

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

05

都市白领，她们在车水马龙中穿行，
她们是城市最亮丽的风景线。

（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

杨璟◎编著

丽人气场卷

Liren Qichang Juan

气场是灵魂散发的力量，
放空身子，
就不会被气场干扰；
净化心灵就会拥有
强大的气场。

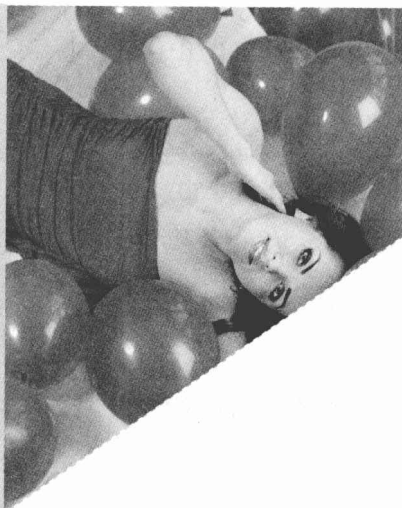
白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

05

都市白领，她们在车水马龙中穿行，
她们是城市最亮丽的风景线。



（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

杨璟◎编著

常州大学图书馆
藏
人
气
场
卷
Liren Qichang Juan

气场是灵魂散发的力量，
放空身子，
就不会被气场干扰；
净化心灵就会拥有
强大的气场。

图书在版编目(CIP)数据

白领文摘. 丽人气场卷 / 杨璟编著. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5352-7628-5

I. ①白… II. ①杨… III. ①文摘—中国 IV.
①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053100 号

策 划: 陈万军

责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 张波军 李洋

封面设计: 宋双成 王梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京盛兰兄弟装订有限公司

787×1092 1/16

230 千字 16 印张

2015 年 5 月第 1 版

2015 年 5 月 1 次印刷

定价: 32.00 元

本书如印装质量问题, 可找本社市场部更换

前言

女白领是如今社会倍受人们关注的一个群体,她们个人素质高,品味高,收入高,观念新,穿着打扮时尚,注重工作成效和生活品质,但是也由此出现很多令白领们烦恼的问题,比如:缺乏自信,不懂职场规则,出现心理问题,不会着装打扮,没有勇气等。

忙碌的都市生活,上班族朝九晚五的奔波着。每天早晨为了找一套合适的衣装,可以折腾很久,一件又一件的试,结果出门的时间都晚了;一想到在早高峰还要乘公车、挤地铁就有种崩溃的感觉;每天将近8小时都会坐在椅子上一动不动,时间久了浑身酸痛,个人的健康成了大问题;成天对着电脑办公,全是辐射。身体在惨遭折磨的同时,心里也盛满无数的疲惫。俗话说女人也能撑起半边天,如今,就是这撑起半边天的女人也有自身的苦恼。身处职场,女白领们总是有这样或者那样的不顺心。

现在的都市人们生活在被各种压力包围的圈子里,生存的压力,房贷的压力,工作的压力,交往的压力,孩子成长教育的压力,一股脑的袭向在都市工作的白领们,可以说让这些人不堪重负,但是,还必须将生活进行下去。

生活中总有一些事情让我们烦恼、困惑、委屈、郁闷,甚至出现愤怒。不可否认,当这些现象出现时,会影响人的思维判断,会刺激人的言行举止,会打击人面对生活的勇气。比如,当你在工作中受到了上司的批评后,你会思想低落;当你在生活中遇到别人误会你时,你会感到气愤和委屈;当你失去亲人朋友时,你会悲痛至极;当你在仕途中遇到不顺时,你会怨天尤人,工作消极。

当遇到这些现象时,人的这些表现都很正常。因为人是会思维的高级感情动物,这也是区别于一切低级动物的根本。但这些表现不能过而极之,否则你会活的很累,活的很不开心,活的很不幸福。

