

职场女性要善于发现、深度发掘和尽情发挥自身优势
职场女性还要扬长避短，把劣势转化为优势

职场中如何发挥好 女性的自身优势

陈沐美 秦永顺◎编著



每一位女性都有自己独特的职业优势，掌握并发挥好它，就能把一份简单、普通的工作做到极致，不仅幸福了自己，也成就了企业。

中国妇女出版社

职场女性要善于发现、深度发掘和尽情发挥自身优势
职场女性还要扬长避短，把劣势转化为优势

职场中如何发挥好 女性的自身优势

陈沐美 秦永顺◎编著



每一位女性都有自己独特的职业优势，掌握并发挥好它，就能把一份简单、普通的工作做到极致，不仅幸福了自己，也成就了企业。

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场中如何发挥好女性的自身优势 / 陈沐美, 秦永顺编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5127-1044-3

I. ①职… II. ①陈… ②秦… III. ①职业选择 - 女性读物 IV. ①C913. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 300115 号

职场中如何发挥好女性的自身优势

作 者: 陈沐美 秦永顺 编著

责任编辑: 孔 姿

责任印制: 王卫东

封面设计: 

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号

邮 编: 100010

电 话: 010-65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 13.25

字 数: 177 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1044-3

定 价: 35.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



自古男女有别，男性和女性在生理和心理特点上都不相同，在职业生涯中也就形成了一定的优势和劣势。近年来，国内外的许多研究都显示出，女性与生俱来的特质使女性在职业发展道路上有诸多优势。

比如，女性天生就比男性“会说话”。伦敦精神病学研究所对同一个家庭长大的3000对龙凤双胞胎进行了研究，发现在两岁左右的阶段，女孩子的语言能力比男孩要更快一些。女性更会说话，其实是基因决定的。从大脑功能上来说，女性更善于说话。生物学家们通过解剖发现，在胚胎时期，男性睾丸就会分泌出雄性激素，这些激素会延缓左脑的发育。而女性分泌的雌性激素能促进脑的早熟，并帮助控制与语言相关的皮层更早发挥作用，也就是说女性“会说话”是先天优势。所以，在工作中，女性比男性更懂得如何晓之以理，动之以情，从而让自己进退自如，让上司或下属都欢迎自己。

再比如，从女性的个性特征来看，也具有独特的优势。女性性格温柔，情感细腻，富有同情心，考虑问题通常周到得体，善于理解人、体贴人、关心人、团结人，也易于被人理解；母性的天性又使她们对所担负的社会公职具有无私奉献的精神，能吃苦耐劳，富有实干精神；女性性情温和、恭良、谦逊，办事耐心，平易近人，与人相处容易沟通，较好接近；她们具有敏锐的直觉和观察力，能发现男性经常注意不到的细枝末节，往往能发掘一些问题的闪光点，既能充分认识他人的长处，也



能细心体察人们的情绪，协调处理好各方面的关系。

还有如，女性有柔弱而美丽的形象，温柔动听的声音，优雅从容的处事风格，热情大方的社交能力，善良大度的内心，天生的亲和力和坚韧执著的耐性等，这些都是女性特有的优势，是所有女性都有的优势。

然而，具有同样优势的女人和女人之间，却一样有着天壤之别：有的女人幸福快乐，有的女人命运多舛；有的女人位高权重，有的女人身如尘埃；有的女人飞黄腾达，有的女人一事无成……究其原因，关键在于是不是发挥好了自己的优势。特别是在职场，懂得发挥自己女性优势的女人，大多都是成功者。因而，对于职业女性来说，如何在职场中发现、发掘和发挥自己的优势，至关重要。

本书通过对现代职业女性的职场优势的深入分析和阐述，为广大职场女性开辟了一种全新的了解自己、发掘自己、突破自己、释放自己、完善自己的途径，并通过对自身优势的发掘和发挥，发现一个全新的自我，成就一个崭新的人生。



