

刘晓艳 / 著



做内心强大的 职场女人

要么狠，要么忍，要么稳，要么滚

职场原本残酷，拼的就是智慧和不服输的心态

职场女王献给菜鸟的超级能量书

快速教会追求成功的你，找得准，走得稳！

3类能力，4种素质，11个关键，教你稳步晋升职场女王



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE



做内心强大的 职场女人

刘晓艳 / 著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2015年 · 厦门

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的职场女人 / 刘晓艳著. — 厦门: 鹭江出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5459-0905-0

I. ①做… II. ①刘… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物

IV. ① B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041389 号

ZUO NEIXIN QIANGDA DE ZHICHANG NUREN

做内心强大的职场女人

刘晓艳 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司

地址: 北京市密云县十里堡镇红光村 47 号

邮政编码: 101509

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11.75

字数: 165 千字

印次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-0905-0

定价: 35.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

玫瑰般盛放

我是 Alina，一个在职场摸爬滚打多年的普通人。我有梦想并且一直在朝着它一步步前进。我相信，只要努力付出就会有回报。

回想初入职场时，我还是一个学生气十足的懵懂女孩儿，不知道为自己规划，也不懂如何待人、做事，为此，我受过不少委屈，走了许多弯路。

如今，虽然也算小有所成，但我时常想，如果当初能早一点适应从学生到职场新人的角色转变，早一点做好职业规划，早一点了解职场的游戏规则，人生一定不止如此。

可是，人生没有“如果”。

于是，我决定写一本书，记录下这些年我打拼职场所得的经验和教训，献给那些刚出校门尚处于迷茫中的年轻女孩儿，希望她们不要再走我曾经走过的弯路，犯我曾经犯过的错误，不要给自己说“如果”的机会。

书中所写都是我认为的行走职场必备的知识，尤其适合初入职场的女孩儿。当然，对于那些在职场混了好久还没有找到方向的年轻人来说，本书同样是不错的参考。

我刚开始写这本书的时候，用了很多批评式的语言，后来考虑到新人尤其是女孩子的心理承受能力，便将语气、案例都做了修改和调整。如果你阅读起来还是感觉不舒服，那么请见谅，就当这是来自职场的一个小磨炼吧，毕竟职场不是你的家，想舒服一点，就要多忍受和付出一点。

最后，祝福我，也祝福所有即将和正在职场打拼的女孩儿们，愿你们终有一天，如玫瑰般盛放！

目 录

做内心强大的职场女人

C O N T E N T S

序 玫瑰般盛放 · I

第一章

20 岁定位准，30 岁有地位

所谓“定位”，就是要找准自己的位置，清楚未来的发展方向。年轻时的自我定位很重要，定位准了，地位才稳；定位不准，不管奋斗多久地位都堪忧。

“我是小公主，你们都得宠着我” · 002

来自德尔菲神庙的传世名言 · 005

自我分析助年轻人少走弯路 · 009

找一份与性格相符的工作 · 012

第二章

我的未来应该是什么样子呢？

当我刚刚步入职场时，经常幻想自己的未来，但每往前走一步，都发现跟想象中大相径庭，而且远远比想象中艰难。你的未来应该是什么样子，并不存在于想象中，而是在行动中，以及一步一步完美的职业生涯规划中。

在可预期的未来，你想成为什么样的人 · 018

职业兴趣是快乐工作的秘密 · 021

20岁懂规划，30岁不害怕 · 025

没有灯塔，船靠不了岸 · 029



第三章

每一天都展现出最美的自己

如果你问我，一个初入职场的女孩儿有何优势？答案一定是，美貌、青春、性格，总之，年轻女性特有的魅力就是职场新人全部的优势，学会利用这些优势，千万别荒废它们。

你的形象价值百万 · 034

职场新人不可忽视的个人形象设计 · 038

最爱淡淡香水味 · 041

你可以不是美女，但绝不可缺少气质 · 043



第四章

摆正心态，保持积极和热情的态度

心态不对，工作中就会遇到各种问题，而这些问题原本都不是问题。新人只要摆正心态，保持积极和热情的态度，便能迅速融入团队，打开局面。

你若热情似火，便无人冷若冰霜 · 050

职场新人不可不知的微笑哲学 · 054

新人要主动，学会迅速打开局面 · 057

抱怨救不了你，端正心态是关键 · 061

第五章

脚踏实地走得稳，好高骛远摔得狠

好高骛远是很多年轻女孩儿的通病，也是职场大忌。你在没有证明自己有多能耐之前，怎么好意思提要求？拿了高薪，担当重任，你应付得了吗？爬得越高，摔得越惨，女孩儿们，好好琢磨吧，别把信心摔没了。

