

대한민국에서 일하는 여자로 산다는 것 : 대한민국 2030 여자들의 직장생활 백서

灰姑娘 升职计

[韩] 林庆璇 著
金银实 译

——20~30岁OL职场百科全书

狼来了！全球金融危机大时代下，如何高薪不失业？
不用临裁怀孕！让上司死命留你的44条职场金律！
像锤子一样，敲醒聪明的灰姑娘！早懂职场，早过好日子！

广西科学技术出版社



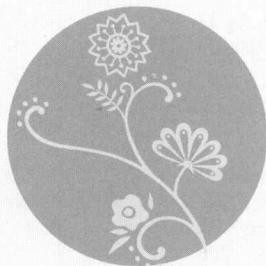
NO.1 韩国职场女性类年度畅销书！

- ★ 荣登 YES24.COM KYOBO 两大网络书店女性励志畅销书榜！
- ★ 被韩国媒体推荐为年度选定图书！
- ★ 一网打尽10年间所有韩国优秀女性的成功经验！
- ★ 汇集上千位顶尖OL精英的内心感言！
- ★ 精选6年来被多家媒体追捧的成功女性秘诀！

灰姑娘 升职计

[韩]林庆璇 著
金银实 译

——20~30岁OL职场百科全书



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-163

How to Live as a Career Woman in Korea By Kyoungsun Lim (林庆璇)

Copyright © 2007 by RANDOM HOUSE KOREA INC.

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2009 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with RANDOM HOUSE KOREA INC.

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

灰姑娘升职计——20~30岁 OL 职场百科全书/(韩)林庆璇著;金银实译.
—南宁:广西科学技术出版社,2009.1
ISBN 978-7-80763-226-9

I. 灰… II. ①林…②金… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 175665 号

HUIGUNIANG SHENGZHI JI——20~30 SUI OL ZHICHANG BAIKE
QUANSHU

灰姑娘升职计——20~30岁 OL 职场百科全书

作 者:[韩]林庆璇

封面设计:灵 点

责任编辑:孟 辰 蒋 伟

责任校对:曾高兴 田 芳

翻 译:金银实

版式设计:卜翠红

责任审读:梁式明

责任印制:韦文印

出 版 人:何 醒

社 址:广西南宁市东葛路 66 号

电 话:010—85893724 (北京)

传 真:010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销:全国各地新华书店

制:中国农业出版社印刷厂

地 址:北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码:101149

开 本:880 mm×1050 mm 1/24

字 数:100 千字 印张:9.5

版 次:2009 年 1 月第 1 版

印 次:2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80763-226-9/G·58

定 价:25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社
调换。

服务电话:010—85893724 85893722

- 学着把吃亏当作占便宜，多吃亏才有成长的机会
- 年纪越是小，越要持有“上司心态”
- 如果没能把上司变成“我的人”，就别提要如何开始取得成功了
- 很可惜，不会有培养善良女人的公司
- 像大师一样，培养自己的下属
- 公司内部人际关系的疲劳代价，也计在工资内
- 在职场上，敏感不如迟钝，脸皮薄不如脸皮厚，斤斤计较总不如宽宏大量
- 讨厌的人要努力忘记，但帮助过自己的人绝对不能忘记
- 别拿别人的优点来折磨自己
- 上司是主导你发挥的人，而不是用来让你喜欢、尊敬或憎恶的对象
- 女人对身体的投资，绝对不会亏本的
- 把梦想看成是责任，而不是机会
- 你不能为了逃避现实而选择换工作，那只能让你更不幸
- “想象工作”要比实际工作更有害于健康
- 真正的高雅并不意味过分显眼，一个小细节也可以充分让你有个性
- 外表不容忽视，因为别人首先看到的不是你的能力而是你的外表
- 想知道一个职员的潜能，最好的办法就是观察他怎么处理基本业务



工作的女人,我们幸福吗?

