注意的问题.....	87
如何向自己的老板辞职.....	88
辞职之后的注意事项.....	89
不要为了这些事情跳槽.....	90
跳槽面试四大“忌语” .....	91
跳槽须知：两种情况辞职要付违约金.....	92
跳错槽了怎么办.....	94
年龄不是跳槽的绝对标准.....	95
七、职场关系书.....	96
做一个有亲和力的同事.....	96
不要浓妆艳抹.....	97
如何与老员工融洽相处.....	98
不要让上司对你的宠爱成为你与同事的隔阂.....	99
不搞小圈子.....	101
一言一行须深思熟虑.....	102
如何应对职场中的排挤现象.....	102
掌握同事间的最佳距离.....	103
与人方便，必有意外收获.....	104
不要记住别人的恩惠.....	105
谦虚的人更容易赢得尊重.....	106
不要喜欢引人侧目.....	106
管住你的嘴巴.....	107
练好内功是根本.....	107
不要和同事有过密私交.....	109
修饰自己也要赞美别人.....	109
善于与同事分享.....	110

与上司出差有技巧.....	112
八、职场心态书.....	114
好心态比什么都重要.....	114
心态决定健康.....	115
什么是健康心态.....	116
幸福和不幸都来自攀比.....	117
勇于面对任何问题.....	118
职场女人要会装糊涂.....	119
不要对自己的年龄感到恐慌.....	120
退步是为了更好地前进.....	121
拿得起，放得下.....	122
对人对事都别太强求.....	123
有知足的心才能经常快乐.....	124
冷静看待身边不平事.....	125
视逆境为进步的阶梯.....	126
宽恕别人就是解放自己.....	127
心态决定命运.....	128
凡事都应该量力而行.....	129
与人为善.....	129
不妨来一点鸵鸟精神.....	130
九、职场减压书.....	132
每个女人都会有心理压力.....	132
保持一颗平常心.....	133
厌倦工作怎么办.....	134
为什么总是焦虑不安.....	135
觉察和解读你的心理困扰.....	136
透彻分析自我，为心灵排毒.....	137
百病由心生.....	140
用幽默点缀生活.....	141

运动是减压良方.....	142
睡觉减压.....	143
调整饮食能减压.....	144
适当的发泄情绪.....	145
想哭的时候不要忍耐.....	146
和朋友一起开怀大笑.....	147
找人倾诉.....	147
将压力转换为人生动力.....	148
放慢你的工作速度.....	149
学会忙里偷闲.....	150
将压力写出来.....	151
慢慢地用餐.....	152
需要的时候一定去看心理医生.....	152
十、职场充电书.....	154
为什么要充电.....	154
四个信号告诉你——你该充电了.....	154
做足充电规划.....	157
职场“充电”要会选品牌和选老师.....	158
找准充电的最佳时机.....	159
如何平衡好工作与充电的关系.....	160
不要胡乱“充电”.....	161
不要认为充电越多越好.....	162
不要在错误的时间点进行不恰当的“充电”.....	163
职场充电：哪些洋证书找工作最“牛”.....	164
记得培养你专业以外的“软能力”.....	166
养成一些好习惯.....	167
十一、职场爱情书.....	169
学历高也会影响择偶.....	169
不要太强.....	170

要学会理智对待情感.....	171
别把男人太当回事儿.....	172
不怕女追男.....	173
冷静面对情感危机.....	174
拒绝职场里的情感诱惑.....	175
如何避免职场里的“桃色陷阱” .....	176
不要嫌贫爱富.....	177
十二、职场理财书.....	179
女人一定要理财.....	179
先改变消费习性，再谈理财.....	180
六大要素，建立理财观.....	181
别借钱给男人.....	182
三阶段理财，一生无忧虑.....	183
对自己的花销有所控制.....	183
给自己买一份保险.....	184
学会预算规划和记账.....	185
学会合理利用每一分钱.....	186
低收入女性更要理财.....	186
省小钱不如省大钱.....	188
年轻的时候最好不要做“房奴” .....	188
选购婚房不要超越自身能力.....	190
高收入也要留好应急金.....	190
钱多钱少，快乐就好.....	191
十三、职场自保书.....	193
职场性骚扰是暗箭难防.....	193
不要在办公室里做让人误会的小动作.....	194
如何和上司保持合理的距离.....	195
对于职场异性的非分要求，要明确拒绝.....	195
不要接受男上司的特殊关照.....	196