消解这些负能量,其实有许多小妙招。比如,以平常心待之,抛掉烦恼,忘却忧愁;以冷静心待之,冻结痛恨,窒息怒火;以智慧心待之,排解困惑,融化委屈。而这一切,都需要宽广的胸襟去接纳,去包容,去享受和消遣生活赐予我们的一切快与不快。

人在生活中，要学会用阳光般心态面对生活。所谓阳光心态，就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的健康心理状态。因为，它会让你开心，它会催你前进，它会让你忘掉劳累和忧虑。

当你遇到困难时，它会给你克服困难的勇气，它会让你相信“方法总比困难多”，让你去检验“世上无难事，只要肯登攀”的道理。

当你遇到不顺时，会让你的头脑更加理性，让你面对不顺时，不是悲观失望，而是反思自己的做事方法、做人原则，让你有则改之，无则加勉，更上一层楼。

当你遇到委屈时，它会给你安慰，会给你容人之度，它让你的心胸像大海一样宽阔，志向像如天空一样高远。

当你遇到变故时，它会让你化悲痛为力量，让你感受到自然规律不可违，顺其自然则是福的真谛。

总之，阳光心态会让你的眼光更加深邃，洞察社会的能力更加敏锐，对待生活的态度更加自然，面对人生的道路更加自信。

朋友们，阳光般的心态来之不易；它需要你生活的阅历更加丰富，获取的知识更加充实，对待人生的态度更加积极、它需要你修养之水浇灌、勤劳之力扶持、宽容之心呵护。

身边常有人问我：为何你总是这么乐观地笑对生活？我反问：开心是过一天，不开心也是过一天，为什么不开心过？对方仍不甘心地追问：明明有许多不愉快、不舒心的事，你又如何乐观如常？我回答：无他，唯吾有一颗装满阳光的心。

本书从白领丽人面对的各种烦恼入手，讲解了白领丽人应对各类问题的方法和招数，以拥有健康积极的心态、必要的职场工作技巧、美丽大方的外表为本，旨在为白领丽人的生活传递温暖的正能量。

正能量才是成功的捷径，拒绝潜规则活得更精彩！

目 录

一 白领丽人,活出自我

活出自己的精彩。在成长的过程中,成长是“美他无事双飞蝶,灿醉东风野草花”的欢乐;成长,是“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”的无奈。成长,是“千淘万历虽辛苦,吹尽黄沙始到金”的执着。

什么是白领丽人?	2
白领丽人的主要特征	4
白领丽人活出自我	5
白领的烦恼	9
七大烦恼困扰津城白领	10
自信创造精彩	16

二 专业技术,能力修炼自我

能力是一个人立足的根本,是一个人的核心竞争力,是立于不败之地的法宝。别人做不到你做到了,别人做不好你做好了,别人一筹莫展的关键时刻你手到病除,那你就拥有了他人无法逾越的能力,别人想压都压不住。能力不是天生的,而是通过后天的努力、通过各种途径包括工作当中持续不断地去学习而得到的。

能力是工作的基础	21
如何提高工作能力	23
提高职场沟通能力	27
学习是掌握先进的法宝	30

永葆工作热情·····	34
怎样提升你的工作热情·····	36
如何提高自己的执行能力·····	38

三 沟通主动,积极交往

人与人之间的感情是通过接触和沟通建立起来的。员工只有主动跟老板接触,让自己真实地展现在老板面前,才能让老板认识到你的工作才能,才会使自己有被赏识的机会。

什么是沟通?·····	44
学会沟通技巧·····	46
主动沟通创造机会·····	59
积极与上司沟通·····	64
沟通赢得快乐·····	66

四 行动表现,重在扩张

积极的表现欲是一种催人奋进的内在动力。谁拥有它,谁就会争得更多的机会发展自己,接近成功的彼岸。对于青年人来说,增强自己积极的表现欲尤为重要。

把认真履责作为一种工作习惯·····	73
敢于表现自己·····	82
沉默不一定是金·····	86
给别人深刻印象·····	88
忠诚是最好的表现·····	89
敢于承担责任·····	94
团队精神的表现·····	98

五 立足大局,占据核心

领导力就是影响别人,让别人跟从的能力。领导力来自两个方面,一种是职位本身赋予的能力,另一种是自己本身的个人魅力对别人的影响力。前一种来自职务本身,别人是被动服从;后一种来自自己,是下属对领导的人格深深认同后产生的一种主动跟随行为。那么,什么样的领导才具有超一流的领导力呢?

