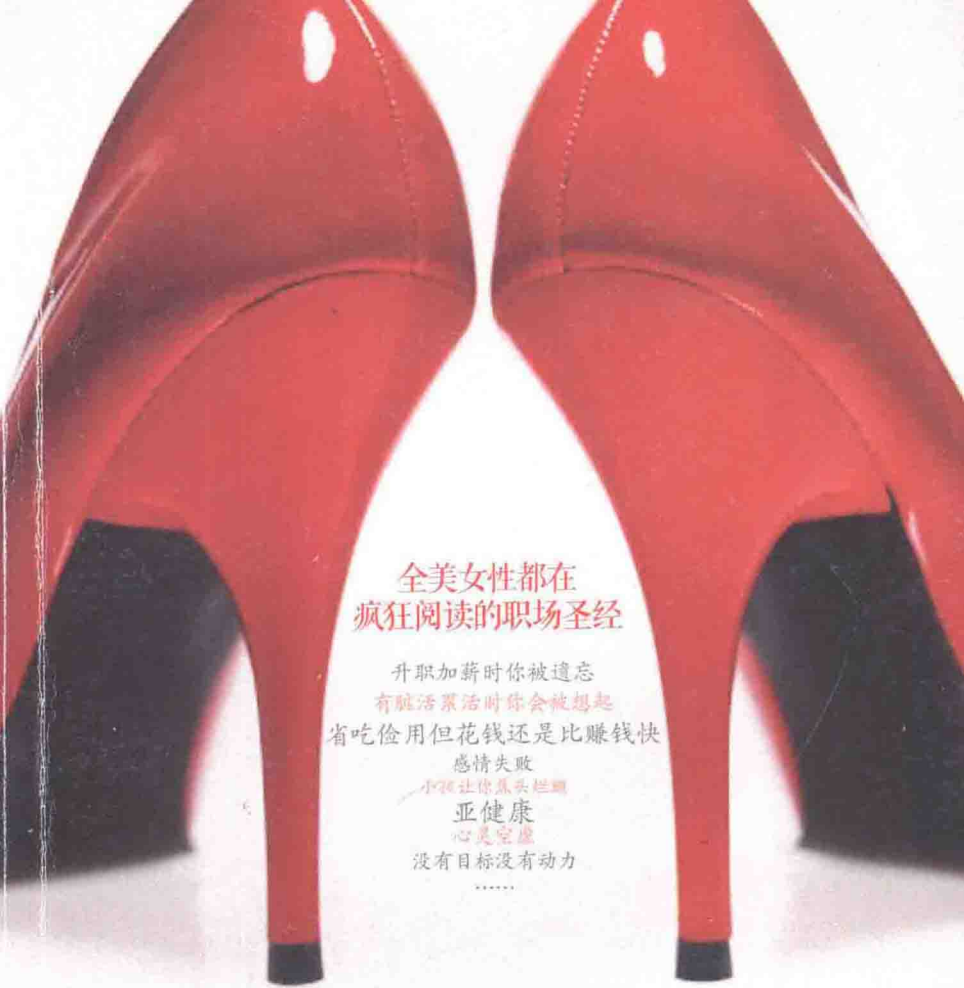




全女性都在
疯狂阅读的职场圣经

升职加薪时你被遗忘
有脏活累活时你会被想起
省吃俭用但花钱还是比赚钱快
感情失败
小孩让你焦头烂额
亚健康
心灵空虚
没有目标没有动力
.....

Climbing the Corporate Ladder in High Heels

穿高跟鞋 爬公司楼梯

成功女人的145条策略

著：凯瑟琳·亚克姆柏【美】

译：侯玉洁 张娟

汕头大学出版社

Climbing the Corporate Ladder in High Heels

穿高跟鞋 爬公司楼梯

成功女人的145条策略

著：凯瑟琳·亚克姆柏【美】

译：侯玉洁 张娴

图书在版编目 (CIP) 数据

穿高跟鞋爬公司楼梯 / (美) 亚克姆柏著. 侯玉洁
张娴译—汕头: 汕头大学出版社, 2011.9

书名原文: Climbing the Corporate Ladder in High
Heels

ISBN 978-7-5658-0328-4

I. ①穿… II. ①亚… III. ②侯…③张…III. ①女
性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第197625号

版贸核渝字 (2011) 第84号

CLIMBING THE CORPORATE LADDER IN HIGH HEELS © Kathleen
Archambeau. Original English language edition published by Career Press, 220 West
Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444 USA. All rights reserved

穿高跟鞋爬公司楼梯

策 划: 何 单 (Weibo.com/danco1)

