

只要你愿意,你一样可以成为职场女王!



How to Be Excellent Office Ladies

80后女孩, 如何成为职场达人

★ 智慧女性职场成功第一书

高洁 黄菁◎著

职场,从来都不会是风平浪静的,其间蕴藏着无数风险玄机。对于80后的职场新人MM来说,要想在暗潮汹涌的职场中屹立不倒,必须做好充分准备,悉心规划。不然空有一腔热情,没准儿会撞一头包!本书是最具实用性的职场OL生活手册,教你获得职场打拼的生存智慧,探索属于自己的纵横职场的成功之道。只要你自己了解自己并充满自信,你将逐步成长为左右逢源的职场达人,魅力无限的职场超女,甚至人人敬仰的职场女王!

每一份能力都可以学习得到,
每一种成功都可以修炼而成。

湖北长江出版集团
崇文书局



本书献给
即将或已经踏入职场的80后女孩!

图书在版编目 (CIP) 数据

80 后女孩, 如何成为职场达人 / 高洁, 黄菁著. —武汉: 崇文书局, 2009.1

ISBN 978-7-5403-1445-3

I. 8… II. ①高…②黄… III. 职业选择—青年读物

IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 208783 号

80 后女孩, 如何成为职场达人



责任编辑: 刘 瑾

编辑邮箱: echo1982118@163.com (欢迎赐稿)

出版发行: 崇文书局

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 B 座 20 层

邮政编码: 430070

电 话: 027-87679710

印 刷: 湖北新华印务股份有限公司

开 本: 889 mm×1194 mm 1/32

印 张: 6.5

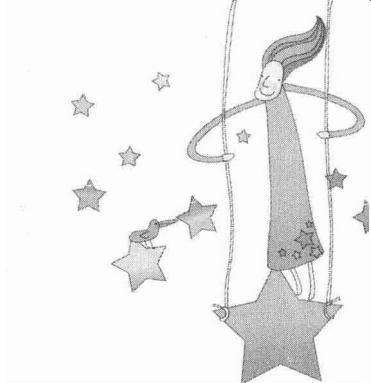
版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



80后女孩, 如何成为职场达人

★智慧女性职场成功第一书

高洁 黄菁◎著

湖北长江出版集团
崇文书局



职场 因你而更美丽

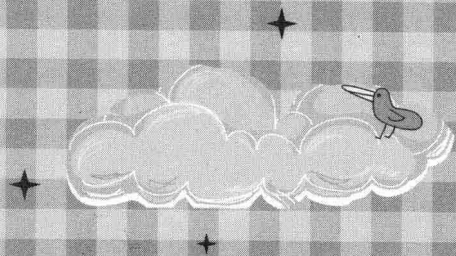
80后女孩，是独特的一群。她们有花一样的青春，火一样的热情。

80后女孩，有的还身在校园，对未来有着许多美丽的梦想，对事业充满热切的期待和朦胧的规划；有的初涉职场，面对进入社会后接踵而来的变化，或许迷茫、不知所措，或许正在努力适应；有的已在职场打拼数年，对职场之道有所领悟。

职场，从来都不会是风平浪静的，其间蕴藏无数风险玄机。对于80后的职场MM来说，要想在暗潮汹涌的职场中屹立不倒，必须做好充分准备，悉心规划。不然空有一腔热情，没准儿会撞一头包！

80后的MM们，你们确实已经准备好了吗？你对你的职场生涯作了充足的规划了吗？你知道怎么与形形色色的上司、同事、客户打交道吗？你知道职场中那些成文或不成文的待人接物的礼仪和规则吗？你知道在工作中如何以良好的心态面对失意和挫折吗？……

职场新人MM迫切需要有人指点迷津！这本书，能帮你获得职场打拼的生存智慧，探索属于自己的纵横职场的成功之道！发挥你的智慧和才能，让自己成为职场上最美丽的一道风景！



本书从职业规划、礼仪、人际、升职、解压 5 大方面,收集了 100 来个MM在职场中容易遇到的难题,给职场新人MM作了“实例+点拨”式的讲解。

每个条目分为 3 个小版块:



MM的难题 ... 用小故事形式列举鲜活生动的职场实例,都是年轻MM在职场中常会遇到的大难题、小麻烦;