看好脚下的路，别被白日梦绊倒 · 066

打杂不可怕，怕的是一辈子打杂 · 070

成功从来没有捷径可走 · 074

计较太多，上班当然会不开心 · 078

第六章

耐得住寂寞，看得见花开

如果你没有过人之处，那么想见花开，就只能一点点地熬。你也许会奇怪，很多能力平平的人最后竟然成功了。其实，他们只是耐住了寂寞，熬出了头。

能忍则忍，不能忍也要忍 · 082

拒绝浮躁，跳来跳去都一样 · 086

人生需要慢慢熬，出人头地莫心急 · 091

越消极越受伤，负能量将毁了你的职业生涯 · 095

第七章

在每一次挫折中成长

你知道有多少大明星都是从跑龙套开始演艺事业的？不要只看到光鲜亮丽的一面，人前显贵必然人后遭罪，他们付出了无数艰辛才最终成为无可取代的头牌。想成功，你还有很长的路要走。

- 不做一碰就烂的“草莓族” · 100
- 别怕担责，经历得越多越睿智 · 105
- 越挫越勇，每一次创伤过后都会更加成熟 · 109
- 受不得委屈的新人不是好员工 · 113

第八章

职场新人不可不具备的三大能力

在我看来，理解能力、表达能力、适应能力是职场新人必须具备的三大能力。能力强，把握得好，你在职场中便能如鱼得水；能力差，把握不好，就会给自己带来无尽的困扰。

- 提高理解能力：领会意图才能顺利执行 · 118
- 提高表达能力：让别人听懂你在说什么 · 122
- 提高适应能力：没有“老人”适应新人的道理 · 126

第九章

照着做，你就是最能干的新人

有一种新人，看起来是在玩命干活却效率极低。这种人说也不是，不说也不行。这是能力问题，更是方法问题。多动脑子，别老傻干，你的成长会更快一些。

- 业绩就像票房，永远都是硬指标 · 134
- 快速熟悉业务，别给团队拖后腿 · 137
- 优化时间管理，提升工作效率 · 141
- 学会适当表现，你的能力需要被看见 · 146

第十章

别告诉我你不具备这些心理素质

年轻女孩应该具备的心理素质有很多，其中有四种我认为最重要，分别是：自我尊重、自我控制、自我调节和自我激励。具备了以上四种，无论工作能力还是抗压能力都会得到大幅提升。

自我尊重：你不比别人差 · 150

自我控制：每天学点自控力 · 154

自我调节：永远不要输给心理压力 · 158

自我激励：相信自己能够做得更好 · 161

第十一章

与上司和谐相处，让他教你如何成功

年轻人初入职场，跟对人非常重要。可以说，领导决定着你的前途，所以无论你的上级是何路神仙，你都要学会与之相处，并在领导的指引下获得属于你的成功。

了解上司，成全自己 · 166

两只耳朵一张嘴的意义 · 169

不找任何借口，赢得上司的好感 · 171

千万别干公开质疑上司的傻事 · 174



| 20 岁定位准，30 岁有地位 |

所谓“定位”，就是要找准自己的位置，清楚未来的发展方向。年轻时的自我定位很重要，定位准了，地位才稳；定位不准，不管奋斗多久地位都堪忧。

“我是小公主，你们都得宠着我”

“心高气傲”“自视甚高”“自我感觉良好”，这些都是职场新人身上的常见标签，尤其是刚入职的年轻女孩儿，自我意识极强，不太考虑别人的感受。不少女孩儿做事情喜欢挑挑拣拣，这个不想做，那个懒得弄，让领导和同事们觉得反感又无奈。有时，她们挨了几句批评，立刻就觉得自尊心受到了伤害，为此而甩手走人的情况屡见不鲜。在我看来，像这种把在家里、在学校的做派带入职场的行为，是完全不可取的。

在职场，新人虽说多少会受到一些关照，但领导和同事不会因为你是新人就宠着你，也不会因为你是女孩子就一直给予特别的照顾。从走上领导岗位到现在，我见过无数的“千金小姐”，什么类型的都有，有时她们的任性真让我哭笑不得。如果她们被分到我的部门，通常只有两个结果，要么忍受不了走人，要么就彻底改掉大小姐脾气，踏踏实实地工作。

