


NüXingZhiChang
DiYiNian

女性职场 第一年

明规章，懂规则，他无趣，你有德。
领导总要尊重的，同事都要交往的。

职场第一年，知道了，就不畏惧，
学会了，就会成功，因为你是聪明的女孩！

孙滕
编著


中国长安出版社



聪明女孩玩职场 不动声色成女王

NüXingZhiChang
DiYiNian



女性职场 第一年

孙朦
编著



中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性职场第一年 / 孙滕编著. —北京: 中国长安出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5107-0187-0

I. ①女… II. ①孙… III. ①女性—职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 095890 号

(上架建议: 社科类—励志)

女性职场第一年

孙滕 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 18.75

字数: 220 千字

版本: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0187-0

定价: 35.00 元

前言

刚刚走出校园的女孩们，怀着对于自己的期待和梦想开始涉足职场，她们缺乏对于职场竞争的认识，也没有足以应付职场压力的方法和技巧。所以说，如何在职场中生存已经成为初入职场女孩们面临的最大难题。

如何找到一份有发展前途的工作？如何在复杂的人际关系中应对自如？如何获得上司的赏识和提拔？如何抵挡办公室中的明枪暗箭？如何创造和掌握晋职加薪的机会？如何顺利跳槽，安全着陆？这些都是每一个即将进入或是刚刚进入职场中的女孩应该考虑的问题。

职场女生想要出人头地、想要成为一名成熟有魅力的成功白领丽人，就要靠自己不断的努力，同时懂得施展自己的女性美丽，打破职场中的性别歧视和潜规则。美丽的外表和内在的魅力是每一个女人最好的武器，职场女性不要失去自己的个性魅力，掌握说话办事的技巧，就可以轻松地得到同事的欢迎和老板的青睐。

《女性职场第一年》通过对职场故事和案例的分析，深入浅出地将女性职场生存的道理轻轻点出，在不知不觉中，帮助读者完成一次对职场、甚至对人生的思考。

职场中为什么有的女孩能在工作中如鱼得水，屡创佳绩？而有的女孩在职场中唉声叹气，进退维谷？在竞争十分激烈、求职越来越难、工作压力不断增大的今天，掌握了克敌制胜的职场智慧，就掌握了步步领先的制敌先机。

本书的每一小篇章都由以下部分组成，首先是引人深思的职场故



女性职场第一年

事,由名人故事、职场故事、典型实例、办公室故事等组成;然后是给人启发的妙语点评和对故事的点评和深入理解;最后是切实中肯的职场忠告,从故事中引申出来的职业必备的实用道理和问题解决的方法。

本书内容主要写进入职场后面对各种人和事的处理方法,针对职场中的各种人要学会察言观色的交际能力,针对其中的潜规则要学会如何应对,即不得罪对方,又保护了自己,在本书中,还加进了职场各种人物的性格分析和女性自身性格的分析,主要是让读者根据自己特点在书中找到在职场成功的经验。实事求是地为女性读者提供最简洁实用的职场忠告,使女性读者找到在职场中进退有序、游刃有余的方法,帮助女性读者在职场中常青不倒。

《女性职场第一年》既是女性朋友职场前进道路上的铺路石,也是职场成功的指路明灯,它会帮助女性朋友在人才济济的职场中脱颖而出,成为智者和胜者。





目 录

第一章

初入职场,摆脱稚嫩走向成熟

初入职场,什么都不了解,虽然在这期间有很多迷茫,但是却对自己的职业道路充满着期待和远大抱负。

女孩在职场上获得上司的认可很难,想要脱颖而出更是难上加难。如何在求职过程中打破性别歧视?如何使自己成为备受欢迎的职场新人?这些问题对于初入职场的女孩来讲真是一个难题。

- 美丽女孩用智慧征服考官 / 2
- 超越男生,打破性别歧视 / 4
- 小女生初入职场的前期准备 / 6
- 职场女生上班第一天 / 7
- 给自己一个正确定位 / 10
- 美女新人拒绝做花瓶 / 12
- 职场新人必知的职场礼仪 / 14
- 女生要尽快融入办公室 / 16
- 去掉自己的青春痘 / 18
- 职场新人克服“厌班症” / 20
- 甜言蜜语让你人见人爱 / 22



女性职场第一年

第二章

修炼性格，职场女生更游刃有余

职场中，女孩的性格将直接影响她在工作中的表现。女孩本来就有一些怯懦、柔弱的性格特点，在职场上这些特点可能是你前进的障碍，女孩只有完善自己，才能提升自己在职场的资本，使自己成为一个集美丽、智慧、修养于一身的完美女性。