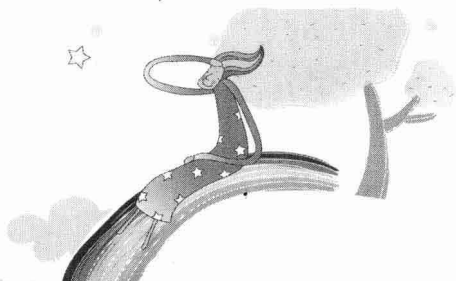


高职商师姐 ... 以过来人的身份娓娓叮咛,用轻松亲切的口吻帮助年轻MM对实例进行入情入理的分析;



职场功课 ... 从专家角度,提出精辟观点,并针对年轻MM给出具有可行性和实用性的职场法则。

本书是最具实用性的职场OL生活手册,让美丽、聪明的80后MM们能够快速成长为坚忍不拔、左右逢源的职场达人,气质迷人、魅力无限的职场超女,甚至纵横驰骋、人人敬仰的职场女王!



目 录



Chapter 1 规划篇

1. 认识真实的“我” / 13
 2. 凡事预则立 / 15
 3. 兴趣与职业并非永恒的矛盾 / 17
 4. 冷门专业也能找到好工作 / 19
 5. 适合女性的黄金职业 / 21
 6. 选单位还是选工作 / 23
 7. 升职与生子冲突了 / 25
 8. 抗拒诱惑,学会拒绝 / 27
- MM 的职业规划测评 / 30

Chapter 2 礼仪篇

1. 面试时你穿对了吗 / 35
2. 电梯间里展现好风度 / 36
3. 办公室是展现女性礼仪的重要地方 / 38
4. 声音帮你事半功倍 / 40
5. 握手、拥抱还是亲吻 / 42
6. 会议室内讲究多 / 43
7. 拿什么送给你,我的外宾 / 45
8. 这种吃法我不熟 / 47
9. 晚上要去赴宴会 / 49

10. 别以为吃中餐很容易 / 50
11. 交通工具不好坐 / 52
12. 旅途中与异性保持距离 / 54
13. 辞职时给自己留条后路 / 56

Chapter 3 人际篇·与上司

1. 保持距离很重要 / 61
2. 跟对人很重要 / 63
3. 对上司一视同仁 / 64
4. 拍马屁的艺术 / 66
5. 别让老板靠边站 / 68
6. 办公室新来个头儿 / 70
7. 领会上司的意图 / 72
8. 您的说法我不同意 / 74
9. 发现上司的闪光点 / 75
10. 如何与“不合作”的上司合作 / 77
11. 学会“管理”上司 / 79
12. 对于未完成任务不要找借口 / 81
13. 要给上司留下早就行动的印象 / 83
14. “做完蛋糕要记得裱花” / 85
15. 看上司的脸色说话 / 86
16. 汇报, 汇报, 要汇才能报 / 88
17. 懂得适时保留自己的意见 / 90
18. 坚持立场也需要艺术 / 91
19. 如何献计献策 / 93
20. 下班后如何与他相处 / 94
21. 别让他有危机感 / 96

Chapter 4 人际篇·与同事

1. 始终明白团队大于个人 / 101
2. 助人者人恒助 / 102

3. 吃亏是福 / 104
4. 职场不是无原则 / 105
5. 接种性骚扰防疫疫苗 / 107
6. 拔除办公室恋情“野草” / 108
7. 不做超级“狂女” / 110
8. “甜言蜜语”让你人见人爱 / 112
9. 放低姿态, 搞定“老资格” / 113
10. 小心“老鸟”的暗算 / 115
11. 别过早卷入权利的战争 / 117
12. 交流让你我走得更近 / 119
13. 同行未必是冤家 / 120
14. 与同事保持“亲密关系” / 122
15. 学会 say no / 124
16. 让别人保住面子 / 125
17. 开玩笑有学问 / 127
18. 脾气和眼泪请放在办公室之外的地方 / 128
19. 舍得掏腰包 / 130
20. 掌握竞争的艺术 / 131
21. 莫做长舌之人 / 133
22. 说话的目的是为了让别人明白 / 135
23. 如何应对同事对你薪水的好奇心 / 136
24. 与男同事出差要留意的事情 / 138
- MM 的职场交际能力测评 / 140

