

Chase Your
Success



女人的事业

英 杜◎编著

自己争取

一个女人要获得真正的快乐，靠天求人不如依靠自己
拥有事业的女人，更能笑看人生风云

中国纺织出版社






钻石Lady



女人 的事业

Noren de 自己争取
shiye ziji zhengqu

英杜◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

职业女性,不仅会遇到求职、解聘、升职、加薪等职场中人们遇到的一切情况,还要面对婚姻、家庭给工作带来的各种影响,更要学会处理人际关系,智慧应对职场性骚扰……

面对这一切,职业女性犹如一株玫瑰,她芳香欲滴,是职场中一道亮丽的风景;她浑身带刺,艳丽的外表下是坚强而柔韧的个性。

图书在版编目(CIP)数据

女人的事业自己争取/英杜编著. —北京:中国纺织出版社,2005.1
(钻石 Lady①)

ISBN 7 - 5064 - 3247 - 1/B·0109

I.女… II.英… III.女性 - 成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 126721 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:谢婕妤
版式设计:李 钢 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010—64160816 传真:010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com


三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.5

字数:176千字 印数:1—12000 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



开篇

职业，赋予生命的尊严




虽然人类社会的历史早已经历了漫漫千年，但是，作为独立的生命个体，女性真正从家庭中走出来，走上社会舞台，追求与男性平等生活的权利，也就是近一个世纪以来才发生的事情。但是，也就是在这一个世纪里，凭着聪慧、实力以及天生的性别优势，世界女性几乎跻身于每一个行业、领域之中，与男性同日争辉。

是啊，一个世纪，短短一百年，女性的地位竟然就已经达到了男性整整用了漫长两千年的时间才发展起来的程度，这是一个什么样的概念，这是一种什么样的奇迹！

在我国，女性的独立解放运动是从五四新文化运动时期才轰轰烈烈地展开的。从1919年到2004年，历经了将近一个世纪的风雨磨砺，生活在21世纪的今天的中国女性，比起她们的前辈，不但更加美丽，也更加富有，更加从容，更加自信……今天，在我们生活的都市里，在鳞次栉比的高楼中，在车水马龙的人行道路上，在人潮拥挤的商场中，处处都可以看见她们靓丽而充满活力的英姿。

今天的女人，比起从前，生活得更加自信。拥有自信的女人，不会把男人视为挑战，不会整天呼喊“女权主义”，更不会一心一意做人们眼里的“女强人”。因为自信，她们相信自己天生拥有和男性同样平等的权利，她们更加重视自我价值，珍惜自己在生活中拥有的一切。她们取悦自己而非取



悦他人,她们为自己生活而非为他人活着;她们懂得如何让自己生活得跟男人一样舒展、快乐。她们深信,只有拥有和谐、平等、互助的两性关系,才能够获得人生真正的幸福。

因此,她们学会了在工作中去收获尊严和金钱,并通过由自己劳动获得的经济独立,走上一条真正的人格独立之路。她们勤勤恳恳,认真踏实,懂得如何在职业生涯中尽可能地为自己争取利益和获得成功。同时,教育也让她们在对待生命的时候,显得更加智慧而理智。她们懂得尊重别人,也宽容自己;懂得理解自己的价值观,也认同他人的生活方式。她们明白,身处日新月异的科技世界里,就如逆水行舟,不进则退。所以,只有不断充实自我,提升自己的知识和技能,才能保证自己拥有快乐的源泉和动力。

但是,经济的独立、人格的独立、职业的成功,并不意味着她们必须要以牺牲感情和家庭为代价。相反,正是由于深信爱是人生的支撑,家是幸福的港湾,她们在收获事业的同时,也更加珍惜感情,热爱家庭,热爱孩子。她们不会盲目寻找一份爱情,但也不会为了工作而舍弃爱情。在事业与家庭之间,她们已经懂得如何理性地付出,取得二者的平衡。

是的,也许她们的长相比不过电影明星,但是她们绝对够美丽,因为她们知道如何爱惜自己;也许她们的光芒不及世界名模,但是她们绝对够魅力,因为她们懂得如何打造自己的天空。她们自信,自信来源于工作,来源于对自我价值的展示和实现。

