

好女享上班

职场女人的心理修炼

孙雪菲 ◎著

四色水晶女人揭秘职场女人的水晶心
——“晶”致的心

职场女人到职场女性心理专家，
亲历与专业的真诚献作
职场菜鸟到白领达人，
女人心灵的一路探险
发现自己到驾驭自己，
女人力量的一场对话



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



好女享上班

职场女人的心理修炼

孙雪菲 ◎著

四色水晶女人揭秘职场女人的水晶心
——“晶”致的心

职场女人到职场女性心理专家，
亲历与专业的真诚献作
职场菜鸟到白领达人，
女人心灵的一路探险
发现自己到驾驭自己，
女人力量的一场对话



心理剧是戏剧的一种，更是一种心理治疗、修炼方式。本书借心理剧的形式，通过四个主角——“无色水晶”童西西、“白水晶”倪裳、“紫水晶”秦天、“茶水晶”欧子衿在职场各种有喜有忧的遭际，描述职场女性典型的心理矛盾和冲突，以心理剧评的形式对剧中人物言行举止背后的心理原因进行深入的分析，最后再以承接前剧情的心理剧的形式给出职场女性心理修炼的建议。

本书适合职场女性尤其是初入职场的女性阅读。

图书在版编目（CIP）数据

好女享上班：职场女人的心理修炼 / 孙雪菲著. —北京：机械工业出版社，2013.9

ISBN 978-7-111-44448-0

I. ①好… II. ①孙… III. ①女性—职业—应用心理学—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 247348 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：李 鸿

责任编辑：雷文英

封面设计：张 静

北京奥德印刷有限公司印刷

2013 年 11 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·16.5 印张·294 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44448-0

定价：38.00 元



凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

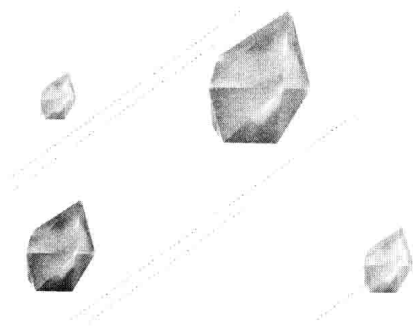
机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



推 荐 序

我和雪菲素昧平生，经朋友介绍，和她通了邮件，拿到了她的书稿。

初看大纲，并没有眼前一亮的感觉，把职场女性比作水晶也不是什么新鲜事儿，心理剧不曾听说过，但话题没离开女人的那些俗事儿。究竟这本书对于读者有什么价值呢？雪菲写这本书初衷是什么？……带着一系列的问号，我拨通了雪菲的手机。

隔着大洋，我感受到的是一个对心理辅导和高管教练极有激情的女性。为追求自己的兴趣和职业理想，她从2009年开始研修心理硕士，并结合之前的职场积累，开始心理辅导和咨询实践。兴趣和激情无疑是做好一件事情的很重要的因素。雪菲的天分和激情在她感兴趣的领域开始得以发挥。

谈话中，我也强烈地感受到了她身上的另一个重要的特质，就是乐于助人。没有这个特质，她不可能有激情去辅导他人，乐于接着他们扔的“垃圾”，帮助他们从困惑中一步步走出来；没有这个特质，她也不可能有激情去写一本书，把她所学到的心理学知识、在职场中的观察感悟、在心理辅导实践中积累的大量的案例融合起来，撷取精华，娓娓道来，去帮助在职场打拼，特别是刚刚步入职场的女性，能更快地走出一些普遍的心理误区，更快地成功。

她的激情和乐于助人，让我开始用心读她的书。

我作为一名人力资源工作者，每天做着与人打交道的工作，职业的习惯让我对人的评价的开关一天到晚打开着，所以不论在会议中、饭桌上、闲聊时，总会情不自禁地观察人的言谈举止，评估人的优势劣势，也常因一些发现而感叹人的矛盾性和复杂性。但因为不曾系统地学习过心理学，所以并不能把看到的一些行为表现从心理学的角度去分析。意想不到的，却也是顺理成章的，雪菲的书对我很有帮助。

