

提拉米苏
著



帮你从女孩“进化”到
职场女王的第一书

ZHICHANG  NYWANG

从女孩到职场女王的65个秘密

职场女王

* 第一书 *

成功与幸福不可兼得？NO！

职场女王 ≠ 女魔头

从今天起我们都要成功又幸福 work需要hard,但smart更重要！
不用厚黑学、不靠潜规则，不使坏也有好前途

 吉林出版集团有限责任公司

职场女王第一书：从女孩到 职场女王的 65 个秘密

提拉米苏

中国商业出版社

目 录

第一章 换个观念去上班——快乐“资本家”，以玩的姿态上班去.....	4
1. 抢占先机，以玩的姿态去上班	4
2. 不崇拜老板，小心被 Out	6
3. 人生如戏，上班也如戏	7
4. 六面体的职场丽人前程似锦	8
5. 必须要有“资本家”的范儿	12
6. 女人，别把眼光只盯在“女”字上	14
7. 永远要有职场 3.0 的梦想	15
第二章 升职的窍门在嘴上——说话漂亮，才能活得闪亮	17
8. 倾听，不费力的超级秘密武器	17
9. 不懂黄金说话法则，让你像个危险人物	18
10. 看人下菜碟，脱口而出的 10 个句型	20
11. 领悟“弦外之音”，就成功了一半	21
12. 善于劝谏，不怕穿小鞋	22
13. 这样赞美人，耳朵最受用	23
14. 批评话要有效，还要暖人心田	25
15. 树立边界意识，是你最佳的防卫手段	26
16. 高段位搭讪，犹如跳一曲职场芭蕾	29
17. 适时幽默，让女王更亲民	30
第三章 女王“登基”凭什么——做悠游的鱼，不做劳碌的牛	33
18. 懒一点，离成功会更近一点	33
19. “板凳女”的春天同样缤纷	35
20. 必要时，临摹男人的某些优点	36
21. 每一个女王都是“司马她”	38
22. 打江山，先要全方位提升信任值	39
23. 职场“凹地效应”助你成为“人气王”	41
24. 不是每一棵树都叫“贵人树”	42
25. 与“大动物”和谐相处	44
26. 一秒钟看穿职场人的性格特点	46
27. 不要幻想老板主动给你加薪	48
28. 他人刁难，不一定要硬碰	49
29. 给求人办事披一件“高级外套”	51
30.6 大秘籍助你走出职场冷宫	53
第四章 助你晋升女王的“微小利器”——出人头地，就靠这些“小事”	57

31.想升高职，千万别做乖乖女	57
32.圈子生存，昂首跨入核心圈	59
33.别让琐碎小事妨碍你升迁	60
34.拒绝收礼，大有名堂	62
35.举手的好处超出你的想象	63
36.健康好习惯，也许是升职的信号弹	64
37.牢骚发得经典，照样三级跳	66
38.雕虫小技让你在关键时刻出挑	67
39.不爱美，你就与“秘密标准”不符	69
40.名片管理 VS 贺卡学问	70
41.绿色交友，偏找向日葵型	71
42.玩点小花样，要生，也要升！	73
第五章 会转身照样玩转升职加薪——从容跳槽，完美一跃	75
43.跳槽的基本公式——5W+1H	75
44.和旧东家如何告别，决定下一站风景	77
45.过滤闲言，职场女王的意见才值得听	78
46.避开三个跳槽“拦路虎”	79
47.新跳槽时代的-11个白金法则	81
48.新鲜人类的第一次跳槽	82
49.只凭想法跨行业，你就死定了	83
第六章 随时随地恬淡宁静——职场 SPA，白领丽人的修心术	87
50.拿捏恰当心态，做个职场宠儿	87
51.有主题的工作日，格外不同	89
52.享受慢生活，亲自炖一碗心灵鸡汤	90
53.要微笑，不要微笑抑郁症	92
54.不愤怒，也能好好生一场气	93
55.让晚睡强迫症滚开	94
56.专为 OL 订制的减压方案	96
57.一周运动三次，收获的不只是健康	97
第七章 危险在细节——聪明 OL 要绕开的职场黑角	100
58.职场，让“怪癖”女人走开	100
59.事关上司的秘密要三缄其口	102
60.绝对不能惹的“红灯族”	103
61.办公室婴儿最先被炒掉	105
62.写字楼也有“无”间道	107
63.让领导讨厌的办公家电	109
64.踢开尴尬事的几记漂亮脚法	111
65.成也八卦，败也八卦	113

第一章 换个观念去上班—— 快乐“姿本家”，以玩的姿态上 班去

开篇语

女人流连职场，是青云直上，还是淘汰出局，由你上班的姿态来决定。同样每天 8 小时，为什么你如坐针毡，她却一副乐在其中的模样？她到底有什么值得高兴的事情？其实她并没比别人多遇到什么好事，她只是有一个让自己开心的小秘密：把自己当成一个好演员，把上班当成角色扮演，以轻松的“玩主”心态来面对工作，应对纷繁的人与事，一切都会变得顺眼、顺心，说不定还会收获意外的惊喜呢！

1. 抢占先机，以玩的姿态去上班

女人出来工作，是社会的需要，更是实现自我价值的需要，有工作的女人总是活得幸福些、自由些。不过，上班的姿态不同，展现出来的味道也大不一样，结局自然大相径庭。有的女人羡慕全职太太的清闲，视上班为苦役，内心沉重，丝毫体会不到工作带来的乐趣。有的女人以玩的姿态去上班，以好奇而快乐的心情应对繁杂的工作，一天下来，心是充实的，脚步是轻盈的。

王婧正是这样一个快乐的上班族。以前，她也和大多数 OL（职场女性）一样，痛恨上班的无聊和辛苦。王婧所在的公司工作压力很大，她从事的是秘书工作，不是接待人，就是处理文案，时间一长，感觉工作内容味如嚼蜡，一点儿兴奋情绪都调动不起来。一想到上班，王婧就觉得郁闷，不论寒暑，每天早晨被最憎恨的手机闹铃吵醒后，她就匆匆忙忙地起床，挤地铁，上班。她常想，如果不上班，那该是多么幸福的事情啊。早上睡到自然醒、想干什么就干什么，喝杯鲜榨果汁，浇浇花儿，晒晒太阳，翻几页闲书……

一个偶然的的机会，王婧听了美国心理学博士张怡筠女士的讲座。张怡筠在谈到工作时说：“其实每个人都有能力把自己的工作变得好玩。”她讲了她的一次有趣体验。有一天，她去看英国打击乐团 STOMP 的表演。幕布拉开，舞台上一个身穿工作服的人，拿了把扫帚开始低头扫地，扫帚前后移动，尘土就上下起落。突然，扫地者发现一个现象：如果用力的方向不同，扫帚落地移动的声音就会跟着高低变化，这个有趣的发现让扫地者脸上浮现一抹微笑。于是，他的双手开始忽前忽后、忽上忽下，扫帚跟着身体在舞台上画出一道道富有节奏的线条，伴随着一声声铿锵有力的音韵。不一会儿，舞台上多了好几个扫地者的身影，他们各自打着自己的节拍，此起彼伏地用扫帚合奏出一曲动感十足的乐章。原来，扫地也可以演奏交