顾全大局 106

有效提高领导力 109

可别让员工怕你 111

成功塑造领导者形象 112

掉下来,接着爬..... 114

领导能力 115

历史的领导人物 116

主管的内涵 117

超一流领导力 119

怎样成为领导核心 121

六 白领丽人,心理保健

你变得焦躁、忧虑,时常莫名其妙地对人发脾气,无法控制的怒火让你不相信这是你自己。甚至,你有去看心理医生的冲动。然而,这一切也许只有一个原因——来自办公室的压力。

白领的压力 124

白领压力大 130

如何减压 136

针对问题进行自我调整 140

白领的心理压力大怎么办,如何调节?	140
文武之道,一张一弛	144
食物减压	146
减压秘方	152
白领压力大易患心脏病	154
白领丽人的心理健康	157
心理保健术	165
幽默态度,活力四射	169

七 魅力装扮,秀出人生

人的体貌特征是集人的灵肉于一体的外在表现形式,人的个性风格必然要通过人的表情、行为、动作反映出来,这也包括一个人穿着打扮的风格。

如何穿衣打扮	174
职场装扮必须拥有的 5 大时尚单品	177
服装搭配技巧	178
如何佩戴饰物	180
如何掩饰身体缺陷	184

八 勇往直前,明智大胆

然而成功却必须勇敢地去做你最怕“做”的事;勇敢去想你最怕“想”的事情,因为这才能锻炼能力,产生能量去战胜逆境。

工作困难勇敢面对	191
如何打造勇敢的心	194
前进的勇气	199
勇气与机遇	201

用智慧去工作	211
提高工作效率的方法	218
自立自强	227
吃得苦中苦,方为人上人	228

九 个性张扬,独一无二

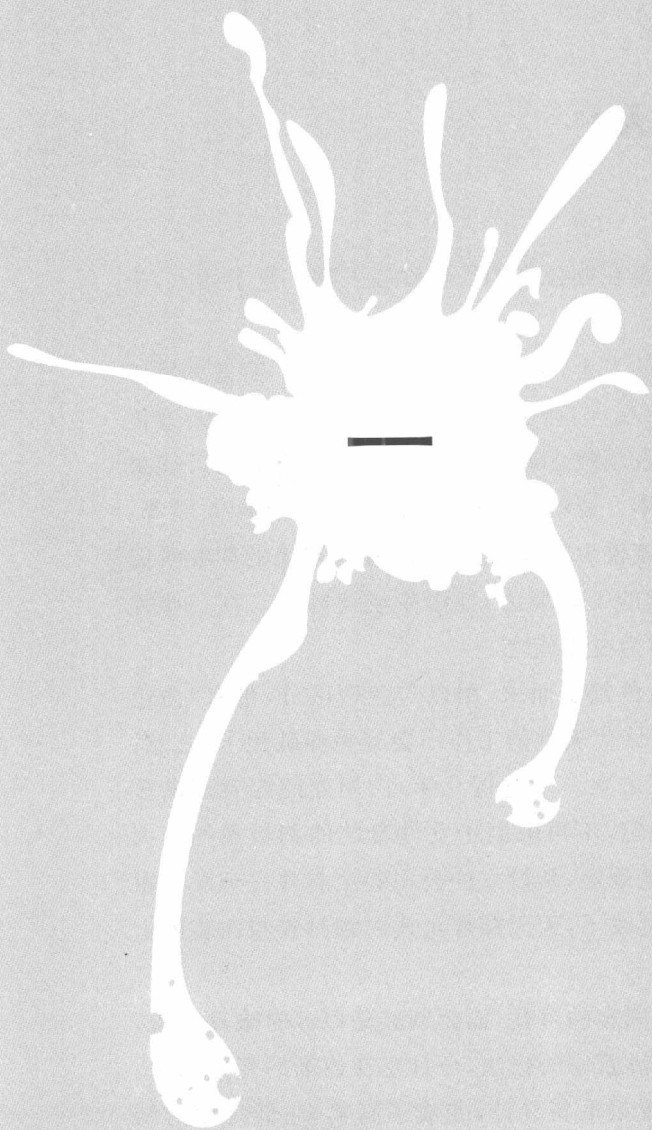
不为世界叨唠,不为琐事烦忧,不为他人而扰乱了自己本该宁静的心跳。一切如我,我如一切,我就是我之主,我有自己人生。朋友,花落任水流,孤鹰任去飞,追己梦,做好自己!