总之,现代女性,总是有那么一丝“COOL”的感觉,让人迷恋又心生敬畏。



目录

第一篇 拨开心灵的迷雾

- 3 心理绊脚石
- 6 为何女性更易失败
- 8 女性的职业优势
- 11 寻找职业的航标
- 14 不要错过“职业关键期”
- 18 跨越“职场三道坎”
- 24 为职业增值

第二篇 找准职业优势

- 33 适合女人的黄金职业
- 36 慎重择业
- 40 每一颗星都有自己的位置
- 42 有兴趣，才有动力
- 45 性格 VS 职业
- 50 挖掘自己的职业潜能
- 52 定位职业目标
- 55 职业咨询借你火眼金星

第三篇 黎明前的等待

- 61 做好就业准备
- 63 就业通行证

目录

- 66 外企的招聘准则
- 70 求职策略
- 72 打好简历这张牌
- 74 知己知彼

第四篇 敲响面试的门

- 79 自信的力量
- 82 注重仪表优势
- 84 面试中的常考题
- 88 电话面试的学问
- 90 如果面试冷场
- 92 承认自己不够完美
- 94 薪水谈判技巧

第五篇 职场转角处

- 99 留下还是离开
- 102 更换跑道要慎重
- 108 把握跳槽时机
- 109 跳槽前的数学题
- 112 跳槽前的思考
- 114 跳槽者的面试忌语
- 116 跟随上司跳槽
- 123 好马也吃回头草



目录

第六篇 实在做人，勤奋做事

- 127 职场上的穿着艺术
 - 129 迅速适应新环境
 - 133 敢于坐前排
 - 135 抛弃淑女教条
 - 138 善待机遇
 - 140 不找借口
-

第七篇 提升职业含金量

- 145 学会管理时间
 - 151 懂得拒绝
 - 153 小细节，大忌讳
 - 156 莫让野心害了你
 - 158 升迁路上的门槛
 - 167 情感管理
 - 169 促进团队合作
-

第八篇 让职业生涯一路飘香

- 175 和上司的相处之道
- 176 轻松面对男上司
- 181 如何应付“恶”上司
- 183 读懂上司心
- 187 职场巧交流
- 190 交流的技巧



目录

- 194 看准时机“求”加薪
- 196 当老板犯错的时候
- 199 得罪上司之后

第九篇 突破人际的围墙

- 203 编织一张人际关系网
- 206 寻觅良师益友
- 208 你不是皮球
- 211 挑战社交恐惧症
- 214 回击“职场欺生”
- 215 把握处事的分寸
- 217 职场雷区不要碰
- 219 办公室中的潜在语言
- 221 不受欢迎的行为
- 223 赢得人心的艺术
- 227 VS 女人
- 229 VS 男人
- 230 办公室里的爱情