响乐，真是太神奇了！随后，台下的观众也跟着节拍摇晃起来，一个小女孩高兴地欢呼：“扫地真好玩。”大人们都笑开了，的确，谁想过原来扫地也可以这么好玩？

张怡筠说：“其实，世界上本没有好玩的工作，只有好玩的工作者。只要学会了好玩的诀窍，任何工作都会变得有趣。”

张怡筠的话让王婧若有所思。反观自己，总在内心轻视秘书工作，认为秘书是吃青春饭的。这种思维让她不重视工作，把工作当成负担，所以每天都不情愿早一点起床，常常是带着一脸倦容匆匆赶路，胡乱吃早餐，还抱怨工作拖累了自己，让自己的人生灰暗无光。

此后，王婧试着调整自己的心态。每天提早 30 分钟起床，穿上前一天搭配好的服装，化上淡淡的裸妆，从容地吃完营养早餐，然后怀着愉快的心情去上班。因为时间充裕，她不用慌张地一路狂奔，而是像散步一样走路。上车后打开 MP3，听几段喜欢的音乐，欣赏欣赏窗外的风景……到办公室后，王婧先泡上一杯绿茶，边喝茶边安排当天的工作内容，调整好心情后就开始工作。累了的时候，她就看一看桌上养的绿色花草，或者吃水果补充点维生素。工作时，她把枯燥的接待工作看成认识世界的窗口，记住不同客户的特点、要求、喜好；领导让她撰写文案时，她就从领导的要求中领会领导意图，天长日久，竟触摸到了不少领导思维，也让自己变得高屋建瓴起来……

下班后，王婧也不再一个人孤单地回家，而是跟同事一起到外面大快朵颐，或者相约一起逛街、泡吧、看电影，共度下班后的美好时光。良好的心态，让王婧感觉工作其实是件值得享受的事，领导也越来越器重她。一个能在平凡的岗位做得有声有色的人，领导自然愿意委以重任。从前单调的世界也因此变得姹紫嫣红起来。

身边这些可爱的人是工作带给她的，自己的点滴进步也是工作带来的，漂亮的衣服也是拜工作所赐，有什么理由对工作抱以敌意呢？瞧，思维转换一下频道，工作着的每一天就是这么缤纷，这么有意义。

好玩，真的很重要！因为心理学家发现，在快乐的情绪中工作，人们会更专注，创意似火花四射，而且心情大好，人们解决问题的能力也会随之提高，面对挫折也更有适应力，所以，好玩的心态可以提高工作效率。

现在，如果有人问王婧：“嘿，你的工作好玩吗？”她会笑着说：“好玩！只要懂得以玩的姿态工作，你的工作也一定会很好玩。”一个能把工作变得好玩的人，同样能让自己的人生变得丰富有趣。

小测试：你真的选对职业了吗？

假设有一天你乘坐时光机回到原始人部落，这时天气十分炎热，你看到两男一女正在叽里呱啦地讲着什么，看他们讲得脸红脖子粗的，好像在吵架……请问，你觉得他们“可能”在讲些什么呢？

- A.可能为了伙食没着落的问题在烦恼
- B.可能为了天气太热，食物容易腐烂在烦恼
- C.可能为了村子里爆发了一场流行病，苦无对策在烦恼
- D.可能为了感情在争风吃醋
- E.可能为了外族入侵抢地盘的事在烦恼

结果分析：

选 A：你可以是个很称职的专业人士，如医生、律师或工程师等等。只不过在成为这类人士之前，你必须付出相当的努力以及代价，努力去争取，最后才能水到渠成。

选 B：销售或演艺圈的经纪人之类的职业都很适合你。你天生拥有善于察言观色以及口若悬河的本领，当然，要想成功扮演这类角色，你的经验将是你的决胜关键。

选 C：你适合从事管理工作。领导力极佳的你天生适合担任主管、总经理甚至是老板的工作，但成功绝非偶然，脚踏实地才是致富之道。

选 D：你适合从事创意类的工作，也习惯以一技之长来闯天下。广结善缘，累积人脉，借力使力，你才能成功。

选 E：你希望生活平静，能够有一个稳定的工作环境，除了上班之外，剩下的就是你的时间了。所以，一般朝九晚五类的工作最适合你。这样的工作很多，你可以依照兴趣去选择你想要的。只是，也要让自己时时学习，这样才不会因为突发状况而面临失业。

2.不崇拜老板，小心被 Out

美国大片《穿普拉达的女王》在“办公室人群”中刮起了一阵旋风，梅丽尔·斯特里普将“魔鬼上司”演绎得丝丝入扣，让人既恨且爱。影片幽默而深刻地描述了工作中下属面对上司苛刻要求时敢怒不敢言的无奈，无论下属多努力，上司都觉得是理所当然的事情等等，唤起职场中一大批“同病者”的共鸣。

郭小安就在这样一位“女王”麾下工作，影片中的许多桥段她都曾遭遇过。时过境迁，走过了职场的风风雨雨后，她开始用全新的视角来看待她的“女王”，崇拜她的“女王”。其实，“女王”赐予的那些苦难并不可怕，最可怕的是上司视你如无物。事实上，只要找到一种和“女王”相处的最佳方式，你就能在工作中游刃有余，而且还能享受到强势老板带来的加速度成长，让你尽早摘取事业的丰收果实。

总之，你的老板，你要崇拜！

两年前，郭小安凭借高学历和丰富的工作经验，应聘到一家五星级酒店的总经理办公室工作，老板是一位美丽、优雅的气质型女士。虽然郭小安有丰富的工作经验，但还是头一回在女老板手下工作，心里不免怯怯的，总觉得女人的敌人是女人，女人看女人的眼光是极端挑剔的，小气的，刻薄的。此后，郭小安说每一句话、做每一件事都小心翼翼的，也不敢表达自己对工作的看法，更不敢靠近老板。

老板果决、干练的作风有一种天生的威慑力，她交代工作的语速超快，同样的话从不说第二遍，没有人敢去问她，大家宁愿绞尽脑汁去揣摩她的意图。领导个性决定着团体氛围，在这个老虎般强势的女领导旗下工作，郭小安的每一天都在紧张、郁闷的情绪中度过，生怕工作上有任何疏漏，被她抓住把柄。即便有新想法也不太敢放开手脚去做，工作中自然看不到什么突出成绩。不到半年，郭小安就萌生了跳槽的念头。

一次，郭小安陪同老板一起宴请客户，相互寒暄敬酒之后，大家拉起了“家常”。原来在投身酒店行业之前，老板曾是省级电视台的知名主持人。客户在谈到老板以前曾获得过主持人大赛的“金奖”时，所有人都对老板投去了赞赏的目光。老板恬淡地微笑着，美丽的五官显得更加神采飞扬，有一种特别耀眼的光芒。也许是喝了一点酒的缘故，她兴致很高，讲起了自己的前尘往事。