做自己的主人	233
独一无二的你	237

十 高雅爱好,生活动力

有人说,如果你的兴趣爱好能成为你的工作事业,这样的人生堪称完美。但众所周知,人生基本无完美,所以大多数人的工作只是个安身立命的东西,和爱好无甚关系,所以,人们才更应该在枯燥甚至无趣的工作以外有个自己的爱好,以此来化解人生的无趣、无聊和无味。

给自己找些爱好	240
怎样找到你的爱好	241
信仰是人生的动力	242
自我尊严	243



白领丽人，活出自我

活出自己的精彩。
在成长的过程中，成长是“羡他无事双飞蝶，灿醉东风野草花”的欢乐；成长，是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”的无奈。成长，是“千淘万历虽辛苦，吹尽黄沙始到金”的执着。



什么是白领丽人？

白领丽人，生活中常见词语，指的是在办公室的管理阶层人物。至于丽人，应该指有气质的人，而不是漂亮美丽的人。

白领是指有教育背景和工作经验的人士，是西方社会对企业中不需做大量体力劳动的工作人员的通称，又称白领阶层，与蓝领对应。白领族是一个从西方传来的白领生活型态定义，经常拿来代表领较多薪水的专业人士。这个词可能最早是从1928年启用的，当时是代表非体力劳动的工作者，如公务员、教职人员等。是与蓝领族互作为对比的族群。白领族较少从事劳力工作，在公司里的职业阶层也往往是行政或是正式职员，并有专业的工作能力，如医生或律师等。在一些社会学的研究里，经理阶级的有时也被归为白领族之一。

白领，隐喻是从传统上班服装里白色领子而来，用以与蓝领区分，带有“白色领子是相当容易被弄脏的，因此用白领族代表她们工作不会容易弄脏领子”之意。也有“上班时必须衣着整齐、不可随便”之意。不过近几年，白领族的穿着逐渐多样化，许多公司也大幅放宽上班服装规定，不再限制于女性套装的刻板条约。大多公司开放了休闲服或是牛仔裤的穿着规定，新设立的公司甚至有些完全没有服装规定。所以白领族的外观大幅度的更改了，天天穿着正式白领衬衣与西装裤上班的人，反而成了少数。

如果以薪水区分，大多白领族是领固定的月薪，而蓝领族是以计时来算工资。此外，过去认为白领族享有比蓝领族较高薪水的想法，今日正在逐渐的变化当中。有许多白领族的薪水结构被新的公司政策重新设计，变成了高奖金、低底薪的结构方式，如果没有达到一定的工作成效，薪水不见得就比蓝领族高。

白领的生活水准和社会地位难比富豪，却比靠体力劳动糊口的“蓝领”优越。虽附庸于“大老板”，受人操纵，缺乏安全感，却居于社会运转的控制部门，行使管理职能，在连接与协调上下层关系方面是无可替代的中介力量。简单来说，白领就是中国的小康人群。但是随着民间的口耳相传，使得这个词逐渐地被用俗，成为人们唯恐不及的词汇。下面，我就总结了几个白领的特征，供大家参考。

