

关注女性职场发展 倡导女性幸福人生



职业女性^的 幸福人生

张淑涓◎编著

助力职业女性打造精彩幸福人生；体味幸福女人的人生意义！

职业女性因幸福而散发魅力与风采；塑造魅力女性，成就幸福人生！

精心打造
潜心设计

女人的完美进化读本
幸福职业人生规划课程

“幸福”是职业女性的一生追求，要事业，更要幸福人生！

中国言实出版社

关注女性职场发展 倡导女性幸福人生

职业女性的 幸福人生

张淑涓◎编著

助力职业女性打造精彩幸福人生，体味幸福女人的人生意义！

职业女性因幸福而散发魅力与风采；塑造魅力女性，成就幸福人生！

精心打造：职业女性变身幸福女人的完美进化读本
潜心设计：职业女性最潮的幸福职业人生规划课程

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业女性的幸福人生/张淑涓编著.

—北京:中国言实出版社,2012.1

ISBN 978-7-80250-686-2

I. ①职…

II. ①张…

III. ①女性—幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 237895 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 175 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-686-2/B·263

前言

在生活中,我们经常看到这样两种命运截然不同的女性:愚笨的女人时刻抱怨不济的命运;而聪明的女人则是动手改造命运,做自己的主人。

愚笨的女人喜欢贬低别人,抬高自己;而聪明的女人则是在赞美别人的同时,分享着别人的赞美。

愚笨的女人总是与这个世界对立;而聪明的女性则是通过与身外这个世界的和谐共处,获得内心的安宁。愚蠢的女人总是盯着别人的缺点,怨气冲天;而聪明的女性从来不会用别人的错误惩罚自己。

愚笨的女人总是停留在陈年旧事的痛苦中,无法自拔;而聪明的女人则是活在当下,不会带着同一种情绪面对所有的事情。

愚笨的女人总是抓住别人的短处,咄咄逼人;而聪明的女人却懂得“得饶人处且饶人”,具有宽容的智慧。愚笨的女人处处强调自我,却无法实现自我;聪明的女人善于借用别人的力量,让自己得到很大的成长。

愚笨的女人处处苛求完美,结果自己却总是生活在遗憾的泥潭中无法自拔;聪明的女人知道天地本不全,懂得享受这个世界的残缺,残缺也是一种美丽。

愚笨的女人以为自己在家庭中洗衣做饭,就是为对方付出,可以不用照顾自己的容颜;而聪明的女人在洗衣做饭的同时,不忘让自己成为别人眼中的一处风景。

愚笨的女人总是喋喋不休地带给男人许多压力,而聪明的女人则是带给他无穷的活力与激情。愚笨的女人会在男人失败的时候哭天喊地;而聪明的女人则是在男人失败的时候,鼓励他从头再来……这些区别看起来都是生活中的寻常事,但是,就是在这区区小事之中,却蕴含着人生“道”与“术”如何统一的真理。



在当今社会舞台上,女性不让须眉,与男性承担着同等重要的社会使命与责任。在家庭生活中,女性承担着巩固家庭、抚养子女、孝敬长辈的责任,正是女人“推动摇篮的手”推动了世界的前进,女性的素质决定着人类的未来,女性的伟大也正是蕴含于周而复始的平凡生活之中。

由于职业女性在人类社会中占据着不可或缺的重要位置,职业女性的生活是否幸福、身体是否健康,绝不是每个女性个人的事情,而是关乎人类未来、社会发展的大事。

本书作者决不做高高在上的布道者,也无意使它成为教导女性应该如何生活的“圣经”。它是一本亲切的书,就像邻家的姐妹,与读者零距离地分享生活中的喜怒哀乐和蕴藏在生活里面的小聪明与大智慧。《左传》当中有这样一句话:“天道远,人道迩,非所及也。”女人的幸福之道,当亦如此。

目 录

Contents

第一章 在工作中享受幸福的婚姻

在女性的一生中,工作和婚姻是人生最重要的两大支柱,女人因为有了婚姻而幸福,因为有了事业而成功。可是,很多职业女性在平衡人生这两大支柱的时候,总会出现烦恼,在经营婚姻的时候付出大量的时间,工作的成绩就可能会大打折扣;在工作中努力进取,婚姻可能会因此亮起红灯。所以,对于职业女性来说,平衡好婚姻和事业的关系尤为重要,它们就像是人的左手和右手一样,不可偏废。