第一章 发挥性别优势：如水的温柔天生就是武器

在职场，男性有男性的特色，女性有女性的优势。温柔就是女人天生的特质、天生的性别优势。似水的柔情，温婉的性情，这些是女性最能打动人心的地方。温柔的女性骨子里透出一种亲和力，脸上总是带着浅浅的微笑，弥散着独特的魅力。她们犹如冬日里的一杯极品绿茶，透彻且深刻。

1. 柔弱是女人的天性，也可以是职场取胜的法宝 / 2
2. 温柔的性情，让女性的亲和力更强 / 4
3. 甜蜜的微笑，是女人最迷人的表情 / 9
4. 适当撒娇，让人无从拒绝 / 13
5. 主动示弱，更能达到目的 / 16

第二章 发挥形象优势：美丽的女性是职场赏心悦目的风景

职业女性有美丽优雅的形象，这是女性天生的特质，也是女性最大的优势。美丽优雅的女性就像一道赏心悦目的风景，让女性不用自炫已经足够耀眼，不必张扬已经风采迷人。职业女性要是能很好地发挥这一优势，必然会使自己的职场之路顺利通畅！

1. 漂亮的容貌天生就是资本 / 20
2. 装扮赏心悦目，谁见谁喜欢 / 22
3. 衣饰精致得体，有独具匠心之美 / 25



4. 举止温文尔雅，举手投足自有韵味 / 29
5. 气质典雅，让美丽由内而外 / 30
6. 才情内蕴，自有一种迷人风度 / 32

第三章 发挥社交优势：八面玲珑赢得职场好人缘

女性天生会社交，因为她们天生就有很高的情商，懂得管理自己的情绪，体察他人的情绪，把握与不同人交往的分寸，拥有与不同人的相处技巧。因而，在职场交往中，高情商的女性显然比男性具有更强的社交优势，更能赢得职场好人缘。

1. 出色的情商，女人天生会社交 / 38
2. 亲和力使女性更“合群” / 42
3. 与上司交往，尺度恰当 / 47
4. 与同事交往，距离适度 / 51
5. 与客户交往，明白分寸的重要性 / 56
6. 与陌生人交往有技巧 / 61
7. 女性比男性有更好的职场人缘 / 65

第四章 发挥口才优势：高超的表达技巧让女性左右逢源

与男性相比，女性似乎嘴巴要甜得多，表达能力也要强得多。能言善辩，言辞温婉，让女性天生就多了些好人缘的底子。再加上话说得恰当得体，文雅动听，更让女性在职场左右逢源，处处顺利。

1. 嘴巴甜的女人，到哪里都吃香 / 70
2. 温柔甜美的声音足以打动人心 / 73
3. 表情恰到好处，为话语增色 / 78
4. 委婉含蓄，批评的话也能说得动听 / 81
5. 分清场合，不该说的绝对不说 / 85
6. 恰当的赞美，让你更受欢迎 / 88
7. 善用幽默，机智化解职场尴尬 / 91

8. 懂得倾听，赢得更多信任 / 96

第五章 发挥心态优势：良好的心态让女人处处受欢迎

良好的心态是女性生活幸福、事业成功的基石。女性天性中的单纯、善良、自信、乐观、豁达，不仅让女性能更深切地感受到生命的美好和幸福，还能促进职场工作的顺利开展，因为拥有好心态的女性，永远是职场最受欢迎的人。

1. 心无城府，单纯的女人更让人亲近 / 102
2. 心态乐观，心怀阳光人人爱 / 104
3. 豁达，女人的心胸也可以容纳一切 / 107
4. 宽容，善待他人就是善待自己 / 110
5. 自信，谁说女子不如男 / 114
6. 平和，拥有一颗平常心 / 119

第六章 发挥头脑优势：有些工作最适合女性

男性女性不仅生理结构不同，心理不同，大脑构造和思维方式也不相同。女性天生的耐心、细致、谨慎小心、温和善良以及敏锐的“第六感”，使许多工作就像为女性量身定做一般，而男性做这些工作就会稍逊一筹。