不要梦想与男上司成为朋友.....	197
男上司追问你的私生活怎么办.....	197
男上司不停给你电话、短信怎么办.....	198
男上司送你礼物怎么办.....	198
男上司要求你单独加班怎么办.....	199
男上司要求你跟他单独出差怎么办.....	199
男上司要求你跟他单独宴请客户怎么办.....	200
如何避免男同事的倾慕.....	200
和男同事出差怎么做才能不尴尬.....	201
遭遇性骚扰，一定要收集“三证”.....	202
沉默只会让你更受伤.....	202
十四、职场爱己书.....	204
女人要会爱自己.....	204
任何东西都不值得用健康交换.....	205
行走职场如何保持身材.....	205
让自己保持一个好睡眠.....	206
学会为自己花钱.....	207
定期做妇科检查.....	208
挑选适合自己的衣服.....	209
不必害怕皱纹.....	211
经期一定不要马虎.....	212
快乐一定要发自内心.....	214
防辐射很重要.....	215
少吃多餐，学会养生.....	216
适度、安全的性爱才健康.....	217
“性游戏”该不该玩.....	218
规律的生活有助健康.....	218
养一只宠物陪伴自己.....	220

# 前言

“男人、女人之外，上班族是人类的第三大族群！”

——朱德庸（台湾漫画家）

“今天的中国，恐怕拥有全世界人数最大的职业女性人群。”

——杨澜（著名主持人、成功职业女性）

在竞争激烈的现代社会，女性在职场上的地位和能力一再被人们肯定。然而，不可忽视的是，很多职场女性并不懂得如何规划自己的职业人生，只能在自我和社会之间不断地踌躇徘徊。

我们都知道，女性要在竞争激烈的职场有所表现，除了高精的专业能力之外，还需要具备其他多项特质，才能在男性众多的职场中夺人眼球。因此，不断学习与培养进取心和自信心，是所有职场女性的内心准则。

也许你极具才华，可是却遇到了各种各样的问题；或者作为新人，你遇到了恶魔一样的 boss；或许你非常喜欢这份工作，却不知道如何展现自己才能博得上司的青睐；或许你无法继续现在的工作，想要寻找适合自己发展的地方，那么你应该怎么做呢？

本书将从各个角度，阐释白领女性走向职场成功之路将会遇到的种种问题，旨在用经验之谈，帮助你走向更灿烂的明天。

# 一、职场自荐书

我们从小所受的教育，大都是做人要谦虚一点、含蓄一点、内敛一点，总奢望能够重演“三顾茅庐”的故事而不希望温习“毛遂自荐”的功课。大家觉得只有被伯乐三顾茅庐才有面子，但别忘了，现在的人才市场有一个供大于求的特征，我们不主动走向市场，就将失败于职场。

## 笑容是最好的敲门砖

决胜职场并非只是努力，重要的应该是能力。作为白领女性，能力不仅仅是办公的技巧，对于人际关系的把握也是非常重要的。职场女性脸上的笑容不仅能传递心里的欢愉，更是赠送给其他人的一份美好礼物。

笑容是最好的敲门砖，这是放之四海而皆准的。而笑容加上温文尔雅的礼节，即使不会无往不利，也至少可以令我们遇事常顺。

如果白领女性在访问会谈时随时展现笑容，对人和蔼可亲、谈吐风趣，对于推销自己帮助很大。但万万不要过度，如果把握不住，会给人留下轻浮、不可靠的印象。

新人要在考官面前展示出充满自信的微笑，表明自己的能力和充分的信心以及对新工作浓厚的兴趣。相信你亲和、愉悦的笑容会给主试官留下富有活力的最佳印象。

入职后，你也应该以真诚友善的笑容感染周围的新同事，这样会在不知不觉中缩短心理距离，消除陌生感，被大家真正地接受。

### 职场成功小贴士

我们最重要的交往技巧之一，就是笑。你可以对着镜子训练自己真诚可亲的笑，直到令其发自内心。

现在许多女主管、女强人为了表现权威，常常首先舍弃的便是笑容。如果你真的有本事，就不会靠冷脸震慑别人，时常在嘴角挂一丝真诚的微笑，既体现了

你的游刃有余，也让别人如沐春风。

## 如何应对面试中的刁钻问题

女性在求职面试时，常会碰到一些敏感的问题，总觉得如何回答都不妥，很难让自己和别人都满意。那么，究竟该如何应对这些让人感到尴尬的问题才能达成期望中的结果呢？

问题一：你认为家庭与事业之间存在着难以调和的矛盾吗？

招聘单位自然非常希望你以事业为重，但也希望你拥有一个幸福美满的家庭。家庭生活和谐，才能集中精力工作，发挥出你的聪明才干。

显然，直接回答事业与家庭之间存在难以调和的矛盾或根本不存在矛盾，都是不合适的。

建议你这样回答：“我以为无论在工作上还是在家庭中，女性的最大目标都是要使自己活得有价值。虽然我是一个很想通过工作来证实自己的能力、体现活着的意义的人，但谁能说那些相夫教子培养出大学生、博士生的农家妇女就活得没有价值呢？”这样回答，能恰到好处地体现出女性特有的刚柔相济的特征。