- 职场新人，清除内心的怯懦 / 26
- 职场美女不可太自我 / 28
- 不做被情绪主宰的小女生 / 30
- 丢掉卑微的工作心态 / 32
- 细心是女性游刃职场的本钱 / 34
- 微笑是开启职场的金钥匙 / 36
- 自信是你成功的关键 / 38
- 职场女生不要被挫折打倒 / 40
- 要不断学习新知识 / 42
- 善于利用自己的“柔弱” / 44
- 职场女生学会认识自己 / 46
- 抓住机会表现自己 / 49
- 积极心态创造快乐职场 / 52
- 初入职场，女生可以“傻”一点 / 54

第三章

察言观色，与上司相处有学问

要想与上司处好关系，做一个合格的好下属，为自己今后的发展能更



顺利一些打下铺垫,这首要的前提取决于你对上司的性格是否了如指掌。

虽然同样都是上司,但这其中的差异是巨大的。必须要根据实际情况,量体裁衣,对症下药,对不同的上司采取不同的对待方法。

- 做一个了解上司的新人 / 58
- 学会了解上司的脾气 / 60
- 如何面对难缠的上司 / 62
- 把握与上司相处的分寸 / 64
- 征服喜欢摆架子的上司 / 66
- 巧妙对待爱挑剔的上司 / 68
- 怎样与听信谗言的上司相处 / 70
- 察言观色,成为上司的心腹 / 72
- 怎样轻松赢得上司的信任 / 74
- 突破固执上司的难题 / 76
- 博得爱猜疑上司的心 / 78
- 征服容易发怒的上司 / 79
- 与上司步调一致 / 81

第四章

展现魅力,做职场“万人迷”

职场女性并不是古板、严肃的代名词,在办公室中女性同样可以展现自己美丽、活泼与热情。在适当的时候,使用一些小伎俩,就能让别人的眼光被你吸引。展现魅力是女性游刃职场、追求事业成功的有力武器,是让自己成为“万人迷”的法宝。

- 良好的形象是一张名片 / 86
- 适当使用“万人迷”的小伎俩 / 88
- 职场女性懂得利用小诱惑 / 90



女性职场第一年

- 女生轻松“搞定”男上司 / 92
- 女生畅游职场的技巧 / 94
- 用魅力征服职场 / 96
- 内涵让女生更容易成功 / 98
- 热情燃烧你的魅力 / 100
- 发挥独特的个性魅力 / 103
- 保持微笑的女生最具魅力 / 104

第五章

说话办事，职场取得成功的基石

俗话说：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”会说话的女人受欢迎，会办事的女人最出色。学会说话办事是一个女生在职场取得成功的必要条件，善于说话办事可以使你赢得老板的信任，可以让你成为一位事业有成的职场达人。

- 漂亮话帮你赢得人心 / 108
- 知晓办公室说话禁忌 / 109
- 掌握拒绝上司的技巧 / 111
- 得理也要让人一步 / 113
- 女生要用幽默征服别人 / 115
- 女生要学会倾听 / 117
- 职场女生不可搬弄是非 / 120
- 学会“见什么人说什么话” / 122
- 做事要保持低调心态 / 124
- 从小事中寻找机会 / 126
- 做事要灵活，能进也能退 / 129
- 做事不要急功近利 / 131
- 每天比别人多干一点 / 133



第六章

人际关系，女孩的职场芭蕾课

女性在人际交往方面要比男性有天赋，很多职业女性能够轻松地提升自己的业绩也是和善于交往分不开的。良好的人际关系就像是职场女性的护身符，帮助她们过关斩将，成为职场上最有魅力、最成功的女性。

- 女生要建立自己的人脉 / 138
- 平等对待每一个同事 / 140
- 帮助别人就是帮助自己 / 142
- 女生要发挥眼泪战术 / 144
- 女生要编织职场关系网 / 146
- 善于合作使你游刃职场 / 148
- 学会敢于承担责任 / 150
- 让别人为你“添砖加瓦” / 152
- 做个左右逢源的女人 / 154
- 职场不可轻易树敌 / 156
- 赞美是人际关系的润滑剂 / 158
- 职场女孩怎样才更有人缘 / 160

第七章

初入职场，女生巧妙应对潜规则

职场竞争是异常激烈的，对于刚进入职场的女生而言，关键就要洞悉这职场中的游戏规则。只要你能够读懂老板的意图、让同事喜欢你，那么你就可以轻松地应付职场中的潜规则。



女性职场第一年

职场如战场,稍不留神你就有可能得罪其他的人,或是犯了职场的禁忌,就可能使自己的职业生涯面临危机。所以,女性想要在职场中站稳脚就要必先悟透职场潜规则,从而决胜职场。