Chapter 5 升职篇

1. 想当将军的兵 / 145
2. 工作自动自发 / 146
3. 不要只为薪水工作 / 148
4. 放胆打拼, 颠覆“性别歧视” / 149
5. 像对待爱人一样对待工作 / 151

6. 不要人云亦云 / 153
7. 不向挫折发牢骚 / 155
8. 让自己变得无可替代 / 156
9. 遵守职场游戏规则 / 158
10. 构架合理的知识结构 / 160
11. 拒绝平庸, 追求卓越 / 161
12. 以勤补能力的不足 / 163
13. 坦然面对失败 / 165
14. 把细分工作变成一种习惯 / 167
15. 结交优于自己的人 / 169
16. 心态决定前途方向 / 171
17. 塑造良好形象 / 172
18. 远处着眼, 不计较眼前得失 / 174
19. 视工作为学习的殿堂 / 176
20. 有条不紊地做事 / 178
21. 接受风险的挑战 / 180
22. 每天为公司多做一点 / 182
23. 严守公司的秘密 / 183
24. 把握关键的时机和事件 / 185
25. 更换跑道要慎重 / 187
26. “猎头”是干什么的 / 189
- MM 的升职潜力测评 / 192

Chapter 6 解压篇

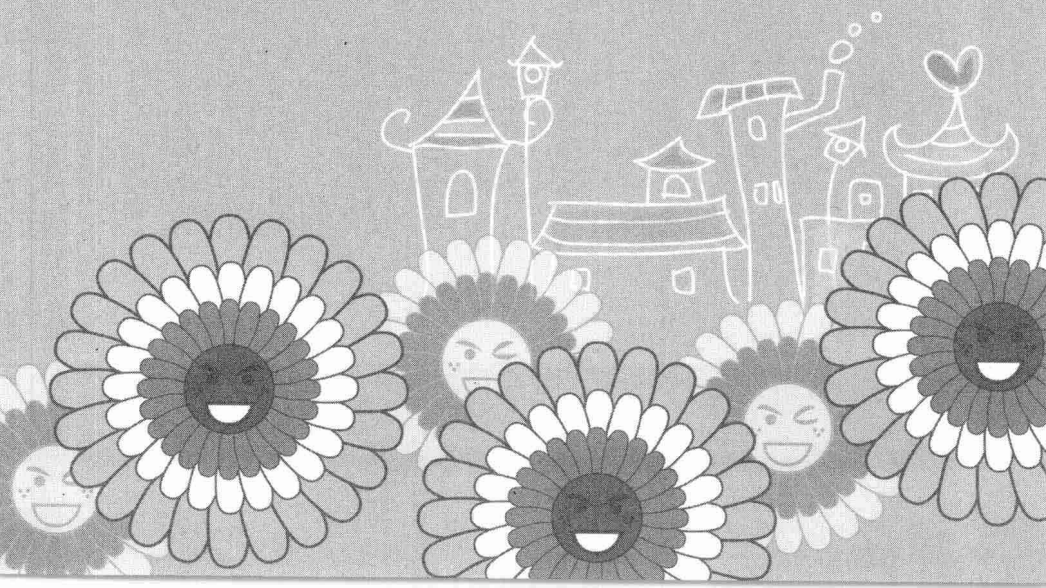
1. 化解影响工作的压力 / 197
2. 是金子总会发光的 / 199
3. 不要因为一次失败而否定自己 / 200
4. 不做敏感脆弱的“含羞草” / 202
5. 用乐观抵抗压力 / 204
6. 不妨给自己放一个大假 / 206





Chapter 1

+++ 规划篇 +++



人生应该树立目标，否则你的精力会白白浪费。

——彼得斯

1. 认识真实的“我”



MM的难题

从小我就非常向往教师这个职业。于是高考填志愿时，我毫不犹豫地选择了师范学校，并选择了喜欢的美教专业。毕业后，我顺利被沿海城市的一所重点高中聘取。刚开始我比较兴奋，想着整天和孩子们在一起，自己也会保持年轻的心态，许多年以后还将桃李满天下，真自豪啊！