作 者: 凯瑟琳·亚克姆柏

翻 译: 侯玉洁 张 娴

责 任 编 辑: 胡开祥

责 任 校 对: 刘 颖 杨 乐 穆 青

封 面 设 计: 黄 丹

版 式 设 计: 杨 亚

出 版 发 行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82903126

印 刷: 重庆建新印务有限公司 重庆升光电力印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 90千字

印 次: 2011年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

ISBN 978-7-5658-0328-4

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室
邮编/510075 电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

本出版物所使用方正字体经方正授权许可

推荐

“这是一本关于女性在不牺牲健康和家庭之下，创造成功事业的书！”

——康妮莉雅·范·德·赛儿
医学博士

“当生活充满困难与障碍时，有时只需倾听某个克服万难的故事，便能激励我们为了梦想继续奋斗。凯瑟琳的作品——《穿高跟鞋爬公司楼梯》，便充满了这种有关现实人生的小故事，这本书并非只是一堆故事的作品集，它充满实用的建议和方法，能帮助你梦想成真，这不只存在于你的职场上，在生活中亦复如是。”

——德博拉·薇儿
英国电视节目主持人，大西洋划船桨手

“《穿高跟鞋爬公司楼梯》这部作品，向那些传统性别角色致敬，同时展现妇女是如何成功地将不同角色带进职场和生活中的。”

——琳达·C·芭柏库克
经济学教授

“凯瑟琳在第六章‘啦啦队队长’中，捕捉到了我所学习到的一项哲理：给予她们掌声。生活中的许多成就皆是来自于表彰我们的同僚，以及一路上相陪贡献的伙伴。”

——凯若·克里根

法学博士加州年度票选州院法官（2004），加州最高法院
指定法官（2005）

“《穿高跟鞋爬公司楼梯》一书打破窠臼。在与女性企业主管和专业人士工作20年之后，我可以告诉各位，这本书将会让你感到惊喜，并且协助你改变以往的工作及玩乐方式。”

——妮可·史卡皮洛

《纽约时报》专栏作家

“《穿高跟鞋爬公司楼梯》并非是要女性与男性展开正面交锋。相反地，对于全球化的美国企业而言，它是一本实用性的指南。本书谈论这个时代的女性如何确保她们得到财务报酬，并避免过多的自我陶醉。作为一个公司主管，我也会像凯瑟琳一样，给予每一位女性相同的建议，那就是试图在个人和职场之间努力寻求平衡点。”

——杰克·彼格涅

Verisign公司前任销售副总裁，白手起家的百万富翁



本书献给

全天下所有渴望自己事业和自我生活的女性
以及为我感到骄傲的母亲

感谢

我想要感谢我的经纪人伊丽莎白·波莫达，她来自“拉森—波莫达”（Larsen-Pomoda）文学版权代理机构。她协助我将这本书带往一个全新的方向。幸好我通过克里斯·博格认识了麦克·拉森，再藉由麦克与伊丽莎白相识。

这本书要是没有各位同僚的创意和支持，绝对无法呈现出如此丰富的内容，这些人包括：辛迪·海格、艾伦·莱斯、马杜克·萨雅德、芭芭拉·惠克曼以及维多利亚·柴克汉。感谢我的主编派特·汤普金斯，还有过往10年中我的梦幻写作团队，以及位于旧金山的贝拉·布莉加达，在这段有时可谓孤独的旅程中持续地做我的支柱。我在此衷心地感激此书的所有读者和推荐人，为我的生活带来了重大意义以及难忘的回忆。感谢初期给我提意见的人们：Fr.西摩斯·吉诺维思、萝莉·瑞吉、梅·吴尔芙、朗达·却尔吉、贝丝·拉姆斯、伊丽莎白·布瑞斯林、劳拉·亚金斯、戴安·达维森、莉莎·佛瑞德曼、瑟雅·法哈迪恩、杰奎琳·博格、潘·戴维、瑞亚·费德曼、和戴

维·柏真、琼·克拉克修女、苏西·齐思柏博士、丹尼尔·罗斯博士、丽兹·雷嘉莉、西蒙·亚薇拉、安娜·马克思、萝莉·霍伯、萝丝·卡斯提洛·吉尔伯特、敏蒂和布鲁斯·包尔斯、妮可·史卡皮洛、莱拉·史文德森、以及卡罗琳和艾德·孟妮，整个过程中，大家和我一起共同坚持奋斗。我还要感谢我的姐妹们，安娜蒂、莉莉、米雪儿、以及诺拉，还有各位好友，你们都很清楚我说的是哪些人，所有人都是我的精神支柱。