- 女生要注意的职场规则 / 164
- 对职场性骚扰说“不” / 167
- 斩断职场咸猪手 / 170
- 躲过办公室的雷区 / 172
- 马屁也要拍着准 / 174
- 切忌当面顶撞上司 / 176
- 留些毛病让上司挑 / 179
- 职场女生“防人之心不可无” / 181
- 不让小人钻空子 / 184
- 对付欺生有绝招 / 186
- 善于向上司承认错误 / 188
- 积极面对老板的批评 / 189
- 功劳被抢,你该怎么办 / 192
- 勿让上司之间的矛盾害了你 / 194
- 隐婚族:职场潜规则的无奈 / 196
- 闯荡职场需要谋略 / 198
- 懂得把功劳让给上司 / 200
- 职场新人切忌锋芒毕露 / 201
- 不做上司的“密友” / 203
- 与同事相处应注意的问题 / 205

第八章

巧妙应对,职场女孩的生存之道

女性在职场要比男性面临更多的问题,家庭与工作之间如何做到和

谐、如何处理同事之间关系,这些越来越成为女性头疼的问题。职场女性只有修炼自己的生存之道,才能在办公室的竞争中显示自己的优势,决胜职场。

- 同事相处应保持距离 / 208
- 办公室要学会自保 / 210
- 女性如何在工作中崭露头角 / 212
- 不妨懂得攀附点关系 / 214
- 一眼看穿办公室小人 / 216
- 职场生存要学会缓解压力 / 218
- 职场美眉生存术 / 221
- 懂得向“对手”学习 / 223
- 职场女性克服职场倦怠 / 225
- 职场女性“谋划”成功法则 / 227
- 学做职场变色龙 / 229

第九章

优秀女孩,搭上职场升职的列车

一个优秀女孩如果想搭上职场升职的列车,就要充实自己的实力,让老板看到你的进步。升职其实很简单,初入职场的女孩不仅要充分表现自己,更要有闯关的精神。无论是升职还是跳槽都是职场女性职业生涯的上升阶段,抓住时机让自己搭上职场上升的列车。

- 别做乖乖女,要做敢闯女 / 234
- 适时向上司提出晋升的要求 / 236
- 毛遂自荐升职快 / 239
- 不能升职是不重视细节的结果 / 241
- 态度决定升职 / 243



女性职场第一年

- 白领女性升职障碍 / 246
- 职场升职的馅饼 / 249
- 职场上升技巧:跳槽或是卧槽 / 251
- 抓住职场升职的贵人 / 254
- 让客户成为你升职的说客 / 257
- 升职要抓住好机遇 / 259
- 好人缘是你上升的铺路石 / 261

第十章

“给我加薪”，职场不败的永恒法则

加薪与升职一样是职场人员十分关注的问题,它不仅代表着自己的收入情况,还意味着老板对于自己能力的一种肯定。职场新人如何向老板提出加薪的要求是一门学问。当你的成绩优秀时老板自然会给你加薪,但是如果老板没有提出,有时候,白领丽人要勇敢地对老板提出两个字:加薪。

- 让老板心甘情愿给你加薪 / 266
- 成功的职场白领谈薪技巧 / 269
- 升职加薪靠自己 / 271
- 初入职场女生恰当谈薪水 / 273
- 女白领薪水不如男的秘密 / 275
- 打好加薪心理战 / 278
- 能力上升,薪水才会上涨 / 281
- 想加薪就要处处为公司着想 / 283
- 不要只为薪水为工作 / 286



第一章 初入职场， 摆脱稚嫩走向成熟

初入职场，什么都不了解，虽然在这期间有很多迷茫，但是却对自己的职业道路充满着期待和远大抱负。

女孩在职场上获得上司的认可很难，想要脱颖而出更是难上加难。如何在求职过程中打破性别歧视？如何使自己成为备受欢迎的职场新人？这些问题对于初入职场的女孩来讲真是一个难题。

女性职场第一年

美丽女孩用智慧征服考官

求职是年轻女孩由大学校园走向职场的必经之路,也是女孩进入职场成为成功女性的前提。因此,在求职时,如何展现自己的美丽和智慧,是在面试过程中征服考官的关键。

美丽的外表和聪明的头脑是女孩进入职场的先天优势,在求职过程中,只有聪明的女孩才懂得利用自己的美丽和智慧优势征服考官,使自己成为职场中的佼佼者。

然而,现是社会中很多人认为,漂亮的女孩在求职时,之所以能够受到面试官的青睐,绝大部分原因是因为她们具有美丽的容貌和良好的身材。而现在有很多的女大学生也存在着这样的误区:她们认为只有美丽漂亮的容貌才可以使自己出众,只有博得了考官的欢心就可以得到自己想要的职位。于是,她们在面试时或是穿着艳丽、浓妆艳抹,或是在考官面前抛媚眼,并自诩“社交能力强,能喝酒”。也许有一些考官愿意接受这样的人,但是多数人力资源部门的考官都注重的是应聘者的知识、素养和智慧。