1. 女性的大脑，在很多工作上都有明显优势 / 124
2. 天生的细心，让女性更适合细致型工作 / 131
3. 心思缜密，精打细算的工作也适合 / 133
4. 心地善良，适合播洒爱心的工作 / 136
5. 谨慎和小心，使女性更能远离危险 / 141
6. 敏锐的“第六感”，帮助女人做出更精准的判断 / 144
7. 懂得变通，能适应不同的环境 / 149



第七章 发挥进取优势：工作不服输业绩不落后

有进取精神的职业女性在工作中总是不甘人后。她们性格坚韧而执著，不达目标绝不轻言放弃；她们善于忍耐，不逞一时之能；她们积极勤奋，踏实肯干。因而女性在职场，更能坚持到底，更能执著无悔，直到攀上成功的峰顶。

1. 自尊心，让女性不甘人后 / 154
2. 女性目标更明确，更能激发潜能 / 157
3. 执著，不达目标绝不轻言放弃 / 159
4. 坚韧，不会轻易被压力打倒 / 164
5. 勤奋，笨鸟先飞也能赢 / 169
6. 忍耐，更能赢得成功 / 173
7. 脚踏实地是女人的务实特质 / 176

第八章 扬长避短：劣势也能成为优势

每个人都有自己的优势和劣势，聪明的女人不会让劣势成为自己发展的绊脚石，而是善于将这种劣势转化成优势。人生的诀窍就在于极大的发挥自身优势，聪明的女人能最大限度地表现自己的才华和优点，使自己具有永恒的魅力。只要懂得扬长避短，就无劣势可言。

1. 女性爱哭，善用也能成优势 / 180
2. 爱攀比，其实也是进取的动力 / 185
3. 女性爱聊天，可从闲聊中捕获有用的信息 / 189
4. 不再抱怨，感恩让正能量翻倍 / 192
5. 控制情绪，冷静理智的女性更受尊重 / 196
6. 克服性格缺陷，成为最完美的职场女性 / 200

第一章

发挥性别优势：如水的温柔天生就是武器

在职场，男性有男性的特色，女性有女性的优势。温柔就是女人天生的特质、天生的性别优势。似水的柔情，温婉的性情，这些是女性最能打动人心的地方。温柔的女性骨子里透出一种亲和力，脸上总是带着浅浅的微笑，弥散着独特的魅力。她们犹如冬日里的一杯极品绿茶，透彻且深刻。





1 柔弱是女人的天性，也可以是职场取胜的法宝

老子曰：“天下莫柔于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”大意是说世间没有比水更加柔弱的，然而攻破坚强的东西，什么也不能胜过它，因为什么也取代不了它。这里，老子把水的柔弱称为水的德性，主张“柔能克刚，弱能胜强”。老子的尚水精神，体现了智者应有的处事原则。

柔弱表现在女人身上，是一种从容淡雅的女人味。柔弱的女性如静水深流，谦和低调，大度从容，外圆内方，给人以剔透玲珑的感觉。柔弱与年龄无关，与容貌无关，与肢体言语无关，柔弱是一种性情，柔弱是一种女人与生俱来的智慧，柔弱是一种由内而外的气质，柔弱是一种教养。繁华落尽现本真，柔弱更是一种内在的魅力。似水的柔情，温婉的性情，是女人处事立足的有效武器。在职场交往过程中，柔弱的女性往往是能深入对方心灵，散发着怡人的感情芬芳，放出吸引人的磁场。

女人是水做的，柔弱似水，柔弱是女人的天性。不过，柔弱并非软弱。这里说的柔弱是指柔和谦顺，像水一样具有巨大的张力和包容力。柔弱的职场女人宽厚、耐心、体贴入微，善解人意，谈吐谦虚谨慎，做事有条不紊，待人温文尔雅。这种柔弱本身就带有很强的向心力。柔弱的女人在职场虽然话不是最多的，长得不是最漂亮的，但人缘一定是最好的。