1. 奠定女人一生的两大基石 /2
2. 家庭和工作就像左右手那样重要 /5
3. 左右手的博弈 /8
4. 为什么女强人的婚姻总是差强人意 /11
5. 在婚姻与职场之间长袖善舞 /14
6. 学会珍惜:世界上没有绝对的完美 /17
7. 幸福女人不抱怨 /20
8. 坚持和忍受是女性成功的法宝 /23
9. 测试一:你能在工作中享受婚姻的幸福吗? /27

第二章 找到事业与健康的平衡点

人们经常说,假如把人生比做1,把事业看成是1后面的0,那么无论后面有多少个0,首先都取决于1的存在,如果1倒下了,后面的0就会一起被清空、归零。所以,事业女性在为工作而努力的同时,千万不要忽略自己的健



康,因为身体是工作的资本,一旦失去了我们赖以生存的资本,你的任何雄心壮志都无所依存。所以,职业女性在为事业而奋斗的过程中,一定要关注自己的健康,只有这样,才能收获职场与健康的双丰收。

1. 健康是牵引事业的“1” /30
2. 在工作的间歇,让身体透透气 /32
3. 女性“特殊时间”里的保健 /36
4. 远离侵蚀女性健康的“隐形杀手” /39
5. 事半功倍的健康保健 /42
6. 做身体最知心的“密友” /45
7. “肠”要呵护,“胃”要健康 /48
8. 测试二:你是否找到了事业与健康的平衡点? /51

第三章 聪明的职场压力化解术

“职场压力”是很多人经常挂在嘴边的词,可是,人生的压力真的来源于职场吗?很多女性的压力来自女性心中的纠结和负面情绪的影响。

如何化解这些负面情绪给人带来的影响?本章帮助你透过现象看本质,发现真实的自己。

1. 与负面情绪说“88” /54
2. 不要让情绪牵引着自己做傻事 /57
3. 发现压力的第一因 /60
4. 做自己情绪的主人 /62
5. 教育是女性一生的工程 /64
6. 及时清空“心灵垃圾” /66
7. 能力是职场“通行证” /68
8. 测试三:今天你解压了吗? /70

第四章 职业女性的误区

女性在职场中叱咤风云,与男子一样承担着重大的社会责任与使命,但是,当职业女性面对婚姻时,又要面对生活当中的许多无奈:如何对待自己的另一半;如何安排好工作与家庭的比重;当女性面对家庭暴力的侵害时,如何更好地保护自己……本章列举了职业女性在生活中最有可能遇到的问题,并一一为你拆招,帮助女性朋友走出误区,享受美好人生。

1. 爱他,就不要忽略他的存在 /74
2. 职业女性,要学会体贴自己 /77
3. 不要把精力用来提防别人 /80
4. 职业女性如何看待“家务重担” /83
5. 家庭暴力,职业女性隐形的伤害 /85
6. 可以做强女人,更要做小女人 /89
7. 两地分居:潜伏在距离中的危机 /91
8. 性惩罚,女人亲手种下的苦果 /93
9. 测试四:你会不会亲手毁了自己的幸福? /97

第五章 职场中女性的沟通艺术

我们经常听到这样一句话:“人脉就是钱脉。”人与人之间,最重要的就是一种情感连接,你如何把你这份情感连接做到极致?如何建立起最好的人脉关系,同时又如何把这个最好的人脉关系转化为有价值的钱脉?其实,这一切都离不开我们的沟通能力。本章的内容就是帮助女性朋友提高自己与人沟通的技巧,让你在实现事业梦想的过程中,事半功倍。

1. “能说会听”的女人最受欢迎 /100
2. 尊重差异,容忍不同 /102
3. 理智地解决问题 /105



4. 职业女性如何弥合破碎的婚姻 /108
5. 宽容和善良是女人的制胜法宝 /112
6. 当我们面对委屈和误解时 /113
7. 测试五：你懂得沟通的重要吗？ /116

第六章 财富在职业女性生活中的位置

对于女性来说,真正的快乐决不是来自她生命中财富的积累,而是来自她生命中的爱与被爱。在爱与被爱的氛围当中,女性是最光彩照人的,也是最安全、最快乐的。但是,如何提升我们爱的能力?如何去获取别人对我们的爱?这个问题远远比积累钱财更重要,钱只能是人生的工具,它换不来人生绝对的精彩,所以,女性朋友不要本末倒置,为了钱而牺牲幸福。

1. 女性的价值是否与金钱挂钩 /120
2. 职业女性,要不要为事业而赌 /123
3. 安贫乐道是女人最大的幸福 /125
4. 不要期待自己一夜暴富 /128
5. 财富与修身之间的关系 /131
6. 独自面对风雨还是回归家庭 /133
7. 不必独自面对光环下的孤独 /136
8. 测试六：金钱,在你心中真的是最重要的吗？ /140