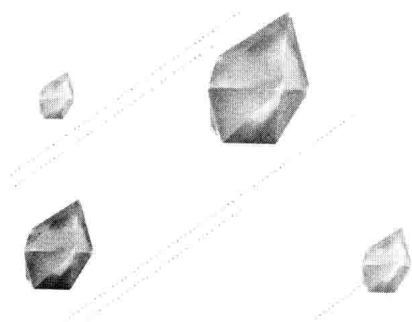
这本书里，定有雪菲自己的影子，而我看到了我自己的影子，你也一定能多少看到一些你的影子或是周围女性同事的影子。如果你是初入职场的女性，或者已经有了一些职场的困惑，正不得要领，希望找位良师益友答疑解惑，我建议你不妨花些时间看看这本书。如果你是一位人力资源工作者，或是一位团队中有女性成员的经理，或是工作中有较多的女性同事一起共事，我建议你也不妨忙里偷闲翻翻这本书。我相信，我们都能从中得到启发和帮助。

女人如水晶，这一块最美。

联想集团人力资源高级总监



2013年7月29日于美国北卡罗莱纳州罗利市联想美国总部



自序

天然水晶，这种深埋在地底下、岩洞中，伴随地壳亿万年发展与变迁，历经高压、高温、风化侵蚀才最终形成的结晶体，其真正价值不在于外表的玲珑剔透，而在于那经久的岁月沉淀。女人亦然。

水晶是流动的——水晶出自润泽的地下空间，经历了亿万年的高温高压，包裹了层层叠叠的丰富矿物，终于结晶为六方柱状的透明晶体。女人如是。

水晶是坚韧的——水晶生长在地底、岩洞等狭窄空间，遭受多种挤压，历经千万次地壳变动的压迫，因此产生不同的晶面。女人如是。

水晶是独特的——水晶不总是通体透明的，它在形成过程中常常会包覆着其他的矿石、泥灰一起结晶成长。这些“瑕疵”在岁月的沉淀下终成美丽的纹理，也成就了水晶独特的魅力。女人如是。

每一个如水晶般的女性，最初总是青涩懵懂，经历过艰苦的成长过程，再经历压力的冲刷沉淀，呈现出独具韵味的自我后，才能让自己熠熠生辉。

本书借由四位不同色泽的“水晶女性”——“无色水晶”童西西、“白水晶”倪裳、“紫水晶”秦天、“茶水晶”欧子衿，拉开了一幕幕平凡而又充满矛盾的生活剧目。她们的身影浓缩了作者的无数咨询案例，也暗藏着作者自己真实的职场故事。在观赏了这四位代表着不同年龄、

不同性格、不同职位的职场女性的各种心理困惑后，请你和我一起坐在台下，评论剧情，分享感受，在深刻、细腻、有趣的心理学氛围中，一同去发现如你一般的职业女性她们身上独有的光芒。

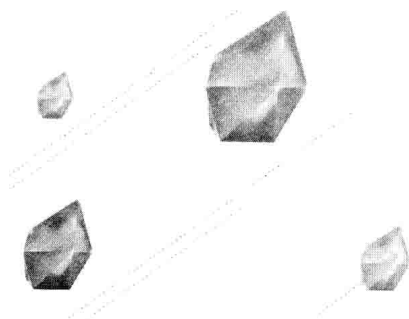
本书的每一节都由三部分组成，首先以情景型的“心理剧”形式为读者展示一个或两个相关角度的女性在工作和生活中非常具体的矛盾和心理困惑，接着以“心理剧评”形式与读者一同深度分析、探讨，最后仍然以一幕承接前剧情的“心理剧”形式为读者提供具体的行为建议。心理剧，是一种结合了戏剧表演和心理治疗的跨界形式的戏剧。它通过一种现场即兴与自发性的演剧方式，帮助参与者将心理事件表达出来，使参与者可以发泄出一些复杂的情感，并能有效地唤起参与者的创造力、自发性和想象力，进入深一层的自我认识。心理剧应用的范围非常广，对一般的人际困扰、失眠、忧郁、亲子感情纠结、各种侵害创伤，以及轻度的精神病患都有明显的帮助。通过扮演某一角色，参与者可以体会角色内心的情感与思想，从而改变自己以前的行为习惯。心理专家可以在一旁指导，也可与参与者一道表演。本书借用心理剧的形式，意在提请读者将更多关注点放在剧情发展中的心理矛盾和冲突上。