第十篇 特别的呵护给特别的你

- 235 放下压力
- 240 保持好情绪
- 242 快乐每一天
- 244 平息怒气



目录

246 经期的养护

第十一篇 玫瑰刺下的尊严

249 维护自己的职场权益

250 签一份明白合同

251 不能作废的调休单

253 保护生育的权益

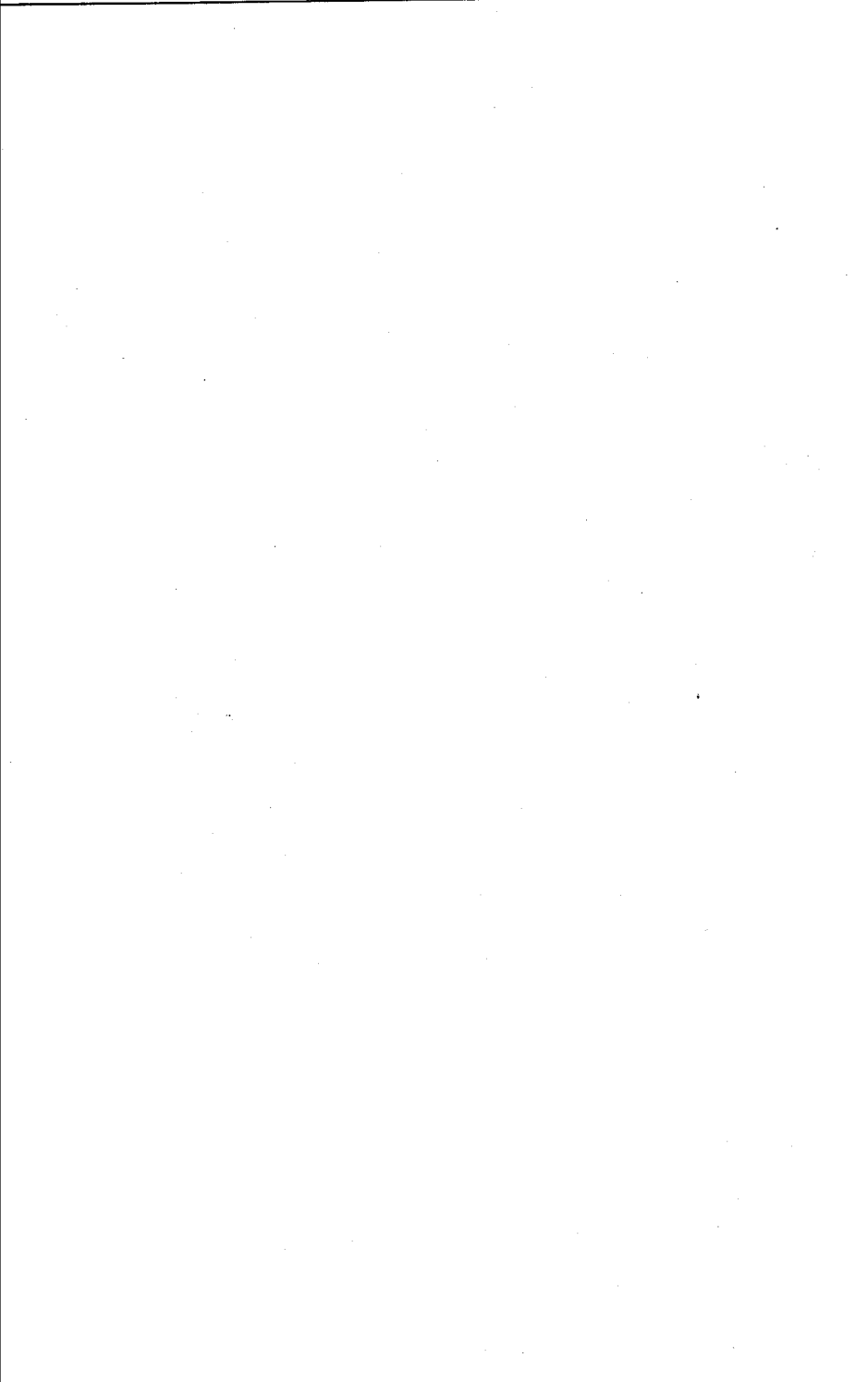
255 关于职场性骚扰



第一篇 拨开心灵的迷雾

不论你是谁，不论你在什么环境中，要使自己的梦想成真，首先需要能够有意识地维持内心的希望，并充满信心地面对你的人生。然后，依靠着这一股积极乐观的动力，来推动你的前进。是的，你面对的最大挑战来源于自我，你最大的竞争对手就是你自己。在每一个时刻，在每一场梦境中，无时无刻你都需要与自己竞争。