在这里首先纠正一种观点：有人认为，在这样一个充满竞争的大背景下，女性应该强悍，应该“像个男人那样行事”，才能“事业有成”。然而，调查得知，“强悍型”女性比“柔弱型”获得升职的机会更少。

那些装扮男性化，说话做事男性化的女性，在职场并不受欢迎，也难以得到领导的青睐。工作作风强硬、锋芒毕露、特立独行的女性获得升职的机会明显低于“柔弱型”女性。所以，女性如果想在职场中取得成功，同时又能获得极好的人缘，最有效的办法就是做个柔弱的女人。女人的柔弱才是最强悍的武器，才是职场取胜的法宝。真正能够把握住“柔弱”的女人一定能在职场生涯中获得成功！



小云和小韩同时进入一家企业。两人年龄相仿，毕业于同一所名牌大学，身材和相貌也很出众。不过，小韩很自信，她觉得自己做事风格强势，一定会比小云更优秀。确实如此，小韩做事效率很高，属于能干的凌厉型女人。她每天都穿着刻板严肃的职业装，雷厉风行，干劲十足，对那些做事慢吞吞的人很不耐烦。她工作上遇到困难从不求人，害怕别人质疑她的能力，宁愿自己多花时间去钻研解决。

而小云是一个柔弱的女人，说话柔声细气，做事慢条斯理。偶尔做错了事情，她就会充满愧疚地看着对方，如此惹人怜惜，让人不忍责备她。对待同事，她总是面带微笑，工作上虚心请教别人，一声“谢谢”更加温柔真诚，同事们都乐于帮助她。她的衣着风格介于休闲装和职业装之间，休闲又不失庄重，大家都很喜欢她。而小韩呢，大家都因为她强硬的个性而疏远她。

到了年末，人人都觉得这一年小韩的业绩肯定遥遥领先。可出乎所有人预料的是，一向柔弱温顺的小云，居然是业务排行榜上的佼佼者，远远超过了小韩。结果可想而知，小云升职又加薪。升职之后的小云依然是一副柔弱的样子，对下属从不摆架子，不说重话，也不说狠话，态度温和，深受同事喜爱。而小韩呢，也及时反省了自己，也从失败中吸取了教训，开始尝试改变自己。





老子曰：“人之生也柔弱，其死也坚强……故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。”这里老子所谓的柔弱，并不是通常所说的软弱无力的意思，而是其中包含有无比坚韧不拔的力量。事实上，柔弱内含很多积极的人生哲理。道教以柔弱为用，主张一切行为都不要太刚强，刚者容易先受摧毁，强者容易先受到曲折。

柔弱，看起来似乎弱不禁风、没什么力度，实际上力大无穷。木锯绳断、水滴石穿，就是一个最好的证明。舌头与牙齿相比显然是脆弱的，但牙齿常常会烂掉或碰碎，而舌头始终完好无缺。世界上的生灵也是这样，虎豹与牛羊比，虎豹要强大得多，但在生物的进化中，虎豹却越来越少，成了濒临灭绝的物种，而看似柔弱的牛羊却欣欣向荣，遍地皆是。柔弱使女人看上去像巫术高超的女巫，这是女人的本能，没有什么比一个女人的脆弱更能打动人。

柔弱是水的本性，也是女人的本性。柔弱体现在女性身上也是一种坚韧不拔的精神。只有具备韧性的人，在工作中才能能屈能伸，游刃有余。柔弱表现出人性中的真正力量，柔弱包含着无穷的力量，有如弓箭，其弓柔性越强，其箭才能射得越远。所以职场女性也要学会使用自己的这一武器，应用这一法宝，从而发挥自己的性别优势，赢得自己的职场成功。



2

温柔的性情，让女性的亲和力更强

说起温柔，我们总会跟女性联系起来，似乎这是女人的专利，“柔情似水”“柔情蜜意”“柔媚”“柔嫩”“柔顺”等词语都指向了女人。当

然，不温柔的女人及温柔的男人也不算另类。但是，卢梭曾说：“女人愈是想学男人的样子，她们便愈不能驾驭男人，这样一来，男人才会真正成为她们的主人呢。”可以说，像男人的女人无论是作为女人还是男人来说，她都是失败的。