第七章 孩子在事业中的比重

孩子是上帝送给女性最珍贵的礼物,因为有了孩子,这个世界才充满了阳光和笑声,但是,很多职业女性因为超负荷工作,挤压了自己陪伴孩子的宝贵时间。要知道,人生是不可逆的单行道,事业是一辈子的事,而孩子的童年却非常短暂,所以,对于所有职业女性来说,不要让事业挤占了作为母亲与孩子相处的时间。

1. 职业女性,如何对待“要孩子”的问题 /144
2. 一生中最重要的决定 /146
3. 双职工,谁来教育孩子 /149
4. 孩子有问题,谁的责任 /152
5. 怎么教,教什么 /155
6. 将孩子的问题负责到底 /158
7. 单亲女性教育孩子的重担 /161
8. 教育孩子,道德比智商更重要 /165
9. 测试七:孩子与事业的天平,你更倾向哪一边? /168

第八章 职业女性,孝亦有道

中国有句古话:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”意思是:尊敬我的长辈,也同样尊敬他人的长辈;爱护自己的晚辈,也同样爱护他人的晚辈。在一个家庭当中,本不相识的两个女人,因为同一个男人的联系走到一起,你们爱着同一个男人,分享同一份爱,可以让幸福增值,所以婆媳之间不要以爱的名义发动家庭战争,给自己所爱的人一分宁静,让自己的家庭充满和谐,这才是爱的最高境界。

1. 婆媳之间,一场永不落幕的战争 /172
2. 选择他,就是选择嫁给一个家庭 /175
3. 摸透婆婆的心思 /177
4. 掌握与婆婆的沟通诀窍 /180
5. 情感与责任的砝码 /183
6. 从家庭矛盾中脱身而出 /185
7. 测试八:百善孝为先,你做到了吗? /187



第九章 让你锦上添花的“职场礼仪”

办公室对于每个职场女性来说,都是再熟悉不过的地方了。但并不是每个职业女性都能掌握办公室礼仪。而拥有良好的办公室礼仪,不仅可以让你成为最有“礼”的职业女性,更可以为你锦上添花,让你在职场中顺风顺水。

1. 办公室里的礼节 /190
2. 做好“东道主”,接待来宾有讲究 /193
3. 小餐桌,大智慧 /196
4. 注意你的电话礼仪 /199
5. 言谈举止的魅力 /202
6. 微笑的力量 /205
7. 测试九:你是职场礼仪达人吗? /207

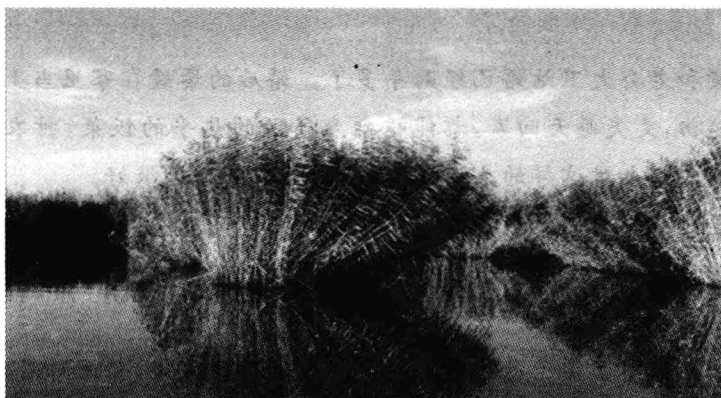
附录

职业女性幸福自测题 /209



第一章 在工作中享受幸福的婚姻

在女性的一生中,工作和婚姻是人生最重要的两大支柱,女人因为有了婚姻而幸福,因为有了事业而成功。可是,很多职业女性在平衡人生这两大支柱的时候,总会出现烦恼,在经营婚姻的时候付出大量的时间,工作的成绩就可能会大打折扣;在工作中努力进取,婚姻可能会因此亮起红灯。所以,对于职业女性来说,平衡好婚姻和事业的关系尤为重要,它们就像是人的左手和右手一样,不可偏废。





1. 奠定女人一生的两大基石

任何女人都想拥有一份成功的事业和一个幸福的婚姻,但是,这样的幸运儿,在现实生活中,能有多少呢?

事业和婚姻的冲突,是让很多女性为之困惑的课题。有一些女性为了婚姻,放弃了自己的事业,为家庭作出了牺牲。但是,没有事业的她们就真的能收获安宁和幸福吗?还有一些女性,巾帼不让须眉,在事业上成绩斐然,可是,这样的女强人,却得不到幸福美满的爱情和婚姻,面对这样的生活,她们真的会无怨无悔吗?