问题二：你喜欢出差吗？

考官提出这个问题，并不是真的想知道你喜不喜欢出差，工作需要时，你不喜欢出差也得出，考官的目的是想通过此问了解你的家人或者你的恋人对你的工作持何种态度。不少刚工作的年轻女性面对这一问题可能会马上回答：“我现在年轻，在家里坐不住，特喜欢出差，一方面为公司办事，另一方面又可以领略到美妙的自然风光。”

而有些稳重的女孩子可能会这样回答：“只要公司需要出差，我会义无反顾。这两年因忙于求学和谋职，几乎没出过远门，尽管家人不反对，男友也想陪我出去转转，但终未成行。出差很可能会成为我今后工作的一部分，这一点在我来应聘前，家人早就告诉我了。”

两种回答都体现了不错的口才，但第一种回答在表达效果上要差一些，出差顺便逛逛风景名胜本在情理之中，可这样一表白，难免会让人对你产生将出差与游览主次颠倒的感觉；第二种回答妙在应聘者深知考官提问的目的，回答切中了要害。

问题三：你如何看待晚婚、晚育？

别以为这个问题与工作没有多大关联。你对此的回答是否得体，可能会直接关系到你的应聘能否通过。

招聘者之所以提出这个问题，是想知道你在工作与生育的关系问题上持一种什么态度。女性求职为什么普遍比较难？这就是症结之一。为了工作晚结婚、晚生育，当然是用人单位所希望的，但如果真的这样做了，恐怕也会令人产生疑惑：一个连孩子都可以不要的人，如果再有其他利益驱动，会不会抛弃一切，包括她曾经为之自豪的工作呢？

“谁都希望鱼和熊掌能够兼得，当二者不能同时得到的时候，在一段时间内我会选择工作，因为拥有一份好的工作，将来培养孩子就会有更为坚实的经济基础。我想总会有合适的时候让我二者兼得。”这样回答，或许真的能提醒上司在你生孩子休息时仍把原来的位置给你留着，而不让别人取而代之。

问题四：面对上司的非分之想，你会怎么办？

招聘女秘书，往往会问及这类话题。回答此类问题，最好委婉一些：“你们提出这个问题，我非常感激，这说明贵单位的高层领导都是光明磊落的人。不瞒诸位说，我曾在一家公司干过一段时间，就是因为老板起了非分之念，我才愤而辞职的，而在当初他们招聘时恰恰没问到这个问题。两相比较，假若我能应聘进贵单位，就没有理由不去为事业殚精竭虑。”

这样的应答堪称精妙，妙在没有直接回答“该怎么办”，因为那是建立在上司“有”非分之想的基础之上的。通过一个事例来表明自己态度的坚决，又没让问话者难堪。即使新老板确有投石问路之意，日后也不会轻举妄动了。

职场成功小贴士

女性在求职面试时，常会碰到一些敏感的问题，学会如何巧妙地回答这些问题对你的求职帮助是很大的。

## 选择适合自己发展的职业

寻找适合自己的职业，应该从以下几个方面考虑：

兴趣——

在选择职业过程中，人的兴趣和爱好往往具有一种强大的推动作用。但是，

兴趣和爱好只能作为重要依据，而不是全部。因为，只有把它们建立在一定能力基础之上，并与社会需要相结合，兴趣、爱好才会获得现实的基础，也才有实现的可能。

性格——

根据性格选择职业，能使自己的性格特征与职业工作相吻合，更好地发挥自己的聪明才智和特长，从而得心应手地驾驭本职工作。例如，理智型性格的人喜欢周密思考，故适合于选择管理性和研究性的职业；情绪型性格的人通常表现为情感反应比较强烈和丰富，故适宜于艺术性的职业等等。

能力——

社会分工愈来愈精细，各种职业都对人们提出了更高的要求，因此在选择职业时，必须了解自己的优势所在，了解自己能力的大小以及自己的能力在哪些方面表现得更突出之后，再作出选择。这有助于择业的成功，并有望在今后的工作中做到扬长避短，以少量的付出创造成倍的回报。

如果你所选择的职业不适合你，那成功的概率是很小的，而且它甚至还会剥夺你固有的兴趣和爱好。对工作有疏离感的人，通常是因为他正从事不适合自己的工作或置身于不适合自己的工作氛围里。