在本书写作过程中，资深编辑麦可·派耶带领 Career Press 团队作为我工作的后盾。我还与亚斯特里德·瑞德、编辑黛安娜·沃特森、宣传琳达·瑞恩奈克，以及出版人朗恩·佛莱一起进行了合作。Career Press 向所有人证明了一个小型的出版社应该做的事是——培育、引导、鼓励，以及赞美作家。他们的专业精神是无可比拟的。

在我这趟旅程中最重要的同伴就是我的挚爱，是他的真诚、深情、扶持使得这趟旅程如同甘露一般甜美。

前言

全美约有6300万职业妇女，但在《财富》（Fortune）杂志所评选的世界500强的CEO当中，女性只占了1.6%（根据2005年女性CEO美国工会统计）。虽然女性补足了将近50%的工作量，但职业妇女表现在家事及照料儿女上的，往往超过了90%的心力。这群人中有40%超过40岁不婚或不生育。女人或许会想：“我的人生除了工作，毫无乐趣了吗？”本书就是为了你们而写的，它将回答你们，“该如何拥有一切？”

在“文明”的社会里，女人不该只有工作，也要拥有人生，没有人必须在工作与生活中做出选择。女人不需要减肥，不需要改变发型，不需要修改说话的方式，更不需要模仿男性穿着笔挺的西装，装扮出成功的模样。所有你必须做的，就是发挥天生的潜能，在工作与人生之间获得成功。本书提到的12种传统女性角色，也许大部分你都扮演过，但如何运用其中所隐藏起来的技能，同时让你的工作有回馈，人生更快乐，你可从书中找到答案。

朱瑞安诺所写的《法国女人不会胖》（2005）这本书里指出：法国女人一周工作约35小时，每天又花上2个小时吃午餐，倒不是她们的食品多么天然或未经加工，而是她们如此细嚼慢咽吃着。尽管她们花了很多时间吃东西，但也许正是这样的生活方式，让法国女性成为世界上最具生产力的人（2005年福布斯网站：forbes.com公布）。在本书的第二章，说明了平衡是职场妈妈的目标。

本书并非要教女性如何突破升迁障碍，也不是要女人变成十项全能的好女人，而是要让女性知道，不用像男人一样，女人也可以成功地实践自我。

从公主到足球妈妈，从啦啦队队长到运动员，从心灵专家到心灵姐妹，从女童子军到女高音，从主厨到CEO，你将可以在这些章节里发现自己。这些例子从著名人物到无名小卒都有，从这本书中你将看到属于自己的成功方式。

在每一章节的最后，都会有实际的案例，你会学到：

- ★如何在公司获得升迁，并乐在其中；
- ★如何运用这12种天生的角色及才能，变成公司的领航者；
- ★如何在全球经济走下坡路的时候生存下来；
- ★成为亿万富翁的秘诀；
- ★如何同时拥有成功及快乐；
- ★当事业遇到升迁瓶颈时，你该怎么做？

本书献给你。你的职场应当顺利，人生也要快乐。在充满公司丑闻、公司倒闭、战争及恐怖主义之际，难道你不该停下脚步，停止膜拜那些所谓的成功模范？停止一味从男性成功人士那里学习成功之道。这是你相信自己直觉，定义成功的时刻。当然，这也是你重新定义“爬公司升迁之梯”的时候了。



莉莉登上1977年3月28日的《时代》(TIME)周刊封面。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目录

CONTENTS

Chap 01 公主

童话故事·····	2
你的第一家公司·····	3
你所服务的公司·····	4
重视的事物价值·····	5
物以类聚，人以群分·····	7
适合妈妈工作的公司·····	9
有色人种女性的最佳选择·····	10
新的多数裁定原则·····	13
王子变青蛙·····	14
美丽来自本身所做的事·····	15
选择权在你手里·····	16
多元化带来成功·····	17
· Exercises ·····	18

Chap 02 足球妈妈

足球周末·····	24
品质v.s.大量的时间·····	25
转包出去的生活·····	25
难以兼顾的状况·····	26
来自地狱的背包·····	27
技术突破还是技术破坏？·····	28
你的生活还是自己的吗？·····	29
掌握正确的选择权·····	29
小小、简单的快乐·····	30
减轻负担，焕然一新·····	33
大自然的滋养·····	33
与自己约会·····	34