那时她刚从报社调往电视台，没有经过专业训练，说话还带口音，不少同事取笑她：“你这样怎么能在电视台混？”她是一个凡事都爱较真的人，别人越是说她做不好，她越要证明给别人看。于是她开始苦练普通话，上班练，下班练，坐车练，走路也练。她找到台里普通话最好的老师拜师学习，可人家礼貌地回绝了。她并没因此而放弃。不久那个老师生病住进了医院，她主动担任起老师的陪护。端茶、递水、送饭、擦身，服侍得无微不至，她的真情终于感动了老师，这位老师也就成了她日后事业中的“指路明灯”。听到这里，郭小安不由自主地朝老板看去，老板仍然微笑着，但眼里隐隐闪着泪光。

此时的郭小安已被老板的故事深深折服，一股强烈的崇拜感油然而生，老板在她心中的形象立即高大起来，就像一个偶像！郭小安决定要珍惜和“偶像”一起工作的好机会，向她学习，努力成为像她那样优秀的人。那一刻，郭小安觉得自己的人生豁然开朗起来，对自己也充满了信心。

在工作中，郭小安就像海绵吸水一样拼命学习老板的优点。在帮老板制作演讲用的幻灯片时，郭小安把老板交给她的资料看了又看，其中有一本是老板看过的。郭小安发现资料都用笔做了标记，除此之外，一些句子还用笔画了圈。经过仔细研究，她弄清了老板看资料的规律，先看目录，再根据目录找到重点章节，把重点的句子标出来，勾出句中的关键词便于记忆。郭小安恍然大悟，怪不得老板的记忆力那么好，在演讲时，她很少照着稿子念；接待VIP客户时，她能准确地叫出对方名字，说出对方的喜好；酒店上下700多名员工，只要她见过一次的，第二次见面她就能叫出名字，令员工感觉很温暖。这些“特长”的背后，都隐藏着不为人知的“苦功”。自那以后，郭小安也按照老板的方法快速阅读、快速记忆，果然事半功倍。

随着跟老板的接触增多，郭小安不断地发现老板身上的优点，比如超强的沟通能力、收放自如的处事态度、勇于挑战困难、经常看他人长处等等。耳濡目染之下，郭小安也学会了像老板那样赞美他人，多肯定他人长处，站在对方的角度去想问题。她的人际关系也因此大为获益，感觉自己的人际空间也越来越大。她从一个性格内向的人成长为一个在群体中受欢迎的人。聪明的郭小安通过自身的努力和不断地向强者“学习”，一年后鲤鱼跳龙门，荣升为总经理办公室的主任。

在职场中，下属跟老板的关系尤为重要：过于亲密难脱“溜须拍马”之嫌，也让领导看轻你的人格；过于疏离也是大忌，没有哪个老板会对一个一无所知且故意远离自己的人委以重任。那么，干脆把老板当做偶像来崇拜吧！为什么要这样呢？因为她够闪亮，够受欢迎。她既然能成为你的Boss，她身上必定有过你之处。如果你想跟你的老板一样成功，想让自己的世界更宽广，跃上更高的平台，一定要调整好自己的心态，跟着“女王”学习如何优雅地穿“普拉达”！

3.人生如戏，上班也如戏

人生若是一出大戏，那么，漫长的职场生涯就是这出大戏中戏份儿极重的一幕。如何在职场中扮演好自己的角色，做个出色的演员，不仅是门大学问，更是一门有趣而令人着迷的艺术。

社会心理学中有个著名的“踢猫效应”。一个公司的经理针对员工上班迟到的行为下了一个命令：以后谁迟到就扣谁的奖金。偏偏就在这一命令生效的第一天，经理由于在上班的途中闯红灯被扣住，不仅挨了罚，还迟到了。来到办公室以后，经理正在生闷气，主管向他请示工作，经理就把一肚子无名火朝主管发泄。主管带着一肚子无名火回到部门，刚坐下，秘书来向她请示工作，主管便把秘书当成出气筒臭骂了一通。秘书不知道自己为什么挨骂，又把一股恶劣的情绪带回了家，把无辜的儿子给责骂了一顿。儿子受了委屈，只能向更弱者发火，便狠狠地踢了身边的猫一脚。

在这个繁忙拥挤的大千世界，一个人要发泄情绪是很容易的，上班堵车迟到被上司训了一顿，到办公室后对着同事大吐苦水；晚上跟老公吵了一架，第二天上班对客户摆出一张驴脸；同时入职的两人，一人平步青云一人原地踏步，后者无论在家还是在单位都是一副怨妇相，任性地散布灰色能量……这都叫做情绪的发泄。低EQ者往往会倾向于发泄自己的消极情绪，不懂得自我和他人之间的边界，成为一个讨人厌的“踢猫者”。

一个情商较高的人则不是这样。他们在受到外界刺激或受到不公正对待时，虽然也会心生不快，但他们往往能有效地察觉出自己的情绪状态，找出促成这种情绪或心境产生的原因，分清哪些是自己该承担的，哪些是该别人负责的，绝不胡搅到一起。因此，他们总能对自己的不良情绪作出适当调节和控制，努力平衡好自己，不肆意任办公室弥漫恶劣情绪，不制造紧张高压的气氛，这也是他们人缘极佳的原因之一。

事实上，每个人的情绪都有起有伏，若要做到公私分明，“演戏”的确是关键的一环。美国一位心理学家曾说：一个出色的员工，一定是一个出色的演员。

每一份工作，除了工作职责外，还包含着一份情绪脚本。所谓的情绪脚本，指的是一个人能称职地做好这份工作所需要拥有的情绪特质及能力，能随时觉察自己的情绪变化，并能将情绪控制在恒温状态，也就是我们所说的工作 EQ。例如银行柜员在工作时应该笑容亲切，乐于服务；业务人员则需积极主动，乐观开朗；而公司高层主管则必须沉着冷静，温和愉悦等。世界上的职业尽管千差万别，但情绪应该是平和的，令人愉快的。

因此，一个人的职业表现是否称职，跟他是否如约依照情绪脚本来演出极为有关。试想一下，一个凶巴巴的银行柜员，就算再怎么能干，再怎么业务娴熟，也会令客户倒尽胃口。一个情绪犹如瀑布一样大落差的上司，肯定是留不住手下员工的，不是吗？

职场女性，为了获得良好的发展，给领导能担大任的良好印象，必须学会成功地演出工作情绪脚本。只要走进办公室，就要按办公室规则来，约束一下所谓的真实自我，适当发挥一些表演技巧，将每个人都有的表演自我好好请出来。

乍看之下，这个变脸的神奇技巧，好似太过委屈自己，太虚伪了。其实不然。情绪表演不但不虚伪做作，反而是最真实、最有效的情绪解套技巧。因为表演久了，就会以假乱真，甚至习惯成自然了。毕竟，办公室是一个公众场合，它是以目标和任务为中心，这就要求你稍微收敛一些私人情绪，让自己变得更成熟更加职业化一些。