※ TO职场灰姑娘:幸福就像香水,不是泼在别人身上,而是洒在自己身上

- 1 乖乖女,别再受累又受气 111
灰姑娘的幸福不是水晶鞋,而是坚定地 from 煤灰里站起来
- 2 女人难以爬高的原因 117
在职场上,敏感不如迟钝,脸皮薄不如脸皮厚,斤斤计较总不如宽宏大量
- 3 搞清楚,我不是你姐姐! 122
公司老婆当不得!甩掉可怕的性别暗示
- 4 金领女人? OK! 老处女? NO! 127
事业不能代替爱情,爱情也不能代替事业
- 5 身体就是最大的赚钱工具 132
女人对身体的投资,绝对不会亏本的
- 6 结婚只有女人吃亏? 138
醒醒!结婚不是让你公主变女王
- 7 生孩子也是大项目! 144
相信自己是一座宝藏,大胆接受任何人生的变动吧
- 8 难道是第一颗扣子扣错了? 148
往相反的方向走,无论多久也到达不了目的地
- 9 女人的梦,“再来一次”还是“就此妥协”? 153
把梦想看成是责任,而不是机会

对待工作的态度和方式决定一切

※ TO职场灰姑娘:你的人生或许左右了你的态度,但你的态度却可以决定你的人生

- 1 年纪越小,越要持有“上司心态” 161
把吃亏当作占便宜,多吃亏才有成长的机会
- 2 穿起Prada,变身职场女魔头 166
别人对你穿着的看法,等于对你的评价
- 3 First Things First——重要的事情先来 171
知道了工作的优先顺序,也就能看到成绩
- 4 单纯业务的处理方式显示潜在实力 176
细节决定成败,就是把小事做细,把细事做透
- 5 教你获得上司称赞的报告法则 180
好的业务报告书是一扇成功的任意门
- 6 业务写作也要有感动 185
文字是说服他人的最佳利器
- 7 办公桌照出你对工作的紧张感 190
别让办公桌成了绝对扣分的第二张脸
- 8 成为会下金蛋的鸡吧 194
学会职场偷师,把身价提高两倍

怎样才能细水长流?好命女就要有好人脉

※ TO职场灰姑娘:处理人际关系的能力之重要,远超日光之下任何其他能力

- 1 赢得你的职场好感力 1103
要忘记不喜欢的人,但绝不能忘记帮助过自己的人
- 2 郁闷的上司,是你不懂他而已 1107
上司是主导你发挥的人,而不是用来让你喜欢、尊敬或憎恶的对象

- 3 你也有Luck上司吗? 1112
对小心翼翼或工作欲望过激的上司,说声“我还是尊敬你”
- 4 5人5色,分类上司对策法 1116
PK能力差、没上进心的上司→千万别冒犯 PK情绪派上司→一起吃饭吧
PK过分谨慎和小气的上司→把他当孩子
PK急于成功的唯我独尊型上司→做个有用的人
PK不尊重下级职员的上司→只能装死
- 5 “嘴唇服务”就是最佳的沟通技巧 1122
发自肺腑的称赞,是简单操控上司的法宝
- 6 噢,头痛! 上司的偏爱和同事的嫉妒 1127
羚羊不会嫉妒狮子,狮子也不会嫉妒羚羊
- 7 如何对待红得发紫的同事,才算聪明? 1131
别拿别人的优点来折磨自己,这是拥有幸福职场生活的秘诀
- 8 老板周围都是“Yes Man” 1136
警惕! 职场中的“义气”和“小英雄主义”的陷阱
- 9 要想当好好上司,那还不容易 1141
扶一把、带一把、放一把,做上司就要像带孩子学骑车
- 10 搞不清楚位置的下属,该如何调教? 1145
“夹心饼”上司的“稻草人战略”
- 11 打造最强Teamwork的对话法 1150
不要让自己的下属饥渴,给予他们足够多的糖果和称赞吧
- 12 与跟你八字不合的人共存的方法 1154
想跟性格不合的人好好相处? 不可能! 陌路总比冤家好