然而另一方面，我天生有一颗不安分的心。工作慢慢走上正轨后，每天面对一成不变的课堂和学生，我开始感到乏味，开始后悔当初的选择，想放弃现在的工作，重新找一份具有挑战性的工作，但看着孩子们那求知若渴的眼神，我又犹豫了。我该何去何从呢？



高职商师姐

择业、就业是人生道路上一个关键性的转折点。选择一份真正适合自己的工作，才能很好地发挥自己的特长，才有可能获得事业上的成功。

职业选择和性格气质有很大的关系，不同性格气质的人适合不同类型的职业。性格气质类型既是择业的重要因素，又是事业成功的基础。如果一个人的性格气质与所从事的职业很吻



合,在职业生涯中就容易获得成功;反之,则会使你苦恼不断,导致失败。

你是个不安于现状的人。教师这个职业不太适合你,因为你没有足够的耐心,也不喜欢没有挑战性的工作。精力充沛的你,自信,善交际,具有领导才能,喜欢竞争和挑战,敢冒风险,比较适合经理、企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等职位。



职场功课

根据自己的性格气质来选择职业是非常必要的。

要树立正确的择业观。职业的产生和变化是随着社会需要的变迁而不断变化的,所以,我们在择业过程中会受到社会发展的制约。因此,我们择业要以社会需要为前提,正确对待职业的社会地位。同时,还要把个人兴趣与社会实际需要结合起来考虑。

要发挥良好的自身素质。在择业过程中,我们要注意发挥自身的生理特长、专业特长和个性心理优势。

要正确认识自己的性格特点,选择适合自己性格的工作。性格是指个人在现实稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征,主要体现在态度、情绪、感知和意志等方面。一般来说,外向型的人适合从事与外界接触广泛的职业,如管理人员、政治家、营销人员、记者、律师等;而内向型的人更适合从事计划性强、与人打交道不多、比较稳定的职业,如技术员、会计师、打字员、资料管理员、办公室职员等。

2. 凡事预则立



MM的难题

毕业论文交了，该找工作了，没想到麻烦一个接着一个。一方面所学专业不吃香，一方面由于性格懒散平时没有参加多少实践活动，实习经验一点儿没积累，所以虽然每天早出晚归，抱着一大摞简历在各大招聘会上来回穿梭，但一点儿回音都没有。看看室友，要么是学生会骨干或校优秀生，荣誉证书复印件都有厚厚一沓；要么有丰富的实习经验和作品，早在两个月前，就有公司要跟她们签约。这年月，人比人，气死人。

想当初，我思忖着自己怎么也是一个大学生，不至于找不到工作，现在看来大错特错了。像我这种既没实践经验又没荣誉证书的人，只能像没头苍蝇一般乱撞了。有人劝我不要慌，先找个地方实习，然后争取留下来，来个“曲线救国”；也有人让我放弃本专业，从事其他工作。我该怎么选择啊？



高职师姐姐

古人云：“凡事预则立，不预则废。”意思是说，做事情要想成功，一定要预先做好准备工作，按照计划和步骤，按部就班地做

好每一步。只有未雨绸缪才能遇事不乱。像MM这样事到临头才现抱佛脚，是难以成功的。

个人职业生涯规划是相当重要的，就好比一家公司必须要制定发展战略规划一样。如果没有任何规划，你就会像一只趴在玻璃上的苍蝇，虽然眼前一片光明，却依然找不到出路！



职场功课

无论是即将毕业的大学生还是打算跳槽的职场丽人，找工作前一定要做好职业规划。

明确目标。在制定计划之前，首先要清楚自己的最终目标是什么。如果目标不明确，计划制定得再具体再完美都是徒劳无功的。

为达到目标制定一个详细的计划。明确目标后，就要为实现这个目标制定一个可行的计划。如果你的目标需要很长的时间才能达到，你可以在制定了长期计划后，再把这个计划切割成几个小部分，然后分段去完成。

建立一个完整的追踪机制。有了目标，计划也开始实施了，然后就应该想个办法，随时让自己知道计划实施到了哪一步，任务完成了多少，还有多少需要完成，其间遇到了什么问题，以后需要如何改进等。

有了以上这一套完整的规划后，相信在今后的职业生涯中，遇到再大的困难你也能克服。

