

请换下甜美的泡泡裙再来上班
不是别人总爱找你的茬儿
一开始就把事做对
把生活经验变成你的资本
你有权以自己的方式长大
办公室的风趣好过风情



女上司给 职场新鲜女孩儿的 68封信

68 LETTERS
TO YOUNG GIRLS

菲然 著

国家认证心理咨询师、资深HR
教你变身职场女王的68个经验

年轻，有千金不换的美好，
不要急躁，珍惜现在，努力向上，静待时间给你一切！

电子工业出版社
<http://www.phei.com.cn>



女上司给
职场新鲜女孩儿
的68封信

68 LETTERS TO
YOUNG GIRLS

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女上司给职场新鲜女孩儿的68封信 / 菲然著. —北京：电子工业出版社，
2014.7

ISBN 978-7-121-23566-5

I. ①女… II. ①菲… 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（2014）第132209号

策划编辑：王思怡

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：131千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

contents

目录



作者序：年轻，有千金难换的美好 / 3

Part 1 请别穿泡泡裙来上班！（自我形象）

- No. 1* 请脱下甜美的泡泡裙再来上班 / 14
- No. 2* 办公桌就是你的“形象代言” / 17
- No. 3* 合适的妆容让你“锦上添花” / 20
- No. 4* 时刻都有眼睛关注你 / 23
- No. 5* 你的微笑价值百万 / 26
- No. 6* 接打电话折射出你的礼仪 / 29
- No. 7* 在这里可以装强，但别装萌 / 32

Part 2 为何总有人找你的茬？（办公室交际）

- No.8 所有人都是从新人走过来的 / 38
- No.9 我也有自己的上司 / 41
- No.10 为何总有人找你的茬 / 45
- No.11 哭表明你可怜，还表明你无能 / 49
- No.12 下属升职我为何没有帮你 / 52
- No.13 记得收敛你的小个性 / 55
- No.14 “越位”等于自找麻烦 / 58
- No.15 办公室政治你想怎样躲 / 61
- No.16 所有人都喜欢“甜言蜜语” / 64



Part 3 所有的路都要自己去领悟！（工作方法）

- No.17 所有的路都要自己去领悟 / 70
- No.18 有能力，更要有能耐 / 73
- No.19 工作的时间用来工作 / 76
- No.20 上司永远只关注结果 / 79
- No.21 一开始就把事做对 / 82
- No.22 关于合作这件事儿 / 85
- No.23 要“好问”更要“勤学” / 88

No.24 你是否有拖延症 / 91

No.25 用心做好每件事 / 94

No.26 今天又要加班啊 / 97

Part4 把生活经验变成你的资本 (自我提升)

No.27 宅在家并不是好的生活方式 / 102

No.28 跟有思想的优秀人交朋友 / 105

No.29 减少在QQ上闲聊的时间 / 108

No.30 不逼自己一把永远不知道有多厉害 / 110

No.31 你是向“钱”看, 还是向“前”看 / 113

No.32 告别你的小青涩 / 116

No.33 随时给自己清零 / 119

No.34 别让惯性思维害了你 / 122

No.35 永远不要嫌弃自己的一切 / 125



Part 5 你有权以自己的方式长大（生活成长）

- No.36* 你有权以自己的方式长大 / 130
- No.37* 管理好自己的期望 / 133
- No.38* 比老去更可怕的是幼稚 / 137
- No.39* 不要太把自己当回事 / 140
- No.40* 偶尔让自己的心静一静 / 143
- No.41* 看不清未来就要把握好现在 / 145
- No.42* 善待自己的家人 / 149
- No.43* 重视自己的身体 / 152
- No.44* 当你感受到工作压力的时候 / 155

Part 6 你未必知道真正爱自己！（情感）

- No.45* 谈恋爱是一件快乐的事 / 160
- No.46* 你完全可以拒绝任何骚扰 / 163
- No.47* 你根本不知道怎样爱自己 / 166
- No.48* 办公室的风趣好过风情 / 169
- No.49* 不要把声誉不当一回事 / 172
- No.50* 别太相信爱情小说 / 175

No.51 她分明在一场错爱之中 / 178

No.52 不要惧怕为爱付出 / 181

No.53 给闺蜜留一个重要位置 / 184

No.54 爱自己并不是放纵自己 / 187

Part7 不要年纪轻轻就负债度日! (理财)

No.55 你还在让父母为你买单吗 / 192

No.56 不要年纪轻轻就负债度日 / 195

No.57 控制自己的冲动消费 / 198

No.58 给自己做个金钱规划 / 201

No.59 关键时刻存款会给你安全感 / 204

No.60 信用卡并不是越多越好 / 207

No.61 建立自己的“财富”圈子 / 210



Part 8 你有千金难换的美好! (生活心态)

- No.62* 你有千金难换的美好 / 216
- No.63* 所有的苦难都是可以承受的 / 219
- No.64* 别指望全世界把你当公主 / 222
- No.65* 懂得控制自己的情绪 / 225
- No.66* 不要为已发生的事懊悔 / 228
- No.67* 不开心的事情懂得放下 / 231
- No.68* 保留生活的诗意 / 234

后记: 你想要的时间都会给你 / 237



女上司给
职场新鲜女孩儿
的68封信

68 LETTERS TO
YOUNG GIRLS

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女上司给职场新鲜女孩儿的68封信 / 菲然著. —北京：电子工业出版社，
2014.7