你是否能够达到预期的成功？是否能够克服失败和挫折感？是否能够战胜那些你曾经认为永远也无法逾越的障碍……这一切，都取决于你自己而非别人！





心理绊脚石

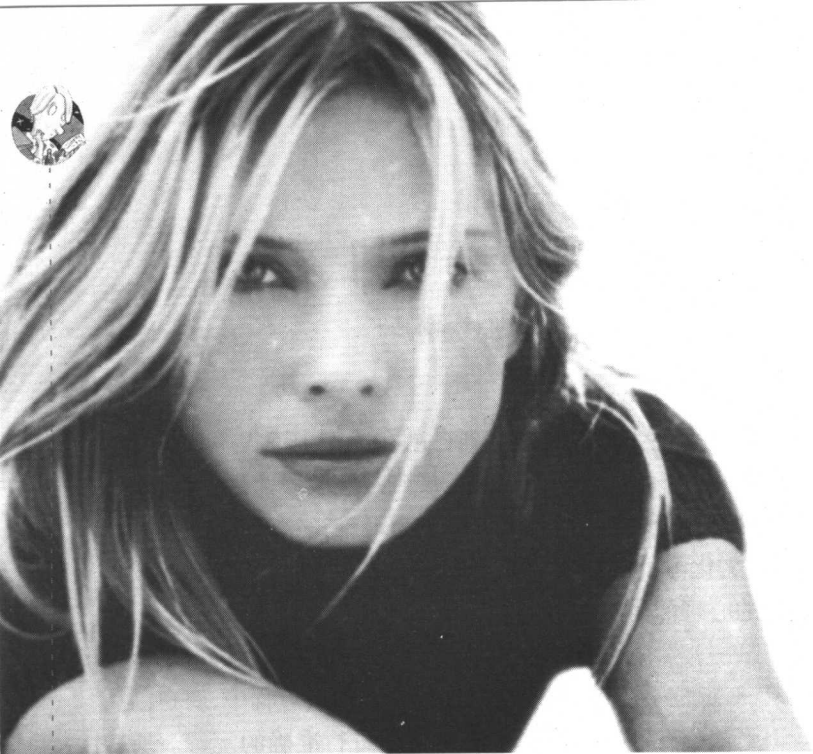


职业女性为什么时常感到自己在工作中不得不比男性付出更多?为什么当个人生涯发展到一定阶段之后,女性在职位的升迁上,往往感觉比男性更为艰难?这诚然有社会、环境、文化习俗的因素,但在很大程度上,也与她在职业发展中的心理障碍有关。

第一,影响女性职业发展的一个心理障碍是对自己认识模糊,定位不清楚。很多女性在职业发展的过程中,对自己认识不清、模棱两可,进而不能对自己进行准确的定位。所以,当她们的职业发展到某一阶段之后,往往会由于目标不明而瞻前顾后,无法决断,从而与一些良好的机会擦肩而过。

第二,随着岁月的流逝,青春渐渐远去,女性对自己的年龄越来越感到恐惧,这是影响女性职业发展的又一个心理障碍。每一个人都畏惧年龄的增长以及衰老。特别是当女性在进入30岁以及结婚生育以后,更会感到时光如箭。渐渐地,不论是在工作中还是在生活中,她们时常都会感受到年龄带来的障碍和危机。有调查表明,35岁以上的职业女性,随时都有被老板解雇的危险;35岁以上的职业女性,面对家庭和孩子的压力,多数人已经没有过多的精力昼夜加班并承担超负荷的压力……自然而然,职业女性往往就会在这个时候,在内心里产生一种恐慌与失落感。

第三,在职业上多年的打拼,令她们对工作已经不再有新鲜感,出现了心理疲劳。和踏出校门、初入社会的时候不



同,随着一年年工作时间以及经验、阅历的增长,职业女性对工作的新鲜感逐渐减少,甚至还可能会出现一种心理疲劳症,而这也某种程度上削弱了职业女性的竞争力。

第四,感情的不顺、婚姻的缺失带来的寂寞,影响到工作效率。在职场上,有这么一个怪现象,越是成功的女性,越是身处管理高层的女性,在个人感情和婚姻上,发展越是不顺。当然,这并不包括所有成功和处于高层职位上的女性。但在很多时候,情况都是这样的。还有一些职业女性,由于整天都忙于工作,疏远了朋友、同学,甚至家人,渐渐地,朋友远离,同学不再有联系,甚至她们与家人偶尔也有一些嫌隙。是的,想要追求物质的富足,必然是需要付出一些代价的。于是,不再忙碌的休息时间,在夜深人静的时候,这些孤单的女性,通常都会从心底涌出一股深深的寂寞感。而这种寂寞感,在积压到一定程度后,又会阻碍职业的进一步发