其实,女性如果失去了事业的支撑,就会依赖男人生活,没有自立的基础,这样的生活往往会让女性成为男人的附庸,不仅会因此失去进取心,也会缺乏自信心和安全感,也得不到自我实现的空间。要知道,即使是容貌美丽,也经不住岁月的风吹雨打,只有独特的内在才华、自立自强的精神,才能让女性不断进步,创造美丽的人生。

秦媛和老公大卫结婚已经两年多了。婚后的秦媛在家里当上了全职太太。起初,丈夫每天回家,都能吃到妻子做的热乎的饭菜,衬衣也熨得平平展展。丈夫对这样的生活非常满意,两人的感情很好。

可是随着时间的流逝,秦媛越来越不自信了,她看不得大卫和任何女人说笑,只要看到老公大卫与别的女人有一点来往,就会大吵大闹,天天查看老公手机上的短信。

大卫也受不了妻子的狭隘。整天待在家里的秦媛,整天对着电视机,看那些漫长而乏味的肥皂剧,看到剧中的情节就会对号入座,如果电视剧里的老公出了轨,她就会严厉地追问老公,到底有没有做对不起她的事。

秦媛原本很有才气,是某名牌大学法律系的高材生,基础相当好。老公大卫总是劝她参加司法考试,出来做个律师,好好学习英语等等。可秦媛一直无动于衷,越来越懒惰,已经习惯了不思进取。

秦媛的种种作为,让大卫感觉她越来越乏味,对她的感情也就越来越淡。秦媛对老公的态度也感觉莫名其妙,不明白为什么自己的婚姻走到了这种地步。

为了改善夫妻关系,秦媛开始努力做起了家务,家里也有了许多新的变化,可是唯一没有改变的是老公对她的态度。她开始和老公理论:“我为这个家也做出努力了,你为什么还是这样,一天苦着脸?”

大卫不说话,也不想和她争吵。后来秦媛从老公的朋友那里才得知,原来大卫希望她能和自己一起奋斗,虽然大卫的收入很高,但是他还是觉得自己这个全职太太,在思想上慢慢地退化、闭塞,两个人之间的距离也逐渐地拉开了。

事实上,很多为家庭放弃事业的女性,由于生活环境的限制,逐渐变得心胸狭窄、目光短浅、言语乏味,慢慢地与不断前进的丈夫拉开了距离。结果,丈夫不但没有感激妻子的付出,反而心生嫌弃。他们彼此找不到共同语言,最后他们的婚姻不得不以失败而告终。即使夫妻双方维护了家庭的完整,相敬如宾地生活,但因缺少了共同言语、共同志趣,他们也就谈不上幸福了。

那么,事业型女性是不是就很幸福呢?“女强人”摒弃了传统女性在家庭中的弱势地位,不再以男性为中心,在社会竞争中也毫不示弱,她们的勇气和毅力虽然令人钦佩,但是,大多数的事业型女性,由于一心扑在工作上,难免分散了照顾家庭的时间和精力,如果她们再缺乏与家人及时沟通的意识和技巧,就很难得到丈夫和孩子的理解和支持。

“铁榔头”郎平曾坦率地说:“我像所有女人一样,希望好好工作,更希望工作以后有一个自己的家,一个温暖的家。特别是在干得很苦很苦的



时候,我特别希望有个人来关心我,一起说说话。但这个人始终没有出现。”

她还说:“我真的希望有一天,我能躺在爱情的怀抱里。”杰出的女排教练郎平,虽外表干练、强硬,但是内心却柔情似水,虽然一直独身,却也向往着美好、幸福的家庭生活。

其实对女性来说,只做贤妻良母或只做事业型女强人,这样的人生都有缺憾。那么,如何正确处理事业与婚姻的关系,把握好这两种角色,就成为现代女性不能回避的课题。

事业,是为女人提供施展才华、实现价值的舞台的保证,它使女人自尊、自信、自立、自强;婚姻,赋予女人似水柔情,无限爱心,它使女人的一生丰富多彩,幸福美满。只有把双重角色担当起来的女人,才是智慧的女人,才是富于魅力的女人。所以,所有女性应在两难的抉择中,调整自己的心态,运用自己的智慧、以积极的态度努力化解矛盾,力争取得事业追求与婚姻生活的“双丰收”。事业与婚姻对女性而言,缺一不可。

很多人认为,对于女性来说,婚姻与事业,就像鱼和熊掌一样不可兼得,我认为,婚姻和事业应当看作是女性生活的两大基石才对。

职业女性应该摒除陈旧的、片面的观念,平衡婚姻和事业的关系,让它们相辅相成、相互促进。幸福美满的婚姻,为夫妻双方在事业上的发展,提供源源不断的动力;成功的事业,为家庭 and 孩子的健康成长提供良好的保障。