Chapter

4

人生转折点——成功的跳槽和再充电

※TO职场灰姑娘:虽然每一段工作都是坐井观天,但多挖一口井,总会有不一样的天

- 1 成功跳槽的基本条件 1161
为了逃避现实而换工作,只能让你更不幸
- 2 跳槽,关键是时机 1165
不在沉默中灭亡,就在沉默中跳槽

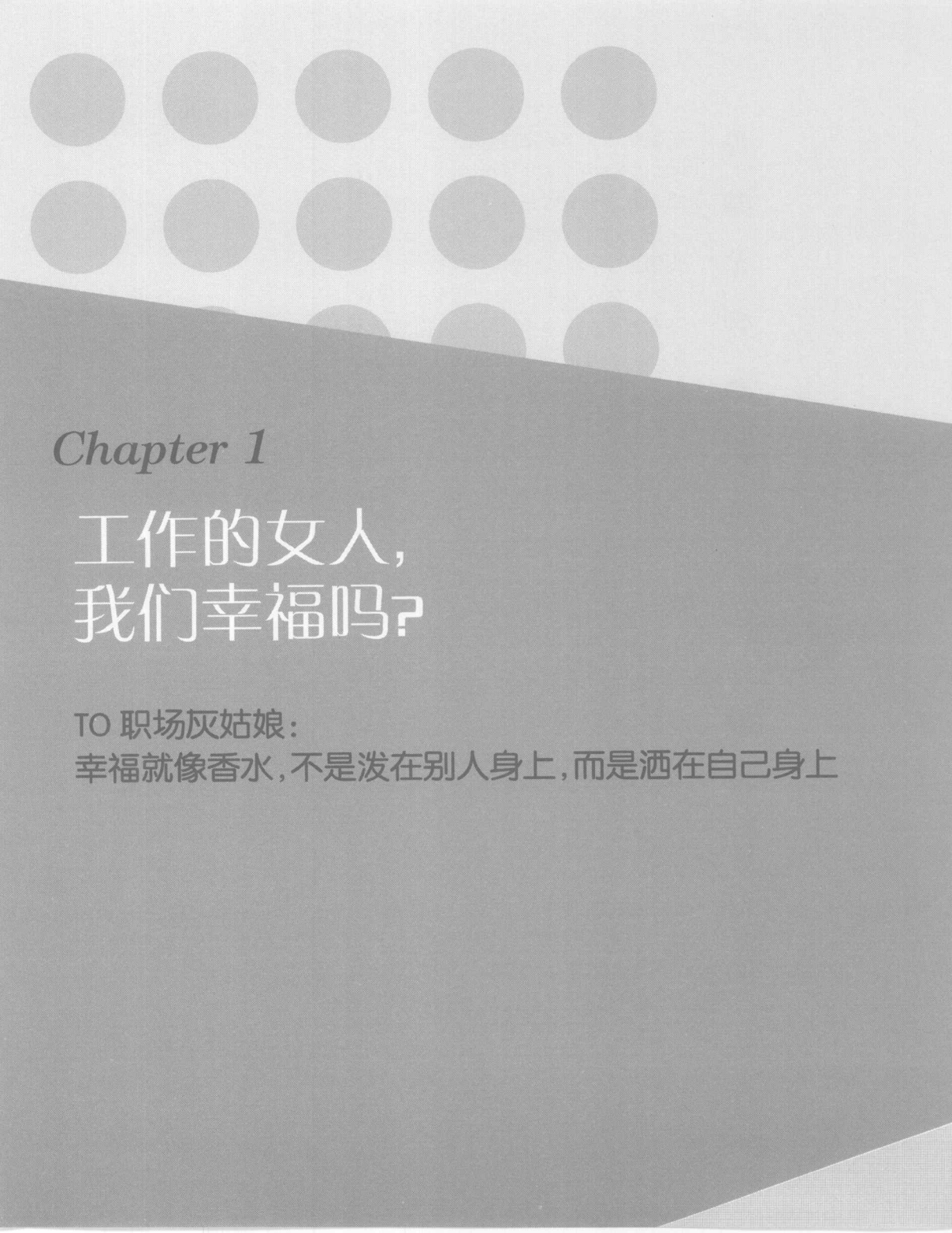
- 3 不做钻牛角尖的跳槽盲人 1170
换工作是为了实现人生目标的一种手段
- 4 二十几岁跳槽V.S.三十几岁跳槽 1175
二十几岁,为了磨练而跳;三十几岁,为了目标而跳
- 5 跳槽也要知己知彼 1180
跳槽前,先弄清楚你是多少马力的千里马
- 6 跟有私交的人共事,需要付出双倍努力 1184
得心应手的职场同事才是创业的最佳合作伙伴
- 7 身心健康,是女人幸福的维生素 1188
想象工作比实际工作更有害于健康
- 8 利用独处,可以治愈深层的疲劳 1192
并非只有自恋狂才会跟自己说话,其实这是世界上最美好的事情
- 9 谁能治愈你的心病? 占卜师还是心理医生? 1196
抑郁是身体让我们反思自己的工作生活方式