展。

第五，工作上的不顺利会成为影响到职业女性心理的一个重要因素。当事业发展得不是很顺利的时候，很多女性都会怀疑自己的能力，这在很大程度上令她们自信心不足，消耗了她们的时间和精力，减弱了她们的追求成功的动力。女性通常都喜欢与人攀比。在与人攀比的过程中，她们总觉得自己处处不如人，减弱了自尊，降低了自信，影响到工作效率。

第六，由于不能及时充电，有效提升自己的才干、能力，令女性在职业竞争中处于一种弱势地位。在今天这个信息社会里，企业和公司更需要那些能够及时更新自身知识结构的人才。而随着岁月流逝和年龄增长，许多职业女性通常会减慢更新知识的步伐。特别是已婚女性，在有了家庭和孩子之后，必须要肩负妻子和母亲的责任，她们也没有太多的时间和精力去学习新的知识。于是，不能及时充电，自身知识结构日益陈旧和落后，阻碍了她们对自身能力的提升，从而影响到职业生涯的成功。

阻碍女性职业发展的最后一个心理障碍，是工作上的压力与负荷给她们带来的身体的紧张和疲劳感。

由于生理的特殊原因，女性通常比男性更容易感到紧张和疲劳。特别是中年女性，因为拥有丰富的工作经验和社会阅历，她们往往是单位的核心力量，必须要在工作上承担大量的责任。但是，除了工作，她们还必须照顾家庭，抚育子女。在生活日趋快节奏的社会里，为事业和家庭双重奔波，使她们不得不承受着强大的压力。久而久之，她们便处在一种特定的紧张状态中，令她们的身心双重疲劳。



为何女性更易失败

与男性相比较,女性在职业生涯中,更容易走向失败。导致多数女性在职业生涯中显得平庸无为的原因,除了上述的心理障碍,还与以下因素有关。

首先,自我优越感导致事业的失败。传统的社会习俗对男女的要求是不同的,驱使男性追逐成就和自我价值的心理因素主要是“竞争”,而驱使女性追逐成就和自我价值的心理因素主要是“社会的接纳”。人们对于女性,不会像要求男性一样,要求她在事业上成功。特别是对于那些自身条件较好的女性,如相貌美丽、家庭优裕、生活环境好、深受周围



人的重视和宠爱的女性,人们更不会有所苛求。因此,她们会有一种发自内心的优越感,这种优越感会影响到她们前进和寻求发展的动力,减少她们对成功的欲求。

其次,她们会考虑到来自家庭和丈夫的压力而放弃事业。在我们的家庭教育中,有这么一个现象:做父母的一般都希望自己的儿子出人头地,至于女儿,只要求她能够顺利成长,只要她能够嫁给一个好男人,一辈子衣食无忧就可以了。而绝大多数的男人也宁愿娶一个温顺的平凡女人,他们从骨子里不喜欢事业成功的女强人。而且很多女性自己也认为,一旦在事业上取得太大的成就,不仅会受到社会的排斥,还会带走夫妻间的爱情。于是,当鱼与熊掌不可兼得时,她们宁愿选择爱情、家庭,而放弃事业。

再次,与男性相比,女性天生不喜欢与人竞争。职业的打拼,事业的成功,意味着要无休无止地参与大小、不同的竞争。这种竞争,对手有时候是自己,为了超越自己,提升自己,现在的自己就必须与那个过去的自己竞争,有时候是外界。但是,从天性来讲,女人其实是不太喜欢竞争的,她们不像男人处处喜欢与人争强好胜,这可能与她们体内荷尔蒙的分泌有关。所以,在事业和工作上,拥有强烈竞争心理的女人并不多。当她在工作上缺乏与人竞争的激情时,成功的动力自然就会与她远离。

此外,心理的延续性,令大多数女性很难突破思维的定势。太多的女性都喜欢把自己的注意力放在对原有思维结果的理解和模仿上,所以,很多女性在模仿的领域里容易做出成绩,但在属于开拓性的领域内,思维的定势往往会成为她们从事创造性工作的一种心理障碍。