如果此刻的你还没有看到自己的晶莹和光芒，或许是因为你尚缺一个懂你的“识晶人”。本书就是那个兢兢业业的“识晶人”，力图以心理剧的方式为你从职场女性的自我、人际、职业发展、工作生活平衡、自我提升等几个方面点出你可能面临的心理困扰，并将这些颇具现实意味的代表性问题加以深入细致地探讨和解释，再从发挥女性自身优势的角度出发，提出一些较为实用的行为建议。希望可以使每一颗尚处在结晶过程中的水晶最终都能大放异彩，独具光芒。

最后，向一直积极参与本书策划、资料搜集、编写的友人王洋致以诚挚谢意！另叶壮亦参与编写，一并致谢。



2013年5月完稿于北京



目 录

推荐序

自 序

楔 子

1 流动的是水，凝结的是晶 / 3

你是否曾认真地立于镜前，从头到脚、从外到内地与自己对话：为什么我需要这样的装扮？为什么我有着这样为人处世的态度？因为习惯、自信还是内心一抹深深的不安？

1.1 职场青睐型女 / 4

1.2 因完美而沦为“剩女” / 13

1.3 “男人婆”与“大叔控” / 23

1.4 铁腕与温柔 / 33

2 浸润了万物，缤纷了色彩 / 41

上司、同事、下属、客户，纷繁的职场人际需要职场女性妥善经营，进退得当。一不小心，不是跌入同性嫉妒的深渊，就是变成年轻下属口中的“事儿妈”，即使谨言慎行，强势客户的无理要求也往往会让你无所适从……

2.1 与同事保持低温距离 / 42

2.2 “事儿妈”女领导 / 56

2.3 对客户该狠就要狠 / 67

3 天然去雕饰，纹理各不同 / 79

女性在职场注定面临着比男性更多的发展困惑和两难选择：做销售还是搞专业，打拼事业还是经营家庭，快速升职还是稳步发展，好不容易摸索一路过了河，却又可能撞上“玻璃天花板”……

- 3.1 销售尤物与专业达人 / 80**
- 3.2 “大女人”还是“小女人”？ / 91**
- 3.3 身体在说话 / 103**
- 3.4 要“升”还是要“生”？ / 117**
- 3.5 男权主义幽灵 / 130**

4 承千重压，结多重晶 / 141

职场舞台尚在享受镁光灯下的闪亮，生活舞台更复杂的戏份也鸣锣开幕了，从女领导到全能妈，从女娃娃到准妈妈，从婆媳过招到夫妻大战……饶你身经百战，也不一定能玩得转这台上台下、家里家外的大小事情。

- 4.1 工作家庭，水火不容？ / 142**
- 4.2 孕妈妈的烦恼 / 153**
- 4.3 婆婆，突如其来的妈 / 167**
- 4.4 老公说我没事找事 / 179**

5 水晶易碎，轻拿轻放 / 195

行在职场，经常有意外伤害令人猝不及防：信任的闺蜜可能陷你于危机；无意的言行竟然招致流言满天；来财的客户原来动机不纯；出差在外更容易触及安全底线……还有潜藏于女性内心深处的各种莫名的不安，又该如何守护？