我是一个职场“老人”。每当我看到那些初入职场的“千金小姐”，看到那些眼高手低的年轻女孩儿，内心就感到很无奈，也很着急。我希望她们能在压力下尽快成长，而不是以一副娇滴滴的模样行走职场。所以，即便你在家当惯了“千金小姐”，在进入职场后也要努力做出改变，尽快适应环境。

当年，我在一家企业做部门经理时，公司里来了一位新人——毕业于国内某名牌大学的苏小北。女孩儿长得很漂亮，身材也好，浑身上下都散发着热情，给办公室带来了不少活力。就在大家为新人的到来感到欣喜之时，失望也接踵而来。这个名校毕业的漂亮女孩儿过于看得起自己，没来两天便开始挑剔工作，想方设法把她自己不想做的事情推给别人。

当时，有个老同事带着她熟悉业务，安排她先做一些基础性的工作。但她对此不屑一顾，不愿意做这些“琐碎的事情”。一天，她接了一单业务后自作主张，跟谁都没打招呼就一个人跑去与客户谈判。在谈判过程中，客户问到跟业务相关的专业问题时，苏小北什么也答不上来，因为她根本就不熟悉公司的业务。

很快，苏小北给大家带来的愉悦感消失了，同事们对这个自以为是的年轻人和她的工作态度有了看法，而且她颐指气使的习惯也渐渐让很多同事反感，没有人再愿意主动帮她。当惯了“小公主”，习惯了众星捧月感觉的苏小北也感到非常失落。

后来，实习期结束了，苏小北没有得到公司的续约。尽管她是名校毕业生，学识和魄力都不错，但像她这样的新人太容易给团队带来矛盾，降低工作效率。所以，出于团队建设的考虑，我们最终没有留下她。

其实，年轻女孩儿心气高一些本不是坏事，但要与自身实力相匹配。你必须先做出成绩，才有骄傲的资本。职场乃卧虎藏龙之地，霸气外露并非展示才华的好办法。想立足职场，不仅要有能力，还需要有经验、人脉等。新人刚进入职场，想要证明自己无可厚非，但如果只表现出心高气傲的一面，肯定不会受人欢迎。想让别人看重你，你就必须证明自己的实力。

这是一个竞争激烈的时代，每个人的压力都很大，没有人会去特别照顾一个初来乍到的新人，更不要说被新人指挥。

关于初入职场的年轻女孩儿如何拥有好心态，我有以下几条建议。

切忌自我感觉良好。

时刻记住，你是一个刚走入职场的年轻人，你在书本中学到的知识不一定能在工作中派上用场，你要用实际行动证明自己的能力，赢得大家的认可。

还没到偷懒的时候。

对于刚入职的新人，没有任何偷懒的借口。你需要学的东西很多，如果有人愿意主动教你，那是你的幸运，千万不要辜负别人的好意。

不要刻意强调困难。

不要一感觉工作有压力，就开始抱怨；不要觉得遇到困难了，就开始偷懒、懈怠。作为职场新人，工作上遇到困难是非常正常的事，领导和同事会给予新人一些关照，但是，如果刻意强调困难，就会招致大家的反感。

调整期望，降低心气。

很多新人在满怀希望地进入职场，准备大干一场的时候，突然发现现实跟自己想象的完全不一样。这时，有些人会感觉梦想破灭，甚至心灰意冷。遇到这种情况时，要学会快速调整期望值，降低自己的目标与心气儿，如此一来，压力就会小很多，也更易于尽快适应职场氛围。

收敛锋芒，磨去个性棱角。

你改变不了环境，所以要努力适应环境。年轻女孩儿在生活中可以个性十足，但进入职场之后，就要学会适应新环境、新规则，因为没有人有义务迁就你，也不是所有人都会喜欢你的个性。所以，低调一点、谦和一些才是最好的生存法则，至于个性的部分，完全可以留待下班之后再展现。

来自德尔菲神庙的传世名言

古希腊有一座非常有名的德尔菲神庙，神庙前有一块石碑，碑上面刻了一句话：认清你自己！法国哲学家卢梭评价这句话说：“它比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。”

无论是谁，想要全面、深刻地认识自己都很难，更不用说刚进入社会的年轻女孩儿了。她们往往感情丰富而理性不足，因此很难准确地进行自我分析。但是请记住，没有人能比你更了解自己，你无法依靠他人，你必须学会正确评价自己并做出准确的判断，否则你的职业生涯一定会遭遇很多问题。