另外，工作的乐趣是人生重要的组成部分，它比名望和财富更重要。如果你对自己的工作感到紧张、厌倦与失望，即使工作为你带来了名与利，你的职业生涯也将会十分痛苦。

职场成功小贴士

被社会公认成功的人几乎都有一个共同的特征：他们对工作的目标执著，他们从工作中得到乐趣——如地位、冒险的报酬及理想的实现。

## 自我认识要清晰

聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。——尼采

事实上，每个人都有巨大的潜能、每个人都有自己独特的个性和长处、每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。

“认识自我”这句镌刻在古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的碑文，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。随着

社会的不断发展，人们对于自我的认识也进入了一个突破性的新阶段。

从事适合性的工作，通常能让人发挥己长，且较乐意投入工作，对工作有高度的承诺，因此更能胜任工作，获得更大的快乐和成就。如果自我认识不充分，自身情况与工作不协调，那么再好的能力也无法发挥。

因此，我们只有在既充分认识自我，又了解职场，做到知己知彼，才能正确择业。

### 职场成功小贴士

认识自我，是我们每个人自信的基础与依据。因此我们应该充分认识自我，拥有自信、自主、自爱，让自己能够在自己的人生中展现出应有的风采。

## 不要坐等伯乐

在职场上，白领女性要想抓住机会、创造机会，那么就需要一些职场的策略和技巧。不愿意显露才华，掩藏职业抱负，只坐等伯乐的出現是很被动的。

持有这种心理状态说明你是一个对自己的能力缺乏自信的人，若是你想自己以后的职业能有所发展，你必须做到以下几点：

### 1.敢于接受新任务的挑战

当上司提出一项计划时，你应勇敢自信，敢于毛遂自荐。可以先请求上司给你一次尝试的机会，当然，事先你必须做到心中有数，并有完全的把握，以免被上司认为你自不量力。

### 2.适度渲染自己的成就

在担当琐碎工作时，不要搞得众人皆知，时刻向人显示自己的成绩，要低调行事，给人一个平实的印象。

当你有机会承担一些比较重要的任务时，却不妨把成绩有意无意地显示出来，这样不知不觉中就增加了你在公司的知名度，这一点是非常重要的，因为上司是否会注意你，往往看你在公司的知名度如何。

### 3.不要一味的、过分的谦虚

上司未必喜欢谦虚的下属，有时候，太过谦虚反而会吃亏。例如，当你带领下属完成一件艰巨的任务而向上司汇报时，一定要把自己的作用放在醒目的位置上。不要以为心有谦厚之道，以谦让取胜，这是傻气的做法。你自己不说，难道

还指望同事有意去夸赞你吗？她也许正对你的谦让求之不得呢，这样上司可能永远不知道你做了些什么。

#### 4.有自己的立场与主见，坚持自己的原则

应对庸碌无为的上司，你无可选择地要采取绝对服从的态度。但，并不是所有的上司都喜欢这样，那些精明强干的上司就会对那些略有些反叛，有自己的立场与主见，但会为公司利益着想的下属产生注意。

#### 5.尽量时刻保持最佳状态

别以为通宵赶工，一副疲惫的样子，会博得上司的赞赏和喜悦，特别是白领女性决不可以一副柔弱不禁的样子博取上司的同情。那样他可能会以为你不过是一个弱女子罢了，还能放心交付你更重要的任务吗？如果他对你的精神与能力产生怀疑，那你永无出头之日。

因此，千万不要令上司对你产生同情之心，因为只有弱者才让人同情，如果上司同情你，已经表明他对你的能力产生怀疑。无论在什么时候，在上司面前均要保持一贯良好的精神状态，这样他会放心地不断把更重要的任务给你。

#### 6.有一定的创新意识

让上司了解你是一个对工作十分投入的人，不仅是这样，你还要尝试不同的方法提高工作效率，使上司对你形成深刻的印象。一个灵活机敏、干练果断的白领女性总是会引人注目并受人尊敬的。

#### 职场成功小贴士

如果你天天都在期盼你勤奋工作的样子被老板发现，进而被提拔和重用，那么现在开始你可以改变做法了，调查发现因勤奋而升迁的女性白领仅占女性升迁总数的 1%。

## 不要不懂装懂

在接受面试时，很多人由于迫切希望得到眼前的这份工作，通常很容易犯下“不懂装懂”、“故意隐瞒自己的缺点”或“夸大自身优点”的错误。一些人可能会在求职简历、描述自己的能力过程中夸夸其谈，或违背事实地强调自己在某项社会实践活动中处于“主导地位”。

面试时，主考官通常都会问应聘者对公司的了解情况。求职者在报名登记后，