温柔不仅仅在于行事举止，一个眼神、一个姿态就能生出许多柔情，不必说她的体贴、她的关怀。温柔装不出、藏不住，它总是自然地流露，任何伪装的举止都会撕破它可爱的外衣，变得狰狞可恶。温柔就像是月的光、水的涟漪、初生的草绿色，一片神行，不可凑合。它潜藏着热情、关爱，它给人以一种无以言表的神秘、甜蜜的感觉。这样的女性无疑更有亲和力，在职场也更受到大家的欢迎。



35岁的小陈是一家大型私企的主管，发型清爽，样貌清秀，说话也是温声软语、细声细语。但就是这样的温柔作风，使下属更心甘情愿地听她的调遣。下属小李说：“主管说话温柔，见着她不会害怕，反而想尽力去做好工作。”

随意呵斥员工是一般女性管理者决不会做的行为。所谓“女人是水做的骨头”，女人天生具有像水一样的温柔力量。这种“温柔力量”运用到职场管理中，往往表现为女性领导者更善于站在员工的立场和角度看待问题，给予员工发挥的余地，而不是用强势的力量驾驭员工去片面追求短期的效益。



女性亲切温柔的天性，就是女性的优势。这使女性在职场的人际关系更容易处得和谐、融洽。

温柔是女性的特质，女性最能打动人的就是温柔。温柔的女性散发出恬淡、含蓄、优雅、贤淑、柔静的气质，这种气质凝结为一种令人难以抗拒的力量。一个女人无论是否漂亮都需要温柔。女人的美貌，只能征服男人的眼睛，女人的温柔，却可以征服男人的心灵！

温柔像春天的小鸟，给人们带来生机和希望；温柔像夏天的清泉，



给人们带来甘甜和清凉；温柔像秋天的硕果，给人们带来收获和喜悦；温柔像冬天的暖阳，给人们带来温馨和暖意。

温柔是一种美德，冷漠自私的人学不会它。温柔是一种素养，它总是自然地流露，与人性同在，藏不住也装不出。温柔是一种感觉，所有美妙的言语也描绘不了的感觉。温柔是一种态度，呈现出女人的娴静的心态。

女人的温柔并不是软弱，而是一种成熟和智慧。正如张爱玲所说：“因为懂得，所以慈悲。”温柔的女人从不盛气凌人，也不会啰啰嗦嗦，更不会大发脾气，但这并不代表着毫无主见，由人摆布。她们温顺，但绝不盲从，她们只有在把问题考虑得清清楚楚明明白白后才会做出自己的判断。她们通情达理，热情自信，脸上总带着浅浅的微笑，弥漫着属于自己的独特魅力。温柔的女人骨子里有一种亲和力，这种亲和力就是遵从内心，不媚不俗，豁达恬淡，通情达理。温柔的女人懂得包容，有着大海般的胸怀。即使她有些许烦恼，也会适时调整好心态，坦然豁达地面对。她就似冬日里的一杯温暖的绿茶，透彻且深刻。

温柔的女性，在职场颇受人喜爱。性情温和、柔顺的女性，即使她的五官不精致，体态欠婀娜，但她洋溢出的温暖与柔情，却能给人一种精神上的抚慰和情感上的升华。对于女性，人们期待的更多的是一种蕴含着母爱的美，这是一种崇高的美。这种美能够弥补先天的不足，使女性的亲和力更强。

温柔的女性在交际过程中更能深入对方心灵，使得人们喜欢接近或愿意接近她。适时表现你的温柔，可以更好地融洽你和他人的关系。温柔的女性对人一般都很宽容，她们为人谦让，对人體贴，凡事先替别人着想，绝不会让别人难堪。这是女性的温柔在为人处世方面的集中表现。这一点从下面的例子中就可以得到印证。