特征一：西装

大多数外资公司，对着装都有严格的要求。大到整体风格，小到穿什么衣服配什么领带，以及衬衫的花色，都有严格的规定。而且西服绝对是得平整无痕，皮鞋要油光可鉴。头发也大都用摩丝梳得能数出来。

特征二：电脑包

随着科技的发展，大多数白领已经舍弃了公文包，进而背上了更便捷的笔记本电脑。酒吧，咖啡馆里，经常能看到在用笔记本办公的人。也不知道他们是不是真的那么忙……

特征三：咖啡

越是白领们薪水拿得高的公司，办公桌上咖啡的分布就越密集，对于一个公司来说，如果没有咖啡和浓茶，就意味着效率的低下和发展的放缓。甚至有人说：“咖啡就是一种即便是疲惫中，也硬要让人看出一点点优雅的东西。”超市里各种品牌，种类的咖啡也展开了激烈的竞争，雀巢甚至和“诛仙”联合，使得超市的咖啡专柜前，又多了一批熬夜玩网游的人。

特征四：地铁

凡是是大公司的办公地点，一般都选在黄金地段，交通便利的高档写字楼。而面对现在各大城市拥挤的交通，大多数视时间为生命的办公室白领都选择了地铁。所以，地铁中看英文报纸，杂志，用不知道是哪国语言打电话的人也比其他地方要多得多。

在广州，月工资 4750 元算白领；在上海，5350 元才算白领；在成都，1900 元就算白领；在拉萨，900 元也算白领……这几天，有关研究机构公布了一项全国主要城市白领工资标准，包括各城市物价水平、居住成本、交通成本、城市现代化等诸多方面因素。外地务工者在以下基础上增加 1800 元。共分七档，以人民币为标准，单位为元：

一档：香港 18500，澳门 8900

二档：上海 5350，深圳 5280，温州 5020，北京 5000

三档：杭州 4980，广州 4750，苏州 4300，厦门 4100，青岛 4000

四档：南京 3780，福州 3380，无锡 3200，天津 3150，济南 3120，大连 3000

五档：郑州 2880，昆明 2800，武汉 2680，海口 2600，长沙 2480，三亚 2360，重庆 2250，沈阳 2100，乌鲁木齐 2100，西安 2080

六档：成都 1900，哈尔滨 1700，呼和浩特 1700，贵州 1600，长春 1500，兰州

1500, 银川 1100, 西宁 1000

七档: 拉萨 900

白领丽人的主要特征

白领一般衣着光鲜地出现在都市的街头,傲然行走,神情淡漠。从城市的各个角落涌向“高尚工作园区”;一尘不染的皮鞋踏出急促的脚步,时刻提醒着路人他们有许多工作要做,很忙;电脑、电话、传真是他们最亲密的工作伙伴;他们的竞争对手不计其数,所以他们时刻准备接受新信息、新知识,不断提高自己,同时为步入金领储备能量;他们公私分明,下班时间很少办公,他们把自己的业余时间用来休闲充电,娱乐健身。

白领如今已经成为一个独立的职业阶层,并呈现出一些鲜明的社会特征以上海白领为例,可以总结出以下国内白领阶层的几个基本特征:

1. 追求生活的多样化及高质量

目前,白领职业阶层的主体是 25 到 40 岁之间的人群,许多人的思想观念、价值观、人生观定型于改革开放以后。对这些白领来说,高收入的工作机会和高品质的生活方式同等重要。白领喜欢多样化的生活形式,不断地寻找新的时尚,通过自己的服饰、住房等来表明自身对生活质量的追求。