准确的自我分析基于对自身优缺点的充分了解。一般来说，男性在职场中表现得比女性更优秀，很大一部分原因就是女性考虑问题的时候不够理性，影响了她们对自己的判断。

每个人都有优势和劣势，想要扬长避短，就必须先看清自己，再根据你对自己的判断做出选择。当你的判断和选择都正确了，当这种正确一次次累积起来，你的能力、自信和经验自然会得到提升。相反地，看不清自己的人必然在职场选错角色，走错道路。

我曾经历过一段彷徨无措的日子，由于选择错误，我从事了一份自己毫无兴趣的工作，结果在工作了一年之后决定辞职转行。当时，我虽然想好了要重新找份工作，但还不知道要做什么。

我觉得自己能力不错，学历也高，所以简历只投给了大公司。可是在仅有的两次面试机会中，我都因为回答不出问题而让面试官很无奈，他们甚至连委婉拒绝的客套话都懒得跟我说。

在接连的失望之后，我陷入了低谷——本以为凭自己的条件找份工作很容易，然而现实却给了我一记重拳。好在我很快就冷静下来，开始仔细分析自己，发现自己懂的不过是书本上的那点知识，还因为转行而发挥不出多少作用。另外，由于第一份工作我只干了一年，所以职场经验少得可怜，也没有积累任何有价值的人脉。于是，我再也不敢盲目自信，投简历、找工作时也不再过于挑剔。

重新找工作的那段时间里，我非常害怕，巨大的空虚感每天都在侵蚀着我。后来我终于在一家小公司找了一份工作，尽管它同样不是我所满意的工作，但这一次我再也不敢轻易辞职，我很清楚自己的选择，所以再苦再难我都忍了下来。

此后，我陆续换了很多份工作，但在每一次跳槽之前，我都会做好充分的准备。我会认真分析职业前景，考虑能否顺利融入新公司，自己的优势能否在新职位上得到最充分发挥等等。那句来自帕尔索山石碑上的传世名言成了我的座右铭，陪伴着我在职场中不断前行。

再悲惨的人生也会有希望，再失败的人也有闪光的地方，只有认清自己的劣势才能不盲目自大，而只有找到自己的优势才能走向成功。

然而，现实生活中很多人对自己的才干和优势根本就不了解，他们总是习惯于弥补自身的短板，认为只要比别人的缺点更少，就更容易成功。面对这种现象，美国盖洛普咨询公司的专家们提出了优势理论，认为成功的关键是要让你的长板更长，而不是一直将重点放在弥补短板上。

盖洛普咨询公司的前董事长唐纳德·克利夫顿告诉人们：“判断一个人是否

成功，最主要是看他能否最大限度地发挥自身优势。通过研究发现，人类有四百多种优势，这些优势本身的数量并不重要，最重要的是应该知道自己的优势是什么，然后将你的生活、工作和事业发展都建立在你的优势上，这样你就会成功。”

那么，对于初涉职场的年轻女孩儿来说，如何发现自身优势呢？

首先，对入职前和入职后的自己进行全面的自我剖析和比对，发现自身优点；

其次，每隔一段时间进行一次总结与思考，找出自己在工作中的优势；

最后，工作中多与同事、上司交流，下班后多与朋友沟通，通过别人更能发现自己的优势。

另外，有些人一开始优势并不明显，之后遇到了挫折，能量才被激发出来。因此，不要被动地等待潜能的激发，而要自己寻找方法，主动激发潜能。

当然，在看到自身优势之外，我们还需要弥补自己的不足。不要因为害怕受到批评、害怕出丑而极力掩盖自身的不足。实际上，这种掩盖的做法只会为将来埋下隐患。以我的经验来说，今天被掩盖过去的问题，当它们累积到一定程度后，一定会在以后的某一天来个大爆发，其后果会比现在严重很多。

因此，对于新人来说，问题应该早暴露、早解决，要尽快在领导和同事的帮助下弥补不足，这样才能为今后的职业生涯奠定良好的基础，才能更好地成长。

心理学家认为，如何对待自己的缺点实际上反映了一个人内心深处的动机：不敢正视自己的缺点、想方设法藏拙的人，背后的深层动机是自我美化；敢于承认并改进自己缺点的人，背后的深层动机则是自我提升。

前者将更多的精力用于炫耀优点和隐藏缺点，后者则把更多的精力用在不断改善与优化自身。相较之下，后者明显要优于前者，前者则需要担心终有一天会露出原形。所以，只有敢于直面缺点、暴露缺点的人，才能及早将劣势转化为优势，从而赢得成功。

黄素芬是一个值得全世界华人为之骄傲的名字。2007年11月6日，在美国麻省地方选举中，28岁华裔候选人黄素芬以72%的第一高票率当选费奇堡市市长，