5.1 我告诉你什么，我的闺蜜？ / 196

5.2 伤人的八卦 / 207

5.3 遭遇客户性骚扰 / 216

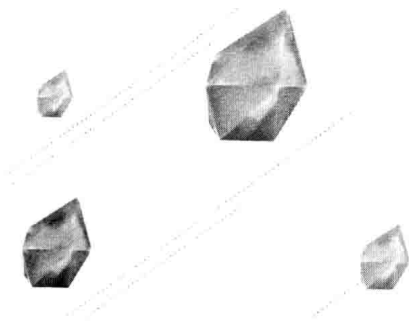
5.4 缺乏安全感 / 227

6 好女如晶，爱我本色 / 241

“好女人”，究竟作何正解？我们是否总在辛苦地“让别人满意”？多久了，没有照顾过真实的自己？

上的不是班，是自在 / 242

结束语 / 252



楔 子

真实发生在 TA 公司的故事即将开场，在大幕拉开之前，我们的四色水晶女人先来亮个相：

无色水晶：童西西，24 岁，已婚一年，工作不到两年，换了三家公司，最近刚加入 TA 公司做策划。她是喜欢穿运动装、永远戴耳机、钟情于动漫、惧怕长大、信仰自由的先锋代，她是男同事眼里的好哥们、女同事眼里的怪小孩。她大学毕业就与老公古晨结婚，但坚决丁克。她目前最大的困惑是不知道契合自己的职业定位应该是怎样的，最大的愿望是找个自由、高薪又稳定的工作。

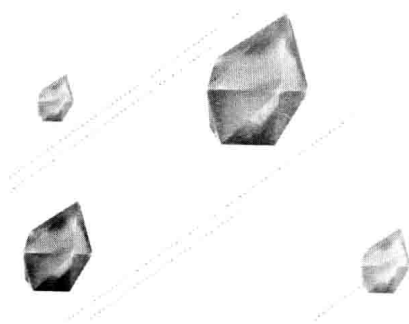
白水晶：倪裳，27 岁，已婚两年，工作四五年。她大学毕业后，父母托人在事业单位谋了职，无编制，工作三年未能转正，无奈之下离开原单位，重新加入求职大军，终于在一年前进了目前的 TA 公司。她既有知心姐姐的如水温柔，又有受领导青睐的真才实学，渴望幸福小家、和谐大家。她与老公李航浓情蜜意，目前最大的困惑是要不要生孩子。

紫水晶：秦天，32 岁，未婚，资优剩女，工作八九年，现为 TA 公司策划一部经理，是公司内为数不多薪资待遇能比拼男性管理者的人。她谈过男朋友，对方却总感到无法驾驭她的内心而提出分手。她现专心于工作，固定的时间健身……她渴望被爱，却也做好了单身一辈子的准

备。她目前最大的困惑是要不要做女强人。

茶水晶：欧子衿，42岁，已婚15年，工作17年，现为TA公司策划部总监。她阅历丰富、沉着淡定，极受下属敬重，却明显感觉晋升困难、瓶颈凸显。她儿子正经历着青春期的躁动，丈夫在事业发展巅峰，出差颇多，很少能抽出时间顾家。她目前最大的困惑是工作上不进则退的恐惧，并且渴望能够在家庭与工作之间找到平衡。

不管你觉得她们和你一样，还是就在你身边，不管你在闪耀着哪种光彩，当大幕拉开时，我们的心将开始同频跳动……



1 流动的是水，凝结的是晶

在亿万年的地壳运动中，岩浆遇水，冷却成晶。

女人，同样是水做的，水一般的莹润柔美，水一般的清冽动人。

无论表象是湖水微澜、江河滔滔，还是阔海澎湃，但潜入内里去看，女人终是那最美最真的静静的液态。只是有时，甚至连她们自己，也要屏息，才能发现那优雅安然的真实内在。

1.1 职场青睐型女



心理剧

【第一幕】 我愤怒——穿着有那么重要吗？

倪裳午休回来刚踏进办公室，便觉得气氛有些诡异：平日里一到晌午时分便宛如瞌睡虫附体般的同事们，居然今天全都腰杆溜直地端坐在各自的工位上，精神抖擞，却又静默不语。倪裳不晓得到底发生了什么事，被办公室里这种诡谲的安静弄得莫名紧张起来。没有人告诉她答案，只是大家若有若无、不时飘向会议室的视线隐隐泄露了些什么。

门窗紧闭的会议室里，此时正上演着一场令整间办公室的人为之震惊的“职场维权”大战——双方力量悬殊——其貌不扬的新员工童西西对阵冷艳利落、说一不二的“元老”级员工秦天。童西西由于对秦天的工作安排极为不满，此刻正在情绪激烈地辩驳着。