Chapter 5

工作是为了给人生带来纯粹的喜悦

※ TO职场灰姑娘:每个人的工作都是自己的一幅画像

- 1 定好价值观的优先顺序,可以赢得人生 1205
感到不开心,往往是因为自己苦苦追求的,根本不是你内心想要的
- 2 先从掌握可以放弃的开始 1210
放弃是成功的第一步。拿起再放下,是为了更好地把握着
- 3 职场幸福从3岁出发 1215
3岁看大,7岁看老。天生我材必有用,就怕你不用
- 4 女人的直觉,可不能忽视 1218
直觉准是情商高的表现,把直觉转为决策力是女人成功的一大法宝
- 5 行动就是赢局 1221
人生没有地图,可以让你按图索骥。即使你的新人生比别人晚一些,仍值得放手一搏
- 6 你的生活由你做主 1225
人生的正确答案就是做想要做的事



Chapter 1

工作的女人， 我们幸福吗？

TO 职场灰姑娘：

幸福就像香水，不是泼在别人身上，而是洒在自己身上





*** “结婚很让人头疼，还不如只谈恋爱不结婚！” “她做事太认真了吧？弄得自己那么痛苦，是不是以为公司会给她发个勋章啊？”

“我跟那些只知道埋头苦干的女人就是不一样！” *** “俗话说得好，女人的敌人还是女人。男上司简直比女上司强一百倍！” “晚婚无所谓，但是晚育真让人害怕！” “也许我真的不适合职场生活，要不要开一个网上商店？” *** 三个职场女性聚在一起让人很头痛，但她们自己更头痛。谁说女人的二三十岁是最华丽而富有生气的花样年华，不合理的现实总让她们变得越来越谨慎和复杂。 *** “我到底为什么要这样活着？”



1

乖乖女,别再
受累又受气

乖乖女,没有生气,只有听从;不
会拒绝,只会牺牲。

就像受累又受气的灰姑娘,满面

灰尘、可怜兮兮……

请记住! 灰姑娘的幸福不是水晶鞋,而是坚定地 from 煤
灰里站起来!

▣ 小心! 被灰尘淹没的灰姑娘

K小姐入社有两年,她毫无怨言做好自己分内的事情,跟她一起入社的男职员适应速度比起她可就慢了好多,所以在上司的眼里只

能是“女职员的业务适应能力远比男职员高”。久而久之，上司也会经常找她办事，她的业务也就比别人多很多，但她还是毫无怨言做好每一件事情，在她看来这是她的职责所在。但是有一天突然有传闻说K小姐因为对自己的业务非常不满，而且公司生活不如意，正想跳槽到其他公司。上司很惊讶地找她核实，虽然她矢口否认，但以上司的立场来看，一个捉摸不透的手下还是很不放心的。

这正是乖乖女的烦恼，她们不会表达自己的不满，也不愿意对别人抱怨，因此无法回绝别人的请求。她们责任心很强，也很诚实，但是她们做事只是因为感到这是自己不可避免的义务。她们的牺牲不是心甘情愿的，而是自我强迫去做自己不愿意做的事情，因此会使自己很累很痛苦，也享受不到工作的乐趣。

所以乖乖女总是忙得不可开交，但如果这种现象长期持续下去，那么聪明的上司应该能预料她的决策能力、业务能力以及自我管理能力的都会有所下降。做一堆自己不愿意做的事情是不可能提高业务效率的，在这种情况下数量和效率往往成反比。

如此的工作方式会先处理别人需要的，不得不忽视自己需要的，时间久了就无法分清别人需要的和自己需要的。对他人来说这当然是个“好习惯”，但是对自己却是一个不幸的选择。这种自我逼迫所带来的严重后果即是牺牲自己的热情和创新能力，方便了