研究情绪的心理学家们发现，情绪不只是大脑中的活动，事实上，身体的每个细胞都会接收及传送情绪。也就是说，情绪也存在于肌肉中，所以，当你牵动脸部及身体的肌肉，表演出各种不同的情绪状态时，就能成功地将信号传回大脑，而诱发出真实的情绪感觉，换言之，好情绪也是可以制造出来的。你不仅会因为感到开心而大笑，也能借助大笑而感到开心。美国连续剧《艾莉的异想世界》中的律师约翰，每次遇到不快，就会使用“微笑疗法”咧嘴大笑，其中的道理就在这儿。

是的，先假装，假装多了，也就弄假成真啦！

至于那些皮笑肉不笑的失败演出，其原因不是方式不对，而是演技太差之故。你不妨跟着演技指导大师斯坦尼斯拉夫斯基学学其中的诀窍吧。他说：“如果演员想感动人，不能只靠装模作样，必须学着以意念指挥心理机能，借着回忆过去的经验，以动作、表情及姿势来模仿情绪，才能驾驭自己的情绪。”

一个有趣的试验发现，演员因要求而表现出的情绪，比如自信，和一般人发自内心的真实情绪状态，在生理反应的各项记录上，是完全相同的。我有个朋友在她处于事业低谷时，尽管内心有难掩的沮丧，但她要求自己即便是装也要装出自信来。无论是衣着、说话、走路，还是办事风格，她都想象自己正在一出职场剧中扮演利落从容的成功 OL，她给人的感觉始终是那样自信从容，表演久了，自信也就真的成了一种内在习惯，附着在她的体内了，她也因此平稳地跨过了危机期，迎来了事业的春天。

所以，当你发现“真实的自我”情绪低落时，别忘了立即发挥你高超的演技，将自己转变成“表演的自我”。假装扮演一个高效、从容的职场女王，只要你能完全专注，全身心投入，良好的工作情绪就会出现，频频出现，以至于内化成习惯，同时，你将会备受领导的赏识和同事的敬重。

4.六面体的职场丽人前程似锦

在讲究人格魅力的职场舞台上，一本正经、表情端庄肃穆、说话干巴、穿着毫无女性色彩的黑套裙的女性早已不吃香了，自我怜悯、过于重视自我的女性更是玩不转，而长着一张刻薄嘴脸的女性只会让所有人避之不及……

如今的职场女性，崇尚的是多面化。职场 OL 不再以单一的姿态出现，而是以多面的形象纵横驰骋，赤橙黄绿青蓝紫，每一面都散发出极为感染人的气场。一个多面体的女人，不仅能自如从容地应对各项事务，更能左右逢源；不仅深得大家的认可和喜欢，还容易在事业上轻而易举地获得成功，坐稳江山。

Camelia 去德国汽车配件公司中国分公司做副总秘书之前，不仅拿到了英国伦敦工商会颁发的 LCCI 商务研究证书、计算机二级证书，还专门参加了职业礼仪培训。从职场礼仪、谈判礼仪到用餐礼仪，甚至坐姿、说话的声音都经过了专门训练，目的就是要成为一个 100 分的职场女人。

可是工作后的第一次出差就让 Camelia 的理念受到了冲击。那是去法国的一次商务谈判。会后的用餐时间，她胸有成竹地坐下，两腿并拢与地面斜角呈 60 度，餐巾整齐地叠成三角形垫在大腿上，优雅地拿起自己的刀叉——最小的那一副是用来吃头盘的面包、沙拉和汤的。

这时候，Camelia 看见法国女同事也坐下，不过她把餐巾很随意地塞在胸前，用手抓起一块面包，撕成几条，包了一些蔬菜沙拉，蘸了一些汤汁就往嘴里塞，还把手指头放进嘴里嚼。Camelia 正在惊讶她怎么跟吃煎饼卷大葱一样时，身旁的法国男老板开始用纸巾很用力地擤鼻涕，然后使劲地擦。看着他红红的鼻子，Camelia 很想笑，碍于礼貌忍了好半天。

这时，Camelia 的德国老板汉斯跟她说：“你瞧，每个人的习惯都不一样，真实的自己才最重要。中国女孩子总是很完美，有时会给人很拘谨、不自在、拒人千里之外的感觉，好像永远是一副面孔。其实每个人都应该是一个丰富的六面体，你做得再完美，也只是其中一面。你要找到另外的五个面，才是真实的你。”

做得再好也只是一个平面？人是立体的？Camelia 开始思考认真工作之外的那五个面究竟是什么，并在以后的日子里慢慢地去体味，去消化，去实践。

第一面是童趣：留份难得的天真

心理学界认为，每个人的内心都住着一个小小孩。走入社会后，OL 面对的是种种规则、秩序、制度，渐渐地，遗忘了自己体内的小小孩。其实，有时候适当把“内心的小小孩”请出来，释放一下稚童的天真，会更能吸引他人。

Camelia 本来就是爱吃的人，吃得高兴时，可以用风卷残云来形容。礼仪却要求她细嚼慢咽，不可多吃，不可用错餐具，不可留食物残渣……如此多的限制，说真的，每次商务会餐她都没有吃饱。

如今的 Camelia 在吃饭时，会抛开这些杂念，眼里只有食物。在一次谈判结束后，他们与合作方一起吃饭。对方老板是一名五十多岁的男士，Camelia 见到自己喜欢的巧克力慕斯蛋糕时，拿起一块就舔，他看见后忍不住笑了，递给 Camelia 一张纸巾，说：“擦擦嘴吧！如今职场上很难看到这么畅快吃东西的女孩子了，你让我想起我女儿小时候。”两个人都笑了起来，他很自然地聊起了自己的家事，彼此相谈甚欢。后来他成了 Camelia 所在公司的长期合作伙伴。

Camelia 喜欢看动画片，以前她觉得这跟办公室气氛不吻合，太幼稚，现在她的茶杯、鼠标垫、铅笔都带有动画图案。有一次，一个英国同行来监督一个项目，对 Camelia 他们的工作进度几次表示不满，需要他帮忙的地方他却拒绝援助，大家都觉得很委屈。没想到，这个英国同行无意中看见 Camelia 的电脑桌面是动画片《辛普森一家》的海报，他眼睛一亮，闪过一丝欣喜。Camelia 赶忙说：“我最喜欢这部动画片。”然后模仿辛普森说，“英语，谁需要那玩意儿……”没等她说完，他就接茬儿，跟着她一起说出了下面的台词：“反正我这辈子都不会去英国！”说完后两人都大笑不已。第二天，他主动帮 Camelia 他们把问题解决了。临走时，还依依不舍地跟 Camelia 道别，后来两人一直保持着联系。