“明明是我主要负责的策划案，凭什么仅仅因为我穿的不够正式就剥夺了我在客户面前作汇报的机会？这可是我进公司之后负责的第一个大案子！你知道我为了这个案子准备了多久吗？我已经连续加班一个月了！你这种说法我不能接受！”童西西委屈极了，她为这一次汇报付出了太多的努力，她自信一定能够让所有人刮目相看，谁知在临近成功的时刻，秦天居然以“服装不合适”这样一个在她看来极其离谱的理由不让她主持汇报。

“服装不合适”？！她大学毕业两年了，换过三家工作单位，还从未有人告诉过她，她的穿着不适合这种所谓的“正式场合”！从小就崇尚自由、不喜拘束，总是打扮得像个“疯丫头”的童西西一直以来就认定实力绝非外表所能掩盖，过去的同事都说羡慕她的随性和年轻，连老公古晨都说爱极了她的“原生态”。

然而，她眼前的这位直接领导居然因为她的穿着不许她见属于她的客户?! 童西西显然无法接受。

“在客户面前作汇报，你的形象就代表了公司的形象。你平时穿成这样，在正规企业中已经够得上违反职业规定。正是考虑到尊重你的个性，我平时尚能容忍。但在如此重要和正式的场合，我们必须要将客户的感受和对客户的尊重绝对放在第一位，才能顺利签单。你觉得你现在过于散漫的形象能达到基本的商务礼节吗，能让客户信赖吗？”秦天一字一顿地说着，沉静的面孔上几乎看不出任何情绪波动。“另外，我并不是剥夺你作汇报的机会，我虽然让倪裳负责主要汇报，但你可以从旁作补充说明。”

“补充说明?! 呵呵，”童西西气极反笑，“如果这是你策划的案子，你会甘心只作补充说明吗？如果你执意这么针对我，我也会有自己的打算！”

秦天看着激动不已的童西西，没有再说话，她知道此刻再说任何话都是徒劳。她确实并非有意针对童西西。她理解童西西的愤怒，甚至心疼她的委屈，辛辛苦苦熬出来的策划案却无法亲自登台展示，如果换作是她也会心有不甘。然而相比于照顾童西西的情绪，她更要为整个项目负责，她不能让童西西的一身装扮毁了整个项目——见了童西西的一身“学生装”，连她自己都会怀疑这个员工的成熟度，即便是让童西西跟着汇报组去作补充说明，也已经是冒了险了。

童西西确实有自己的打算——她私下找倪裳商量，要求倪裳到了会议现场与自己调换角色，仍然由自己来担任主要汇报人。倪裳刚来 TA 公司不久，还没有正式接触过这边的客户，这样的临危受命本来就让她倍感压力，面对童西西的强烈恳求，她便忐忑地答允了。

一切安排好后，童西西的心终于落了地，到洗手间整装备战。看着镜中的自己，她皱起了眉头，似乎也觉得什么地方变得不那么顺眼了。她琢磨着秦天的话，悄悄地问镜中的自己：“如果我是客户，我能够信赖镜子里的这个人吗？”犹豫了很久，童西西还是向同事借了套较为正式的裙装换上，这才仪态万千地踏进了客户汇报会的战场。

【第二幕】 我困惑——输了还是赢了？

童西西与客户的这一战，胜了；与秦天的这一战，却彻底输了——因为策划

案汇报结束后，女客户特意称赞了她今天的装扮“干练又有型”！这就等于说，自己一直引以为傲的重视内在“原生态”的想法竟然真的是上不了台面，最终还是要装扮成“外貌协会”眼中的“美女”才能获得客户青睐。

童西西的心情就像窗外暴雨来袭前的天空一样复杂、沉重。已是下班时分，她失魂落魄地向公司门外走去，忘了打卡，忘了还同事衣服，也忘了老公古晨曾约好会在公司楼下接她一起回家。

此时，守在TA公司楼下等待妻子下班的古晨，惊鸿一瞥间被一位状甚忧郁的“气质美女”吸引住，却完全没有看出来这位“气质美女”竟是自己的妻子童西西。

古晨吃惊地张大了嘴：“你怎么这身儿打扮，我都没敢认！”他对妻子的这身装扮感到意外，却也惊艳不已，“这打扮不错！又漂亮又干练！”他像发现新大陆一样喜不自胜地称赞着童西西的装扮，浑然未觉妻子的表情已经有了异样。