2. 职业的高流动性

由于具备良好的教育背景、工作经验,白领阶层相对于其他的社会阶层来讲,有更多的选择机会,这一切为自身的“流动”创造了条件。

一项调查表明,在一些高流动性的行业当中,如 IT、广告、咨询业等,年轻白领跳槽的比例超过 20%。今年 3 月,中智上海公司对 5000 多名在外企工作的雇员进行调查统计,这些雇员在 2003 年度中都有过离职经历,调查结果发现:个人主动提出辞职的比例高达 67%,而被公司辞退和合同自然终止的分别只占 12%和 11%。

3. 强烈的务实主义精神

对于白领阶层而言,在现实生活中,他们考虑更多的是如何获得更多的利益机会。比之国内其他地区,上海的白领会更多关心金融和房地产市场的情况,例如汇率或者是股市的波动。因为这些变化直接与自身的经济利益有关。这种务

实主义的价值取向，贯穿着白领职业阶层的生活态度。在上海的白领中，投资房产，进行外汇、国债、基金交易的大有人在。而近两年大量涌现的财经类媒体则满足了白领人士的需要。

4. 关注个人职业发展

一项调查显示，上海的白领在选择职业时，职业发展前景已经成为决定性的因素，其次才是薪水和福利。白领求职首先关注的是能否发挥自己的个人特长和能力，是否有利于个人今后的职业发展。与此同时，近年来，上海出现了一批职业咨询机构，这在一定程度上解决了白领人士对于职业发展服务的需求问题。

5. 普遍具有紧张感和焦虑感

这是白领阶层的一个显著特征。在白领的职业领域里，大多数岗位的竞争是非常激烈的。今天的高薪职位，明天可能因为一项新的人事变动，或者行业的变化而变得一文不值。《谁动了我的奶酪》一书上架后，在上海的白领中间迅速传阅，不少大公司雇员几乎人手一册。一些白领人士开始向心理顾问寻求帮助，以缓解竞争压力。

6. 具有社会责任感

这一点是白领阶层的一个新的特征。在对物质利益不断追求的同时，一部分白领心中充满了对社会责任感的追求。据一家国际志愿者组织负责人介绍，其志愿者多为上海各大公司的经理和专业人士，这些白领以志愿者的身份，通过演讲、介绍等多种方式帮助在校学生。



白领丽人活出自我

今天能够来到这个世界上的每一个人，都是从数亿个精子中精选的第一名，都是最棒的。我们都带着无限的可能性，无限的潜能。生命潜能不是要你无视于自己的软弱、害怕、苦恼，一味向积极、正面的方向去走，而忽略自己内心深处的那些无奈、无助、孤单的自己。那将只会造成自我的疏离、分裂，让自己离真实的自我越来越远。

如果孩子六岁以前缺乏无条件的爱，那么就会缺乏自我存在的价值感，长大以后就会不断地在外在世界寻求认同和肯定，用做些什么、拥有什么、成为什么来

弥补价值感的缺失。

人的一生都在追寻回到子宫里的感觉,因为在那个地方,我们不需要呼吸、不需要做任何努力就能从母亲那里得到生命的资源而存在,并且获得满足。

生命里所有的伤害和烦恼如同黑夜,生命潜能里的真善美、菩提和智慧犹如天上的星辰。星辰在白天仍旧存在于天空,只是白天我们看不到它。要看到它就得等到黑夜来临。夜越深、越黑,天上的星辰就越加闪亮。

或许,我是沙漠里的一粒尘埃。迎风而舞,风散而栖。飘飘洒洒,舟车劳顿,疲于奔命。一场大雨,尘埃落定。只因渺小,没人重视。我就是我!无须在意。

或许,我是井底蛙,仰观井口上方,具说夜空很美。闪烁的繁星是我心灵的明静之窗。

看白云朵朵飘过,看太阳,明月路过,星星闪过,流星划过。偶尔,一缕清风拂过,清透舒心。很享受这一块小天地给我的一切,知足常乐!不用想,有些人会“鄙视”我!走自己的路,让别人去说吧!天知道他们有多高贵,多伟大。

或许,我是路旁地一棵树,默默无闻地伫立于风雨中,日晒里。暴风雨来临,以泪洗面后从拾欢笑。入秋晨霜下,白发苍苍。当暖阳照射全身。一缕白发掉落,以优美的姿态展示秋韵。瑟瑟的秋风吹过,轻舞飞扬。

昔日的妆容,略显苍老身躯,还是毅然的伫立于天地间,等待来年沐浴阳光,再展华裳。

此时,有路人看不顺眼,将我当作柴烧。也可能将我连根拔起,那是宿命,无怨无悔!曾经来过,不枉此生,足矣!