在事业上有所追求的职业女性,更具有聪明才智,心胸、眼界都比较宽广,比起传统的家庭妇女,更能赢得丈夫和家人的尊敬和信赖。所以,有智慧有魅力的完美女性应该既有翱翔天空的翅膀,同时,也要有让自己栖息的温馨港湾。

可见,事业和婚姻,只要讲究方法,合理分配角色,是可以相互促进、两者皆顾的。对于女性来说,要学会转换在事业和婚姻中的双重角色。在婚姻中,女性是妻子、是媳妇、是母亲,这些身份都要求你扮演着温顺、

贤惠、坚韧的角色；在事业上，你努力工作，与男性平分秋色，这种身份就要求你有着独立、果敢、进取的精神。

女作家刘晓鸥曾辞职在家做专职太太，可是她很快厌倦了无所事事的闲适生活，于是她拿起笔来书写人生。她采访、写作，终于在写作领域有了一席之地，同时也赢得了丈夫更深的眷恋。

婚姻和事业是女性一生中最重要的两大基石，如果掌握了这两点，你的人生将会像美丽的鲜花一样绽放出夺目的光彩！

2. 家庭和工作就像左右手那样重要

曾经听说这样一则寓言，很久以前，有一个大力士，他力大无比，能举得起千斤巨鼎。但是，他每次举起巨鼎的时候，都是用右手，左手根本举不起来，因此，他对左手很恼火，挥剑斩断了自己的左手。结果，当大力士失去了左手之后，他的右手再也不能举起巨鼎。对于女性来说，事业和婚姻，就像这个大力士的左右手，它们是两个不可分割的整体，都是身体不可缺少的一部分，容不得顾此失彼。

婚姻家庭的和谐是事业得以成功的基石，事业的成功是幸福婚姻的物质保障。即使那些有能力解决一切家庭开支的男人，也不应该让女人回归家庭。女性有了自己的事业和追求，才可能更加被人爱，被人尊重。如果女人脱离社会，就是对婚姻家庭稳定性的极大考验。舒婷说过：“我必须是你身旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起。”作为女人，我们都应该悉心经营家庭，努力追求事业，让甜蜜的爱情伴随我们，让温暖的家庭拥抱我们，让事业的成功紧跟我们。



李莹,一个荣获“北京十大杰出青年”称号的女人,一个荣获2004年度亚洲最具时尚魅力的女人。她曾用3年时间创造了1000万元的财富神话;她是在2000多名经销商的竞争中脱颖而出,第一个被授予宝马代理权的女人。李莹不但善于经营生意,而且善于经营生活,她不仅赢得了事业,同时也赢得了家庭和幸福。

当李莹快要大学毕业的时候,三个美好的机会和前景降临到她头上:外交部门、研究单位和日资企业。但是这些都被她一一否定了,她毅然决然“下海经商”。

开始创业时,她的资金不足,这时候,恰巧在北大留学读经济学博士的男友寒假回到德国,结识了医疗器械公司的老板和卷烟公司的总经理,李莹就做他们的代理商。她一人既是经理,又管财务,还是仓库保管员。她对医疗器械和烟草一无所知,看着厚厚的医疗器械说明书,好像是天书一般,而且,她对这两个行业一无所知。

为了推销产品,她请人将说明书翻译成汉语,然后硬着头皮跑到医院去联系客户,不管是护士、医生,还是专家、主任,她随时请教。有一次,她遇到了协和医院的专家,这位专家指点她说:“心血管系统的医疗器械,阜外医院最需要。”

她又跑到阜外医院,中心主任看完资料说:“你们行业竞争激烈,来找我们的人很多,但我很欣赏你的率真和热情。给你提个建议吧,3月份北京有个会,全国心脏外科150多位专家出席,你不妨去参加一下。”李莹听到这个消息如获至宝,果然,这次会议给她的生意带来了巨大的转机,她在这次会上认识了许多医疗器械专家,销售的大门也由此打开了。

她在商场中,以一种勇往直前的精神,大胆去闯,在短短的3年里,已积累了千万财富。李莹不仅事业有成,婚姻生活也同样让人羡慕,她的婚姻生活非常幸福、美满。李莹曾说过:“我不希望自己的生活单调,无论在工作还是在家庭里,我都希望活出精彩来。”

她认为:应当像经营事业一样经营家庭生活。她在“回归家庭”的三年中,致力于相夫教子,教幼小的女儿怎样待人接物,怎样搭配服装,让她