ISBN 978-7-121-23566-5

I. ①女… II. ①菲… 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（2014）第132209号

策划编辑：王思怡

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：131千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

作者序：

年轻，有千金难换的

美好



记得N年前，某个阳光柔和的午后，我看见一个优雅的中年女人，坐在落地橱窗后的高脚椅上，怡然自得地品着一杯咖啡，吃着甜点蛋糕，此时，我正沮丧地拖着疲惫的身心，踩着我的第N双回力鞋，为找工作而奔波。我当时想：一个老女人，穿了一身质地考究的衣服，就可以这样享受时光，凭什么？

我比她年轻，比她有活力，比她热情奔放。可她有的我却没有，就因为我是个职场新鲜人吗？不管我怎样地发泄内心的不满，我仍然舍不得去奢侈地享受，因为我没有能力去享受。我一刻都停不下来，像一只无头乱撞的苍蝇，弄得我鼻青脸肿，生活一团糟，有时甚至还得负债累累地继续生存下去。

现在，二十多年过去了。我变成了那个享受阳光、咖啡的老女人，而身边大概也多了一些年轻女孩羡慕嫉妒的眼神吧。

在工作中，我接触的女孩儿不少，她们总有这样那样的

苦恼；有不顾熙熙攘攘的人群，而放声痛哭的悲伤；有为了买件心爱的东西，而拼命省吃俭用存钱的心酸；有被上司一顿训斥，几天都不能释怀；有一时赌气想打辞职报告，或是看到同学的高工资而想放弃自己的坚持……有很多很多经历相似的新人，因从未经历过，而茫然不知所措。

这时，她们该怎么办？该到哪里寻找答案？父母帮不了，曾经的同学也各自忙各自的，有很多的疑惑，感情脆弱，需要一个过来人帮她们答疑，而不是说教。

我经常想：倘若用我现有的经验去拉一个新人，用尽循循教导之能事，反而会适得其反。但眼睁睁地看着她们在生活中抱怨和挣扎而不顾，又不是我的行事风格。于是，我把自己想对她们说的话，都写了下来。我想像朋友一样与她们聊天，说一说我一路是如何走过来的，或是我什么也不做只回忆一些我有过的遭遇，希望对她们的成长有一些帮助。

刚步入社会的新人，要面临纷繁复杂的社会、职场。每个游戏都有一定的规则，只是社会比学校更大，更难应付。如果我的经验和经历能给新人带去帮助或是引导，使她们相对少走些弯路，对于我来说也是一种欣慰。

在书中，我总是强调，一个人所做的一切都是为了自己。“种瓜得瓜，种豆得豆”。年轻的女孩不需要去羡慕成功的女强人。只要去努力，无论怎样的付出都会有相应的回报。当然，当付出暂时没有得到回报的时候，人会变得情绪

低落。没有人一辈子都顺风顺水，总要遇到波浪，但即使行驶缓慢也好过原地踏步。

年轻，有千金难换的美好，这是我现在拿自己的所有也换不来的东西。不要急躁，珍惜你现在拥有的一切，努力向上，静待时间将要给你的一切！

菲然

2014.5

contents

目录



作者序：年轻，有千金难换的美好 / 3

Part 1

请别穿泡泡裙来上班！（自我形象）

- No.1 请脱下甜美的泡泡裙再来上班 / 14
- No.2 办公桌就是你的“形象代言” / 17
- No.3 合适的妆容让你“锦上添花” / 20
- No.4 时刻都有眼睛关注你 / 23
- No.5 你的微笑价值百万 / 26
- No.6 接打电话折射出你的礼仪 / 29
- No.7 在这里可以装强，但别装萌 / 32

Part 2 为何总有人找你的茬？（办公室交际）

- No.8* 所有人都是从新人走过来的 / 38
- No.9* 我也有自己的上司 / 41
- No.10* 为何总有人找你的茬 / 45
- No.11* 哭表明你可怜，还表明你无能 / 49
- No.12* 下属升职我为何没有帮你 / 52
- No.13* 记得收敛你的小个性 / 55
- No.14* “越位”等于自找麻烦 / 58
- No.15* 办公室政治你想怎样躲 / 61
- No.16* 所有人都喜欢“甜言蜜语” / 64



Part 3 所有的路都要自己去领悟！（工作方法）

- No.17* 所有的路都要自己去领悟 / 70
- No.18* 有能力，更要有能耐 / 73
- No.19* 工作的时间用来工作 / 76
- No.20* 上司永远只关注结果 / 79
- No.21* 一开始就把事做对 / 82
- No.22* 关于合作这件事儿 / 85
- No.23* 要“好问”更要“勤学” / 88

No.24 你是否有拖延症 / 91

No.25 用心做好每件事 / 94

No.26 今天又要加班啊 / 97

Part4 把生活经验变成你的资本（自我提升）

No.27 宅在家并不是好的生活方式 / 102

No.28 跟有思想的优秀人交朋友 / 105

No.29 减少在QQ上闲聊的时间 / 108

No.30 不逼自己一把永远不知道有多厉害 / 110

No.31 你是向“钱”看，还是向“前”看 / 113

No.32 告别你的小青涩 / 116

No.33 随时给自己清零 / 119

No.34 别让惯性思维害了你 / 122

No.35 永远不要嫌弃自己的一切 / 125