“够了！”先前勉强压下去的委屈，随着老公不合时宜的赞美再次从童西西心底一股脑儿奔涌而出。看着老公对自己这身打扮很是欣赏的模样，童西西越发地气恼，她气老公也只是“外貌协会”的“俗人”，更恼火地发现，原来自己重视内在、坚持“原生态”的理念可能在大多数人看来真的是错误的。“你有完没完！不错个鬼啊！”童西西今天受的委屈太多了，她等待释放的这一刻等得太久了，以至于连她自己也没有发现，这句话的音量高出平时太多了，多到足以让古晨感到伤心和莫名。古晨强自镇定下来，想要哄哄妻子，怎奈童西西的一句“滚开，别烦我”将他好不容易酝酿出来的劝慰之语全数噎了回去。气愤之下，古晨拔腿离开，独留童西西自己在公司楼下伤心地仰望着阴郁的天空。

心理剧评

服装也会说话

服装就像是一位极具个人风格的私属发言人。人类经历了曲折而又复杂的进化走到今天，人们无时无刻不在依托着服装来表达自我。成年后的我们，除非恰巧共处公共浴室，或者凭借深厚的情感联结，得以进入对方“赤诚相见”的领

地，我们很难无视这位发言人的存在。而女人的服装，甚至会说话。

这种棉制、麻制、皮制、毛制，甚至是化工橡胶制的人体包裹物，是我们的身体在一生中直接依赖最多的外界物体，甚至我们的触觉都适应了它的质地，甚至我们跟最亲近的人的深情拥抱也有可能要隔着各自的这位发言人，甚至我们都情不自禁地把服装看作自己的一部分。

作为发言人而出了名的服装有很多，比如圣雄甘地的圆框眼镜和白色长袍，比如费玉清的黑色西装，比如 Lady Gaga 的生鲜牛肉片儿套装。心理学家 Catherine Joubert 和 Sarah Stern 经过在意大利托斯卡纳的一次疯狂血拼后，迸发了独特灵感进而写出了《脱去我衣》一书，对每个人都拥有的这位发言人进行了细致的心理分析。全书的主旨可以精炼成一句话：服装，联结了外界的物质元素和其拥有者内在的个性特质——它恰恰位于个人世界与社会世界的交界处。

服装，属于身体的一部分，因为那个挑它上身的人选择了它、穿戴了它并赋予了它独特的意义；它同时也属于外部世界的一部分，因为它源自于自然，亦是社会加工的产物。这个身处交界位置的发言人，同我们的关系异常丰富与复杂，但其主要两个功能：一是让穿衣者得以展现自我，二是为外界环境和他人提供可靠线索来进一步识别穿衣者。同我们的语言一样，挑选什么服装并如何搭配，也是经过自我的主观加工的，并通过展示让他人能够了解特质化的一个我。

一个从不轻易改变自己着装风格的人——童西西——很值得分析。

执著于某种穿衣风格或者颜色的行为，通常展现的是个体与自我形象的关系。在镜子里总是看到同一个样子的自己，成为加固自我身份认同的一种方式。习惯以这种自我认同方式存在的人，每当对自己产生了疑虑或者困惑时，只要看到镜子里的自己还是那副同昨天一样的打扮，就会舒心一点。因着这份舒心，个体对能够带来自我认同感的这套服装会产生越来越多的依赖，进而愈发在潜意识中形成一个执念，即褪去这身已变成自我标志的服装，会失去自我，会不免痛楚，会承担太大太多的代价，会致使她面对别人对服装的质疑愤而一跃，引发内心更深层的声音：“服装不合适？还是对我不认可？”

并非服装不合适，是心态不合适。自信的女人，穿什么都能走出自信的步伐，并非其是天生的衣服架子，而是她不必倚靠着一个发言人来强调内在自我。自信的女人能够主宰发言人，使其在不同的时机发出不同的乐声，而非仅仅靠着一身熟悉的衣服去找寻安全感。