当你看到大地上傲然屹立的一排排生机勃勃的绿树,你也许会情不自禁地赞叹大自然赋予的生命力。绿树是美好的,枯树也有其可爱之处,虽然它青春已逝,生命衰朽。

走在路上,跌倒了,不需要人扶持。当我涌入千军万马时,蓦然发现自己已经没有退路。于是,我便开始了人生的征程,不回头,因为我坚信:“阳光总在风雨后”。

做小草,能屈能伸;做人,绝不阳奉阴违,趋炎附势。我无才无德,可以笨鸟先飞,勤学上进。三人行,必有我师,取长补短。有点小才,不张扬,天外有天,人外有人。学会尊重别人,不议论别人是非。容纳别人过失,我相信会受到别人的尊重。赠人玫瑰,留手余香。

活出自己的精彩。在成长的过程中,成长是“羨他无事双飞蝶,灿醉东风野草花”的欢乐;成长,是“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”的无奈;成长,是

“千淘万历虽辛苦，吹尽黄沙始到金”的执着。

做好自己，活出自己的精彩。低调做人，没有华丽的言辞，激昂的论调。

未认为自己卑贱，无时无刻不挺直身躯，以高傲的姿态观望世界，藐视众生。它们似乎知道，拥有阳光，展示绿色，活着就是希望。

痛苦和欢乐，生活和幻想，摆脱和追求，都在这生活地舞姿和鼓点中，交织！旋转！凝聚！奔突！辐射！翻飞！升华！

“江上之清风，山间之明月，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”人，或许带着一份超然上路，去领略世界，海阔天空。

心有栅栏，然后青藤爬过，那些小秘密点缀其中，像叶片下小憩的蝴蝶，做梦一般，只能用花粉形容。心有玉阶，满阶是香囊佩瑶，满阶是锦言妙计，还有玲珑小贝和神秘念珠。于是孤独不在降临，花瓶不再寂寞。心有圣殿，供奉着高贵，尊严、善良、理想和追求。这都是些美丽的神灵。由此，而不可侵犯；由此，而拥有世界和自己。

人生于世，做好自己，展示自己的个性，风采；展现自我的绚丽生活。有自己地理想，追求和坚持！活出自己的精彩，且不妙哉！

活出自己的精彩，充分展现自己耀眼夺目的光芒，从另一方面说，更得做好自己关于职业的选择。利用职业规划，结合自己的能力和兴趣，塑造一个不同于别人的精彩人生。

经互联网调查，得出下列最适合女人的八大白领职业。

一、公关

公关是女生的“传统优势项目”，也是现代社会经济生活中一门高深的学问。在传统上，女生比男生具有更大的公关优势：表达能力、交际能力、协调能力都比男生强而且更富于情感性。在竞争越来越激烈的知识经济时代，在眼球经济时代，公关比任何时候都更重要中高级公关小姐总是在全球各地飞来飞去，为效力的各大公司做专题、组织培训，以至企业战略咨询、与政府的联络等，成为最耀眼的白领女生之一。

二、人力资源

在国外，没有行政经理一职，只有人事经理，专门管理公司的行政事务、人事安排、职工考核培训，建立公司人事制度、利益分配制度等，权利自是一人之下万人之上。国内随着体制改革和经济开发的深入，人力资源的开发和管理越来越受到重视，一个现代企业，最重要的不是资金是否充足，而是是不是有一群有知识有