第二面是坦诚：给自己犯错的机会

100 分意味着不能犯错，如果平时都是 100 分，犯一个错就会减掉一分，那种心情简直

没法形容。不少 OL 就喜欢做这样提升沮丧的减法。人总有犯错的时候，为什么不给自己一个犯错的机会呢？难得糊涂是一种境界，而坦诚更是一种智慧。

Camelia 给自己规定一个限度：每个月犯错不得超过两次，两次以内，就给自己一个小奖励，超过两次就给个小惩罚。

有一天，Camelia 因起床晚迟到了 10 分钟，老板板着脸问她什么原因。她很不好意思地挠着脑袋说：“我起晚了，对不起！”老板很惊讶，因为大多数人这种时候都会找个借口说交通堵塞、不舒服、孩子生病了什么的。结果，他放过了 Camelia，只扣了工资。Camelia 耸耸肩对自己说：好歹我赚了 10 分钟的好觉，反正这个月的“犯错指标”还没用完呢。

没想到，月末的时候，一份由 Camelia 负责打印的合同有个数据出错了，虽说影响不大，而且合同经过两级上司过目后，他们都没有发现这个错误，可是 Camelia 觉得这个问题她应该负最大的责任，况且，自己不是还有一个犯错的机会吗？于是，Camelia 主动向上司打了报告，说明了情况，愿意承担后果。

出乎 Camelia 意料的是，老板竟然找她谈话，觉得她“心理素质很强”、“勇于承担责任”，除了让她加班修改错误之外，不予追究。看着老板欣赏的眼神，Camelia 心里在偷笑：我可以送给自己一趟汤池温泉之旅作为奖励了。

从那以后，Camelia 每个月的“犯错指标”都没有用完过，月月奖励自己的感觉让她觉得特别好。

第三面是互动：让别人帮助自己

职场中，像诸葛亮一样事必躬亲虽然是勤奋努力的标签，但未必就能换得到自己想要的。有时候，适当让别人给予自己帮助，不仅可以减轻工作上的负担，还可以拉近同事之间的距离。

以前的 Camelia 就是一个女诸葛，什么都是亲力亲为，从不给别人添麻烦，如今她学会了给别人适当帮助自己的机会，既联络了同事感情，又能提升同事的价值感，谁不喜欢“我很重要、我很能干”的感觉呢？电脑坏了，她会请刚来的销售员小尹帮忙，因为她知道小尹一直对计算机感兴趣，次数多了，其他同事都把小尹当做业余高手，有什么电脑问题都请教他。小尹的这点特长在 Camelia 的传播下，“震动”了技术部，小尹后来被技术部要去，干他喜欢的工作去了。Camelia 也觉得很高兴。

若是在电梯里，大家都沉默着，可 Camelia 会柔声说“请帮我按下 12 层”；抱着文件，大家都匆匆忙忙地走，Camelia 会请身边的同事帮她开门；公司开例会时，Camelia 会请平时最拘谨的那位女同事帮她分发文件。甚至在她出差的时候，她斗胆请上司帮她照看办公桌上的熏衣草——结果等她回来，上司竟然对它产生了感情，将它据为己有！

因为善于互动，久而久之，Camelia 和大家的距离拉近了，同事关系融洽了。每天上下班都有人用愉快的声音跟她打招呼，同事们也会请她帮忙做一些小事情，办公室里的气氛在她的感染下，也变得和谐愉快起来，大家不再互相防范，暗地里使劲。即便是竞争，也多了些友谊的味道。

第四面是创意：尝试打破惯例

有一本书里说过，当秘书的，如果老板要在咖啡里加两块糖，你若没有记住，你就完了。很多 OL 都奉之为职场圣经，严格恪守这个原则，老板喜欢的，她绝对不违背。

Camelia 以前也是这样，她的老板是个大胖子，典型的“三高”男人，却偏偏喜欢喝加三块糖的咖啡。每次看到老板那样，Camelia 都暗暗为他担心。

一天，Camelia 决定冒险只往咖啡里加两块糖，她发现老板没有喝出来。后来，她只加一块糖，老板居然也没有发现！观察了一个星期，Camelia 决定将真相说出来。老板若有所思地看着空杯子，说：“其实我是喝不惯咖啡才加糖的，现在喝咖啡都成习惯了，所以加几块糖也不太重要了。”Camelia 趁机建议老板每个星期用一个早上来品尝别的饮品，她推荐了

降脂降压的大麦茶，并且当场就泡了一杯，老板喝了之后，说愿意试试看。

每个星期一的早上，Camelia 就给老板泡大麦茶。几个月后，老板习惯了天天都喝大麦茶了，健康状况自然也越来越好。

这以后，Camelia 总是会提一些好点子，把以前不敢说的创意都说出来，而老板总是会适当考虑她的想法。比如在小厅里设置一个员工休闲区，与客户谈判的文件统一用印有公司 logo 的文件夹，与外国客户打交道时强调他们很环保……

新的事物总是意味着冒险，也意味着前进，在办公室里总有很多惯性的东西，不那么容易被打破。如果每个人都怕“枪打出头鸟”，惯性就会越来越多，人的活力就会大为减退，工作效率自然也容易走低，所以做一个有创意的人，会获得老板更多的欣赏。

第五面是家常：自己就是个普通女人

职场 OL 用自己辛苦赚来的钱，买房、买车、买自己喜欢的名牌或者奢华物品，都是再正常不过的事了。花自己的钱，来满足自己的需要，已经成为 Office Lady 独立自信的标志之一。

Camelia 曾经也是这样，她的所有收入几乎都用来买名牌衣服、鞋子、包包，甚至日记本都是 200 多元钱的 Burberry，这让她活得很是疲累，每天都为薪水纠结着，恨不能中个千万大奖。在讲究物尽其用的好友的影响下，品牌意识强的 Camelia 逐渐转变成了一个朴实低调的女子，她把家里那些舍不得丢掉的东西融入到自己的办公场所，替换掉了原来那些光鲜耀眼的名牌。

如今的 Camelia 在办公室里穿高跟鞋，下了班就换成北京老布鞋走出办公室，步行到地铁站。她背着民族绣艺的包包，里面放着从二手市场淘来的旧书，在车厢里安静地看。

Camelia 的首饰也从施华洛世奇水晶换成了妈妈送给她的翡翠手镯，办公桌上撤掉了所有中看不中用的昂贵摆设，放上了自己参加手工课程时制作的相框，里面是她和妈妈的合影，以及朋友送的卡通茶杯、参加攀岩比赛时的一座山形奖杯，以及用饼干盒改装成的漂亮笔筒。

一天，德国老板汉斯来视察办公室，居然对 Camelia 办公桌上的东西产生了兴趣。Camelia 一一给汉斯讲这些东西背后的故事，并且告诉他，这些都是她的宝贝，走到哪里都不会丢。

汉斯严肃的表情立即放松了下来，很温和地对 Camelia 说：“我妻子也是这样，她的办公桌跟你的很像。”谁都知道，汉斯的妻子是他的上司，总部的高层主管，可 Camelia 却微笑着说：“想必您的妻子跟我一样，也是个普通女人。”汉斯微笑着表示赞同。