同事们提及李海燕时都会竖起大拇指，称赞她是个很能干的女领导。也许你会认为她是一个典型的女强人，果敢、强势、干

练，具有男人一样的气魄。然而事实上，她宁静、贤淑、温文尔雅。如果有人在普通员工的办公室里遇到她，没人会想到她就是一个集团公司的副总。让我们来了解下她是怎样办公的吧！

李海燕在接听电话：“造成了多大损失？”短暂沉默之后，“刘经理，这事情应该是你负责的，对吧？”声音轻柔而有力，语气上毫无咄咄逼人之意，但又直奔主题。“损失已经造成，责备你也是无济于事，批评的话我就不说了，你还是同张经理他们讨论一下，如何把影响减到最小吧。下班之前可以给我一个解决方案吗？”“好的。”

从这简单的几句对话中就看出是公司的业务中出现了严重问题。如果是男性管理者，一定会大发雷霆，并带着严厉的训斥，甚至性情火爆的管理者可能当场就会免去下属的职务，但她没有。她的言行举止，处处流露着女性特有的温柔，却又不失果断。整个对话的过程中，她语气平静、轻柔，但这平静中透着力量，轻柔中透着果断。

表面平和，实则透着坚定果敢，听着温柔，但又不失威严和权威，这充分体现出一种温柔女性的智慧与魅力。女人天生拥有像水一样的“温柔力量”，这种“温柔力量”运用到实际工作中，往往表现为女性职员更善于站在他人的立场和角度去思考和看待问题，亲和力更强，能进行更好的沟通，使得团队合作更为顺畅。当然，这种温柔绝不是故作姿态，也不是故作小鸟依人状，而是一种人格魅力自然地流露。

但是，温柔可不是软弱。外表温柔的女性很多内心刚强，而且机敏智慧，特别会发挥自己是女性的优势，善于以柔克刚，因而更能在职场风生水起。

比如《北京爱情故事》那个才貌兼具的女领导伍媚，风情万种的外表，不达目的不罢休的干劲，以及以柔克刚的职场智



慧，依靠这些，她赢得一个又一个的大单子，也让自己自尊自立自强的角色深入人心。

在跟银行行长的饭局上，伍媚屡次主动敬酒，表现出了豪爽的性格和充分的诚意，让对方颇为赞赏。但是在饭局进行到一半的时候，她假装酒后失言，说自己怕输，拿不到订单会哭等。

这些话若是从男性的口中说出，必然会被嘲笑懦弱无能。但是从一个漂亮女性口中说出，尤其是当着处在强势地位的男性面前，则顿惹人心生怜悯。于是行长立即将名片递了上去，并叮嘱她先行从饭局撤退回家休息。

出了饭店，小伍深知此次订单有着落了，心花怒放，不禁跟吴狄传授自己的职场之道：在职场上，女性适当示弱有时可以以柔克刚。

伍媚的以柔克刚还表现在摆脱上司骚扰时。伍媚被总公司外籍上司疯狂追求，这曾让她不堪其扰，而另一方面，她又需要讨这个男领导欢心，达到自己晋升总经理的目的。

在剧中，伍媚碰到了个棘手的问题，就是这位外籍上司要来北京分公司考察，而公司需要安排人陪他逛北京。毋庸置疑，如果自己出马最有可能讨得男上司欢心，但如此一来，又有极大的可能让他重燃对自己的热情，把自己陷入两难的境地。

聪明的小伍，将这个问题抛给了单身的女下属杨紫曦。一方面，这位男上司单身、帅气、多金，可谓钻石王老五，陪他游北京是很多女员工梦寐以求的事，给谁做都算做了个人情；另一方面，杨紫曦本身是具有东方美的漂亮女孩，正是外籍上司喜欢的类型，大可以帮助自己转移他的注意力。此外，这名女下属还是小伍现任男友的前女友，一旦将她推销出去，男友也可以正式收心。

在男领导居多的职场上，漂亮女性有着天然的优势，但这绝不是说