那些企图以“美色诱惑考官”的错误思想或是行为并不能使女孩得到青睐,反而会招致考官的厌恶与反感。其实,外表美丽并不是女孩唯一的优势,只有集美丽与智慧于一身的女孩才能得到考官的青睐。所以,聪明的女孩只有全面真实地展现自己的智慧才能博得考官的欢心,才能轻松地进入职场并有一个光明的前途。

杨澜是中国主持界集美丽与智慧于一身的知名主持人,她的美丽与知性深得观众的喜爱。杨澜之所以能够进入中央电视台《正大综艺》节目



主持人，正是她在面试的过程中敢于展现自己的美丽与智慧。

当时，泰国正大集团与中央电视台共同制作《正大综艺》，双方决定要挑选一位有大学学历的女孩子做主持人，杨澜被推荐参加试镜。因为杨澜气质十分好，所以一路过关斩将杀入决赛。

最后确定人选的时候到了，电视台主管节目的负责人也到场了，他们要在杨澜与另外一位连杨澜也不得不承认“的确非常漂亮”的女孩子中间选择一人，这将是最后的选择。这次考试两人的题目是：一、你将如何做这个节目主持人；二、介绍一下你自己。杨澜的好胜心一下子被激起，她想：“即使你们今天不选我，我也要证明我的素质。”

杨澜是这么开始的：“我认为主持人的首要标准不是容貌，而是要看她是否有强烈的与观众沟通的愿望。我希望做这个节目的主持人，因为我喜欢旅游。人与人自然亲近的快感是无与伦比的，我要把自己的这些感受讲给观众听……”

在介绍自己时，杨澜说：“父母给我取‘澜’为名，就是希望我有像大海一样的胸襟，自强、自立，我相信自己能做到这一点……”杨澜一口气讲了半个小时，没有一点文字参考，她的语言流畅，思维严密，富有思想性，很快赢得了诸位考官的赏识。人们不再关注她是否长得漂亮，而是被她的表现深深吸引住了。据杨澜后来回忆说：“说完后，我感到屋子里非常安静。看来，是我的气场把他们罩住了。”当杨澜再次回到那个房间，中央电视台已经决定正式录用她了。

后来据一位导演透露，虽然杨澜被视为最佳人选，却有人认为她还不够漂亮，但是，最终杨澜凭借自己的智慧与自信赢得了考官的倾心。

美丽是女孩最大的优势，但是在职场上只凭美丽并不能使自己成为一名成功的职场女性。作为初入职场的女孩来讲，用美丽和智慧共同打造自己，才能展现最好的自己，才能征服考官的心。



超越男生，打破性别歧视

在每年招聘会上，有很多用人单位会打出了“只限男生”“男生优先”的招聘条件，虽然女性歧视已经淡薄，但是。一家知名企业的人力资源部经理曾这样表示：“一些女大学生虽然也十分优秀，但一进单位就面临着恋爱成家、结婚生育的问题，既麻烦又不利于专心工作和事业的开拓，因此我们宁愿招中等水平的男生也不愿意招收优秀女生。”

性别歧视是很多女生在求职过程中遭遇的尴尬问题，虽然气愤但是又不得不面对。很多招聘单位的工作岗位明明写着男女都适合，但在面试或是录取的过程中却秉着招男不招女的原则。面对职场种种性别“壁垒”，女生应变被动为主动，注重打造自己的优势，打破性别歧视对于自己职业生涯的危害。

女生天生具有一些男生不具备的优势，如细心、谨慎、善于交际、有耐性等，这些优势使得女性适合一些行政管理、办公室、公关等相关工作，并获得用人单位的青睐。小小是面临毕业的大学生，由于毕业生“供过于求”的情况严重，所以大学生找工作成为一个难题，尤其是女生更是难上加难。

在小小参加的几场招聘会中没有递出几份简历，理由是“不招女生”，因此小小也沮丧过，但是经过反思和自我反省，小小决定重新出发，让考官看到自己的作为女性的优势。在一次招聘会上，小小大胆地走向一家公司的展台，“你好，请问可不可以给我们女生一个机会？”

“我们主要做工程方面的项目，本来是不打算招女生的，但是缺少一个文笔好的策划，你觉得你有什么优势吗？”负责招聘的负责人问道。