不久，Camelia 接到通知，总部正式任命她为中国分公司的总裁助理。汉斯在那封德文推荐信中写道：“她真实、坦率、勇敢、有责任心，并且明白人性化的内涵，是一个立体丰富的人。”

Camelia 通过丰富自己，把努力做个六面体丽人当成自己的目标，因此交上好运，轻舞飞扬地实现着“人往高处走”的人生理想。毕竟，花瓣多的花儿才够迷人，如果你只绽放了一面，那么，赶紧找机会让另外几面都绽放吧，犹如一朵花的花瓣逐次递开，直到最后惊艳盛放。

职场女性慎做这几类人

心理医生：细腻柔情是必需的，安抚伤者是女人天性的善良，但可别滥施于人，尤其是面对单身同事或离异老板，最好离远点。

长舌怨妇：整天东家长西家短的，对人评头论足，乐此不疲，一旦成为小道消息的发源地和谣言中心，领导就会除掉你这个毒瘤。

鲜花佳人：每天收到男朋友或不知名朋友的鲜花诚然是一件挺有面子的事，但也不可自鸣得意。常言道三个女人一台戏，这戏大多是对台戏。你抢了其他女人的风头，就会引发嫉妒，她们联合起来就会在不知不觉中将你挤出门去。

小媳妇：穿行职场，适当谦逊是有必要的，过于低眉顺眼，总是一副唯唯诺诺的表情，

别人也会对你随意支使，以为你是旧式小媳妇。

笑面桃花：无来由地凡事笑盈盈，让人觉得好亲近，但工作却会因耳软手松难以坚守原则。大开绿灯的后果是自己职业红灯的亮起。

假单皇后：你的理由再充分，可成天接到你的请假单子，脾气再好的领导也会皱眉，觉得你的事真是太多了！

大众情人：广播爱种，脚踏数船，搞得办公室男人个个心猿意马、争风吃醋，工作一团糟，领导眼见快干不下去了，只好挥泪斩马谲，先行引爆你这个“炸弹”。

性别武器：总是脸上带笑，却是有选择的，那就是只对有权有势有用者绽放，对其他入一律冷美人自居。如果与权势人物走得过近，一旦领导调动，很可能因为自身树敌太多而走人。

5. 必须要有“资本家”的范儿

玫瑰绽放的职场，而今高挂起了“资本时代”的大旗，多少 OL 容光焕发地走在潮头浪尖，成为优雅闪亮气度不凡的职场女王，也成为无数 OL 的榜样。不少 OL 希望能点石成金，变“资本”为“资本”。

这并不是说，只有美女才能纵横江湖。这里说的“资本”是一个宽泛的概念，绝不是单纯指姿色，所以，你不必为自己长相平凡而悲观沮丧，因为职场上的“资本家”可以是条件优异的美丽 OL，更可以是那些打造出独特个性品牌的普通女孩！像横扫法兰西的模特吕燕，其貌不扬，嘴巴大颧骨高，按中国人的审美观来看甚至有点儿丑，但她却是响当当的“资本家”，拥有着无数女人梦寐以求的成功。无论你外貌怎么样，长相漂不漂亮，只要能忠实地做到以下几点，每个女孩都能成为职场“资本家”。

塑造自己的优势品牌

女人的美丽，不仅仅指长相身材，更大程度上是指一种气质，一种落落大方的气质。拥有自信、自尊、自强等气质的女性，即使退休，照样比那些平凡老太太，看上去更为光彩照人。

长相平平的米雪在从来就不缺俊男靓女的某公司亚太区行政部里，真可谓是先天不足了。但 3 年过去后，外表毫不起眼的她却被公认为最迷人、最有味道的女人，在工作上也是成绩斐然。

为什么一个其貌不扬的女人，可以发出自己的光芒呢？那是因为米雪善于塑造自己的优势品牌。

其实，米雪刚到办事处时，看到身边漂亮的女同事，也曾有过低人一等的挫败感，几个月下来，她变得极为悲观消沉。难道想要平等竞争，就得去一个没有美女的地方？后来，米雪调整好了心态，她相信上帝创造自己时一定用了心，没有给她外貌，一定赐予了别的能力。

由于米雪平时喜欢阅读历史、哲学、社科类书籍，所以她的思维比较宏观，考虑问题深远，处事稳妥周到。由她牵头举办的公司业务技能大赛、白领丽人礼仪培训、年度答谢晚宴等，博得了公司上下一致的认可，也奠定了她在公司的地位。之后，再遇上这类大型活动，领导总是会点名让她负责，她成了一个有“资本”的女人。渐渐地，“我也很优秀”的种子在米雪心中扎了根，周身总是弥散着一种宁静、自信的复合美，自然要比那些平凡女人看上去有光彩了。

不必将职场的不顺归咎为外貌不出众。因为职场女性的“资本”不仅仅包括“姿色”，更包括女性所独有的能力和竞争力，比如表现在谈判上的细腻、韧性；在人际关系上的亲和力与圆融；处理棘手事情时的耐心；等等。这些综合性的“资本”，在许多用人单位看来，是比单纯的姿色更具竞争力、能带来更大经济效益的“资本”。对于职场女人来说，尽量展

示相貌以外的姿本非常重要：若没有丰胸可以有胸襟，没有美貌可以有智慧，没有诱惑可以有魅力，没有性感可以有性格，长得不漂亮活儿要干得漂亮。不是美女照样也能做个“姿本家”，踏入职场伊始，就应养成善于发现、开发自己除相貌以外“姿本”的好习惯。

秀出真“姿本”

在竞争激烈的职场中，有了工作能力，还要善于将自己的才干充分展现出来，像孔雀开屏一样大方地让别人看见，才是“姿本”不贬值的不二法门。

金晶不仅有才，而且容貌秀丽。她是以 600 多分考入名校的状元，智商没得说，绝对属于“姿本”雄厚一族。可是，她的性格过于内向、含蓄，不善于表现。几年下来，一直没升迁。一位朋友帮她分析，说在市场经济时代，时间紧迫，要学会表现、营销自己，明珠深藏匣中是放不出光彩的。金晶大受启发，此后，她学会了主动在上司及同事面前展示自己的魅力，在公众场合大声说出自己的观点，对于适合自己的工作也当仁不让，公司举办文艺活动时也大胆登上舞台去秀一秀。不到两年时间，金晶就像换了一个人一样，美誉度提升了，人气指数上去了，还被破格提拔为公司企划部的主任。

“姿本”就如资产一样，不进行开发运作，不想方设法展示，是没有职场竞争力的。在“姿本时代”。运作“姿本”和拥有“姿本”同等重要，甚至更为重要。就像明星一样，善于运作，善于炒作就能让自己星途灿烂，片酬翻番。所以，要想让“姿本”发挥作用，就别让“姿本”变成一张永远无法兑现的“支票”，不能依赖领导来发现。领导的时间非常宝贵，他没那工夫。你得积极主动地发挥自身的“姿本”优势，让你的优势像烟花一样绚烂地绽放空中，引起领导和同事的注意，从而赢得职场主动权。