呼吸带来的源泉·····	34
让热情重归生活·····	35
足球妈妈准备咖啡·····	36
· Exercises ·····	37

Chap 03 心灵专家

相信你的直觉! ·····	43
相信你自己·····	44
属于个人的专业·····	46
存在的重要性·····	46
我只需要爱·····	47
你是什么星座? ·····	47
博爱策略·····	48
计算成本·····	49
不合理的分割·····	49
美国哥特式风格·····	50
分享你的感受·····	51
了解你的员工·····	51
快乐的大家庭·····	52
求同存异·····	53
个人优秀转化为公司优秀·····	54
适可而止·····	56
尊重个体是好事·····	57
分享不代表无话不说·····	58
“请”和“谢谢” ·····	59
真正的伙伴·····	60
客户也是人·····	60
信赖直觉, 激发能力·····	61
· Exercises ·····	61

Chap 04 社交名流

万能的派对策划大师·····	66
社交网络即工作·····	68
热诚的派对·····	69
为人脉建立人际关系网·····	70
EQ远比IQ重要·····	71
“玩”出关系与绩效·····	71
建立最完善的游戏规则·····	73
拓展人脉比埋头苦干更具重要·····	74
掌握建立人脉的各种机会·····	75
团体组织让你拥有新生活·····	76
全球化思想，本土化行为·····	76
单纯建立人际网络·····	78
走出办公室·····	79
创新方法建立人脉·····	80
· Exercises ·····	81

Chap 05 女强人

一位女强人的经验·····	88
男女工资大不同·····	90
只要谈判就有收获·····	90
缩减供应，需求提高·····	91
明星的力量·····	92
你的信念可以成真·····	94
女性天生处于弱势·····	95
亲爱的，是钱的问题·····	95
控制反复无常的行为·····	96
我要做女强人·····	97
· Exercises ·····	98

Chap 06 啦啦队队长

努力做明星·····	102
啦啦队的历史·····	104
高难度的新挑战·····	105

信任别人·····	105
找个可敬的老板·····	106
避免成为垫脚石·····	106
员工的成功就是你的成就·····	107
有失必有得·····	108
适合所有人的积极指导·····	108
总结报告·····	109
不只是个小礼物·····	110
任何人都有好点子·····	111
只因为·····	112
· Exercises ·····	113

Chap 07 女童子军

摩登女孩·····	116
尊重自身的健康·····	118
完成使命·····	119
帮助别人，也帮助自己·····	119
尽所能地做到诚实·····	121
美丽的公正·····	124
举止乐观开朗·····	124
等待突发的心脏病·····	125
要友善和体贴·····	126
玻璃天花板一直存在职场·····	126
尊重权威·····	127
明智地利用资源·····	127
保护并改善世界·····	128
尊敬自己和她人的言行·····	128
· Exercises ·····	129

Chap 08 接班人

炒自己鱿鱼·····	134
无心插柳·····	136
导师引导成功之途·····	137
确认你要的导师·····	137
大多数女性面临的问题·····	139

如何打破规则？	140
为什么女性需要帮助	141
在一家好的公司上班	142
当男孩玩耍时，女孩只能旁观	143
女孩法则	144
“老女孩”的人际关系网	147
当你准备好，老师就会出现	148
· Exercises ·	149

Chap 09 厨师

祝你有个好胃口	152
厨师路线	154
保持新鲜感	154
四季的厨师	156
不加调味料烹调	156
细心琢磨	157
自然发展	157
添加趣味	159
让它变甜	159
一小撮盐，一个小希望	160
热爱你的旅程	161
厨师的选择	162
工作即回报	163
尽情体味人生	164
· Exercises ·	164

Chap 10 运动员

奥运时刻	168
网络衰退的启示	169
没有付出就没有收获	170
训练、训练再训练	171
拿着公文包的员工	173
多游几圈	174
什么时候该放弃	175
后退之路	176

坚持走下去.....	178
疑惑时继续前进.....	180
前进、后退、坚持.....	180
· Exercises ·	182

Chap 11 灵魂深处的姐妹

做你爱做的事.....	186
与钱无关，追随心灵.....	188
发现自己的兴趣.....	189
从小事做起.....	190
亲吻一堆青蛙.....	191
勇敢去做吧！.....	192
跟着热情走.....	193
在工作中寻找意义.....	194
就像坠入爱河.....	195
不会抛弃你的一种爱.....	195
寻找热爱的工作.....	196
物以类聚.....	197
· Exercises ·	199

Chap 12 CEO

追求财富.....	204
机会不大.....	207
女性为何离职.....	208
可能付出生命代价.....	210
在卧室或会议室遭滑铁卢.....	210
换个房间.....	212
少工作，多热爱.....	212
向钱看齐.....	213
金钱不是成功的唯一衡量标准.....	214
有不同看法的房间.....	215
· Exercises ·	216

附录

精选50条重要建议	219
-----------------	-----