他人，却让自己永远地停留在助手的层次。这种被动的处世态度让你无法挖掘自己的潜能，展示自己的才华，永远遮在别人的光芒之后。

▣ 没有功劳，没有苦劳，只有疲劳

没有生气，只听从命令，没有自己主张的职员无法引起上司的注意，也就失去了不少受宠的机会，很难有进步。然而乖乖女却认为“我已经尽力了，但是没法从公司得到丝毫的回报”，久而久之这些不满会堆积如山，随时在寻找爆发的出口。

虽然公司业务不可能让你去选择做什么，但也不等于让你揽上所有差事自己忙。如果你已经习惯于职场新人时候的那种无法从工作中找到乐趣的状态，面带微笑心里却藏着无数不满，那么你要慎重考虑改变你处理业务的方式。

如果乖乖女的你每天的工作都感到很疲惫，建议你尝试以下几种方法来改变自己。或许会有些繁琐，但是一一记录你每天的工作情况肯定会对你有所帮助。首先记录自己处理过的所有业务，从中挑选“重要而且有意义的事情”“无意义的事情”“不想做但因别人所托不得不做的事情”“让我很反感很疲惫的事情”等。

这样记录一星期以上，你就能摸索出其中规律，这也会帮助你去认识“我喜欢做的事情有多少”“我不愿意做但不得不做的事情有多少”等诸多问题。

第一次对别人说“不”并不容易，与其跟人争执或面对纠纷，你更倾向于选择“忍”，自己扛下来。如果你能判断这件事情没法帮忙做，这也是一个大的变化。因为一旦意识到了，说起来也就容易多了。说“不”之前你也可以考虑一下几种方式，不要下太大的工夫去完成这件事，或者找一个相关的人员来分担业务等都可以减轻你的负担和烦恼。多想出一些办法来集中解决重要的和自己愿意处理的业务，渐渐地你也会学会怎么去拒绝别人的请求，会有信心说服他人来接受你的想法和立场。同时，你也会认识到你的善良究竟是为了谁。

❑ 不会用人的上司，不是好上司

你在普通职员的时候如果没有改变乖乖女习惯，那么当你升职以后就直接升任为“乖乖女上司”。管理层有两种人，第一种从晋升的第一天起就摆领导架子，第二种则坚决主张处世要得体 and 合理。“乖乖女上司”正属于第二种类型，她不会回绝别人的请

求，也希望能得到属下的认可和尊重，以至于当下级职员犯了错误她也不愿意责怪人家。尽管自己心里非常难受也不愿意跟他们斤斤计较，因为她觉得自己是个民主的上司。

最近 P 课长的两位下级职员相继辞职，对她很是打击，她也是个“乖乖女上司”。

“就算工作没做好，我也没有大声骂过他们，反而在组长面前为他们扛下来。甚至怕他们受伤，下班以后还自己掏钱请吃饭，这还不领情！”她一边对这些突然辞职的属下感到很失望，一边认真考虑是不是自己为人处世有问题。

在公司，得到认可和为人如何是两码事，上司的职责只在于提高该部门的工作业绩以及负责其所有后果。对下级职员来说，为人好的上司远不如有能力的上司。身为上司在公司有自己的地位和业绩，能引导部门职员取得比其他部门更优异的成绩是最重要的。即使受到上司的批评和指责，如果知道这是为自己好就不会有所埋怨。“没关系，世界上哪有完美的人？”比起用这样的话安慰自己的上司，大家还是更喜欢正确指出自己犯的错误并给予鼓励（诸如“虽然我语气强硬了些，但对你的期待也很大，你应该知道吧”）的上司，因为这样的上司才能让你不断成长，有所进步。

这种“乖乖女上司”还有一个共同点，就是把所有事情都揽

下来自己做， 尽管许多是属于下级职员的业务， 因为她不愿意一一指示下去。 而且她们不习惯指使属下去完成某个业务， 因为她还不能完全抛开当普通职员时候的 “乖乖女” 习惯。 如果成为上司以后， 仍是自己把所有事情包揽下来， 那么这真是糟糕。 为了提高部门的整体效率， 必要的时候应该让下级职员分摊任务， 让他们也有所发挥。 作为上司， 能够让自己的属下用自己最大的努力去完成业务也是作为领导的重要能力， 职位越高越需要这种能力。

不会用人的人不可能做好上司。 如果一位中层领导让下级职员先下班， 却自己一个人留下来加班， 要是被董事层看到了， 也不会是一件好事。