让“姿本”升值

有些女人认为，只要自己拥有了傲人的“姿本”，比如高学历、高职位、良好的职业形象等等，就能一劳永逸，永远立于不败之地。殊不知，这种惰性思想是非常要命的，严重时甚至会终结你的职场生涯。

这个世界，什么都在变，唯一不变的是“变化”！“姿本”从来就不是什么不动产，必须随时使它增值。

凭借自身的“姿本”优势，卢倩不到 25 岁就当上了人力资源部的人事总监，各方面的关系协调得妥妥帖帖。志得意满的卢倩很快便张罗着嫁人生子，她自忖在公司里还储蓄了些“资本”垫底，便放心地将人生重心转移到了居家过日子上。5 年后，卢倩惊讶地发现事业仿佛进入了“死胡同”。上司提醒她，说她工作日趋平淡毫无创意，与同事的沟通也有很深的“代沟”。

一天，卢倩走进办公大楼，从玻璃门上看到自己企鹅一样的体型，不由得大吃一惊。更可怕的是，她在下属的办公桌上看到一本书，没翻几页便发现，自己好久没有读书吸收新知识、新观念了，书上的东西她竟然有很深的隔膜感。她似有所悟，以前引以为傲的“姿本”随着岁月的流逝早已荡然无存。以前说三十年河东，三十年河西，现在只要一年，甚至三个月，你就会感觉到自己追不上时代的列车了。

“姿本”是职场 OL 的财富，它跟资本一样是有贬值风险的。随着时代的发展，“姿本”的贬值速度也是惊人的，今日比较傲人的“姿本”用不了几年便会贬值成“明日黄花”。对于初涉职场的“新鲜人”来说，有最新的知识结构、朝气和锐力，但绝不能因此而沾沾自喜，停滞不前。积极进行职业充电，以开放的心胸接纳新生事物，都是令“姿本”保值的方法。同时，你还要不断地在自己身上挖掘新的“姿本增长点”，提高综合素质和能力，也是防范“姿本”贬值的“绝招”。

职场女性积累“姿本”，除了需要对抗岁月对容颜的侵蚀外，更需要智慧和知识的新陈代谢，把自己打造成一个不折不扣的“职场姿本家”，真真正正笑傲职场江湖，拥有一个高效丰沛的人生。

6.女人，别把眼光只盯在“女”字上

职场女性的成功概率其实和男性相差无几，但成功的女性总是比男性少。女人之所以难以摘取成功的果实，除了受到职场性别歧视这张“玻璃天花板”的限制，更多则源于她们心里的一个声音——“我是女人”。我是女人，所以我的销售不能拿第一；我是女人，所以我不能担当高层领导；我是女人，所以我不能安心离家去拓展新事业；我是女人，所以我不能成为杰出企业家……性别成了她们偷懒的借口，不努力的挡箭牌。

其实，如果女人能将眼光和精力放在性别之外，人生会是另外一种风光，自己也会有更多意外的惊喜和发现。成功的女王们从不在性别上下工夫，她们只是将精力用在“事”上，不会用性别来自我内耗。

张夕就是这样一个女人，她生长在一个偏僻的山村，父亲是一个封建思想浓厚的人，言语间总是透露出重男轻女的思想，张夕发誓要干出一番事业，向父亲证明女人并不比男人差，女人也能有大作为。

大学毕业后，张夕进了一家公司，从最基础的市场营销做起。市场营销是一项非常考验人的工作，坚忍不拔和吃苦耐劳是其基本素质。很多OL都不喜欢做市场营销，因为做市场营销需要长年出差，生活规律和生活质量都会大为打折，她们只喜欢待在有中央空调的办公室里，风吹不着，雨打不着。除了频繁出差，还需要与不同客户斗智斗勇，完成公司制定的高不可及的目标和回款任务。

不过，张夕并不这样认为，她觉得高付出才会有高回报，想要生命华美壮阔，想要比他人更风光，想要站得更高望得更远，就必须要有超人的付出。何况，做市场营销特别能综合锻炼一个人，年轻时不锻炼，更待何时？她将格力空调的董明珠视为自己的偶像，要求自己时时向她看齐，忘掉性别。

刚做市场营销时，她手中一个客户也没有，一切从零开始，所有的客户都得像泥瓦工砌墙一样一块块地结实垒起来。其他业务员每天只拜访5个客户，她规定自己每天必须拜访15个客户。在拜访客户前，她会做足功课，将客户的喜好、生日、忌讳、性格特点等，一一记在笔记本上，让自己和客户打交道时有据可依，达到有效的沟通。一年下来，张夕的足迹踏遍了全国30多个省份，各类交通票贴满了6个大笔记本，建立的客户档案更是放满了公文柜，鞋子更新换代的速度特别快，差不多磨损了15双，如此艰巨的付出，她自然地与客户建立起了融洽的合作关系。年底，她的回款任务高居全公司业务员之冠，她被评为业务明星。

仅仅当个业务明星，远不是张夕的梦想，她近两年的梦想是坐上营销总监的宝座，成为一个能运筹帷幄、总揽大局的部门领导。这既需要过硬的数字来说话，也需要睿智缜密的头脑，她觉得自己各个方面还需要磨砺。此后，张夕更加忘我地投入工作，并去享受工作中挑战自我的乐趣，业余时间还不忘随时给自己的头脑补充“营养素”，让自己像高层那样从大局思考。

第二年，她不但帮公司打开了久攻不下的华南市场、西南市场，回款数字更是遥遥领先，给公司创造了巨大的经济效益。除了这些硬实力，她的软实力也是破茧化蝶，思维模式已经脱离了初级营销员的直线模式，处事风格也越来越稳健、游刃有余，形成了自己的一套工作模式。有这些软硬实力撑门面，领导自然对她刮目相看，破格提拔她为营销总监，并奖励了她一套二居室。

赤手空拳打天下的张夕，凭自己的努力和智慧终于在省城拥有了一套自己的房子，也昂首跨入了领导阶层。

人生上了台阶，思维上了台阶，左右接触的人都是高水平的人，受着这些高智慧的长期

陶冶，接收着这些含金量高的信息，人生格局自然也很容易开阔。4年后，公司在北京成立分公司，委派张夕坐镇一方。她从部门领导，升级为公司一把手，管理着1000多名员工，也让自己从省城走向了京城，经常和以往钦慕的企业家们平起平坐，畅谈企业发展，好不惬意。多年的历练，让她举手投足间自有一种练达、果敢的独特魅力，令人由衷敬慕。在一个女人的黄金岁月里，张夕书写下了浓墨重彩的一笔，设想一下，如果张夕当初用性别这根绳索牢牢束缚住自己，她能有如今的灿烂吗？

生命因创造而美丽，因绽放而有价值。忘记性别，相信自己是有价值的，你的人生会是另一番风景。

每一个职业女性都要牢记，老老实实做女人，就是老老实实做人。多在“人”字上下工夫，少在“女”字上打主意。你可以利用性别优势获得一时的好处，但难保你一世。如果想保有一生的饭票，还是踏踏实实学些真本事，在职场上和男人公开过招，而非背地里“暗箱”操作。虽然“暗箱”也能获得利润，甚至是高额利润，但你得付出维护高额利润的成本，以及对未来前景的担忧。何况你的成本——女人的青春和美貌，会随着年龄增长而呈向下递减趋势，这是上帝也阻挡不了的，何况我们凡人。

异性搭档有名堂

在职场，OL常常需要和异性搭档，这种时候，需要注意分寸，坚守以下原则。

(1) 工作没有性别，不要在做任何工作时都把性别摆在第一位。工作好坏才是真正衡量一个人价值的标准，提高专业技能会帮你赢得尊敬。

(2) 不要在别人面前评价你的搭档，而且不要在另一位你认为很好的异性面前说“我不愿意跟他合作”。

(3) 平等接触。遇到没有多少工作经验的异性搭档时不要流露出盛气凌人的姿态，遇到比你强的异性搭档时更不要表现出谄媚。

(4) 不能存在撒娇意识，在公司的男性毕竟是同事，都存在工作利益问题，因此不要过分依赖。

(5) 与异性搭档时要善于沟通，最好能主动提出你的观点与计划。

7.永远要有职场 3.0 的梦想

有一篇文章曾呼吁广大职业女性，要认真规划职业生涯，早日实现从职场 1.0 到职场 3.0 的飞跃，让生活从生存层面尽快提升到生活层面。这篇文章将职场人士在职场的奋斗比喻成爬山，1.0、2.0 和 3.0，就如爬山所处的山脚、山腰、山顶的三个位置。

对于职场 1.0 的人来说，职场奋斗就是一个铆足干劲昂首向前的过程，根本没有任何资本可以供自己作其他选择。对于职场 2.0 的人来说，由于已经在某一领域积累了丰富经验，同时拥有更多的可支配资源，成为某一领域的专业人士，收入及工作自由度都提升到一个新高度。

对于职场 3.0 的人来说，他们可以通过调动资源来获得发展：在职场摸爬滚打几十年，已经成为某一领域颇有影响力的意见领袖或专家，他们不仅在专业技能上有高度的积累，更在社会关系网上有着深厚的根脉，他们获得的不仅是财务的充分自由、社会关系的自由，更是心灵上的自由。他们可以按自己的喜好、意愿去开展工作与生活，源源不断地给自己带来了新的资源与关系。两者之间，相辅相成，相得益彰。像吴士宏、杨澜就是典型的职场 3.0。

人生是由一个阶段一个阶段组成的，每一阶段身体状况不同，人生目标不同，职业发展自然也要不相同。从职场 1.0 到职场 3.0，无疑是一个相当理性又相当漂亮的职场线路图。很多女性一辈子都在职场 1.0 的低级层面打转，8 小时不停地忙碌。还有一些女性迈过了职场 1.0 成功抵达职场 2.0 后，就永远徘徊在职场 2.0，承上启下，左右协调，煞是累人，享受

不到登上山顶后一览众山小的开阔与适意。

另有一些女性从硬件上来说，已经跃升到了职场 3.0 的美好阶段，获得了极高的职位与不菲收入，遗憾的是没有拥有职场 3.0 所应有的自由度：心灵的自由、生活的自由和工作的自由。她们空有职场 3.0 的收入，却仍然处于职场 1.0 的辛苦境地中，因为她们大脑里的那根“弦”已经惯性化了，不懂得调整。

晓易就是这样一位错位的职场 3.0 女性。经过数十年的拼搏，晓易在去年升任某跨国企业的中国区总经理，年薪百万以上，算得上是一位扎扎实实的成功人士。与此相对应的是，她与家人相处的时间越来越短，能做自己感兴趣的事情的机会越来越少，每天要做的事就是应酬，与不同的客户见面。在别人看来，晓易身处无比荣耀的职场金字塔顶尖，而她的内心却极其苦闷。她觉得每天的生活似乎是被推着向前走的，而不是自己想怎么走就怎么走。客户、员工、上司、政府官员等周围关系群体形成一个又一个的圈，将她深深圈在其中，饱受压迫。

晓易的境况就是一种极为典型的职场生存图腾：身处低位的职场人士苦苦打拼，付出无数的时间、精力、心血，将许多美好日子牺牲在职场晋升这深不见底的黑洞之中。多年之后，终于攀升到理想中的高位，蓦然回首，却猛然发现，辛苦十几年换来的只是对金钱的更高支配权，自己仍然是生活的奴隶，依旧在职场大流中身不由己，仍是职场中千辛万苦工作，不知何时是尽头的芸芸众生之一。

职场 3.0 的理想状况貌似遥不可及，却并非不可到达，这取决于你身处职场 1.0 时如何规划自己的未来——只为提高收入而奋斗，注定了你一辈子都是上班奴。如果你是为理想的职场生存境况而奋斗，在步步向前的职场跋涉之中，不断积累资源，不断扩展关系，不断提高自己的处世智慧，把握好生活、工作、家庭的平衡点，最终就能实现职场 3.0 的梦想。就如电影《嫁个有钱人》中的阿 me 一样，她憧憬未来的美好生活，于是许愿：“我想嫁个有钱人。”但见流星从远处坠落，地上出现一本名叫《玻璃鞋》的工具书。阿 me 拾起书，按书中所说的深入浅出步骤做准备：学习眼神、表情、谈吐、身体语言、礼仪，以便将来晋升上层社会。

职场中或许没有《玻璃鞋》这种点石化金的魔法书，但是你的感悟、毅力、信心，你不断扩散的人脉关系、不断提升的职场智慧，就是带你迈向职场 3.0 最好的魔法书。当然，当你抵达职场 3.0 时，还要学会换一种思路来生活。

世界上本没有好玩的工作，只有好玩的工作者。只要学会了好玩的诀窍，任何工作都会变得有趣。

上司赐予的那些苦难并不可怕，最可怕的是上司视你如无物。

办公室是一个公众场合，以目标和任务为中心，这就要求你收敛一些私人情绪，让自己变得更成熟更职业化一些。

一个多面体的女人，不仅深得大家的认可和喜欢，还容易在事业上坐稳江山。

给别人适当帮助自己的机会，既联络了同事感情，又能提升同事的价值感。

踏入职场伊始，就应养成善于发现、开发自己除相貌以外“资本”的好习惯。

领导的时间非常宝贵，你得让你的优势像烟花一样绽放空中，从而赢得职场主动权。

人生上了台阶，思维上了台阶，左右接触的人都是高水平的人，人生格局自然也很容易开阔。

每一个 OL 都要牢记，老老实实做女人，就是老老实实做人。多在“人”字上下工夫，少在“女”字上打主意。