

女人生活实用丛书

献给所有希望事业完美的女人们

她品 编著



游刃职场

使用手册

黄河出版社

女人生活实用丛书

游刃职场使用手册

她品 编著

黄河出版社

责任编辑 吴四清 封面设计 她品
监 制 林志军

图书在版编目(CIP)数据

游刃职场使用手册/她品 编著—济南:黄河出版社,2007.9
(女人生活实用丛书)
ISBN 978-7-80152-872-8

I. 游… II. 她… 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(2007)第 139769 号

书 名	女人生活实用丛书·游刃职场使用手册
编 著	她品
出 版	黄河出版社
发 行	黄河出版社发行部 (济南市英雄山路 21 号 250002)
印 刷	北京高岭印刷有限公司
规 格	650 × 960(毫米) 1/16 28 印张 448 千字
版 次	2007 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 978—7—80152—872—8/ I · 194
定 价	52.00 元(全套)



是一个爱书人小部落，是女人快乐大本营

是梦想，是成长

是风华绝代，是书香流转

是她在品

她品至今已策划主编了
《1600元我游遍了青藏》、
《口舌相亲》、《中国女人吃不胖》、《一学就会》丛书（时尚串珠、温情布艺、心意礼品装、情趣纸艺、星座十字绣等5册）、《孝敬爸妈的健康家书》、《给教师的健康书》、《给办公族的健康书》、《一生四忌》、《少年啦奥运》丛书（人文、励志、梦想等3册）、《都市女草寇》丛书（秀逗爱情线与白领偏黑2册）《世界经典爱情菜全收录》等多部时尚生活类精品图书。

她品：www.tapinbook.com

责任编辑：吴四清

监 制：林志军

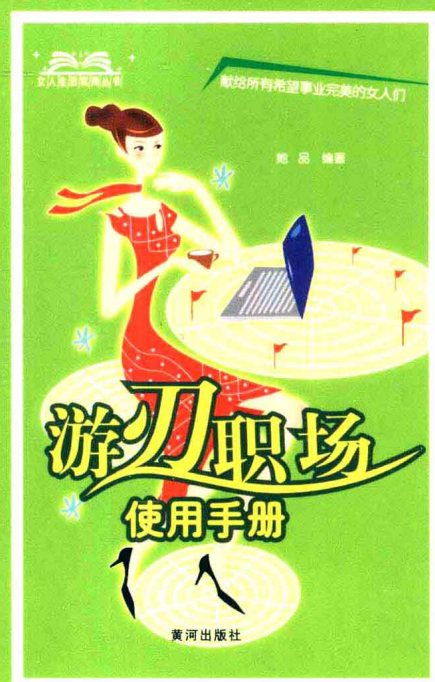
装帧设计：她 品

封面绘制：Winsse

策划推广：广田文化

Tel: 025-83730378 025-83723780

Email: js_gtwh@yahoo.com.cn



目 录



魅力白领：身体细节很重要

一、仪表——让你锦上添花的魔法

- ◇星典型——希拉里2
- 1. 好妆容，面子的“座右铭”3
- 2. 职场小美人，秀发两步走8
- 3. 好“饰”一箩筐12
- 4. 窈窕身段，美丽加分点19

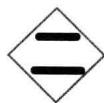
二、气质——让你先“身”夺人

- ◇星典型——杨澜25
- 1. 喜欢你，就在开口间26
- 2. 行为举止拘小节29
- 3. 好心态=80%的成功35
- 4. 颠覆“女子无才便是德”41



三、健康——让你越战越勇

- ◇星典型——陈晓旭.....46
1. OL 饮食法则.....47
2. 什么透支了你的健康.....52
3. 爱工作,也要爱自己.....57
4. 体面“白骨精”怎抵压力病.....61



效率宝典：工作定时大扫除， 效率随时亮晶晶

一、时间管理——越来越妙

- ◇星典型——靳羽西.....68
1. 时间的 80/20 定律.....69
2. 我懒,我高效.....75
3. 和时间赛跑之“三步曲”.....79

4. DIY 行动, 拯救“磨蹭白领”	85
---------------------------	----

二、桌面管理——越来越好

◇ 星典型——冯珏	89
1. 终结办公室混乱“两步曲”	90
2. 效率, 从废纸篓开始	94

三、信息管理——越来越快

◇ 星典型——郭可尊	97
1. 每天制一个图表	98
2. 只浏览 25% 的电子邮件	102
3. 工作需要“软技巧”	104
4. 砍掉次要时间	106



沟通无限：逐渐打开你的 行业知名度

一、上司——伴君非伴虎

- ◇星典型——温靖.....111
1. 你有“性格”我有“对术”.....112
 2. 不做老板手中的“一次性筷子”.....118
 3. 抢眼下属怎么做.....122
 4. 找准晋升的“快捷键”.....126

二、同事——同是围城之惑

- ◇星典型——陈鲁豫.....130
1. 嘴巴要紧肚量要大.....131
 2. 小心误闯办公室“雷区”.....135

3. 白领丽人的“生死战”	142
4. 职场新男女词典	149

三、下属——也曾在路上

◇ 星典型——董明珠	153
1. 当女上司遭遇男下属	154
2. 请宠信你的下属	158
3. 高手过招：新上司 VS 老员工	161
4. 对付“鸟人”下属	166



未来规划：让升职来得更猛烈些吧

一、职业规划——择高而居



◇星典型——曾子墨	173
1. 寻找薪水不高的理由	174
2. “移职换位”三重境界	178
3. 升职策略：“攻”还是“守”	183

二、职业技能——炉火纯青

◇星典型——杨绵绵	187
1. 丽人职场的三大绝密武器	188
2. OL总动员：穿“战靴”而非“高跟鞋”	192
3. 白领生存的“三色旗”要诀	195

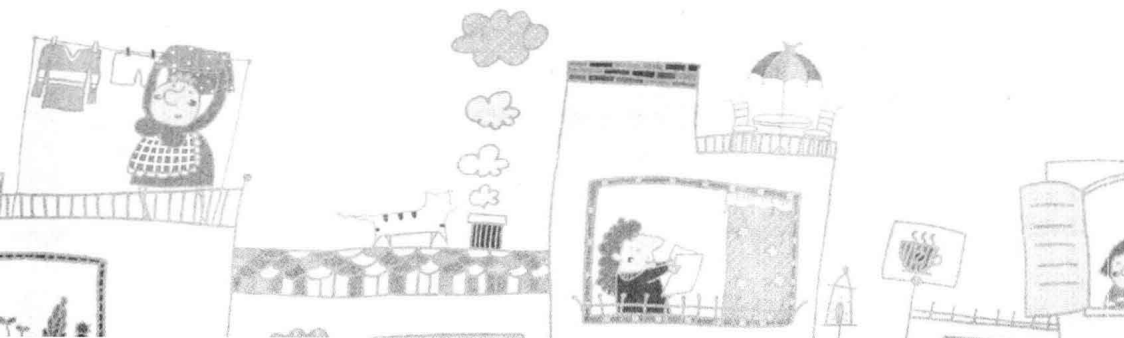
三、职业素养——就是行家

◇星典型——冯克琳	199
1. “闲人”“忙人”切换术	200
2. 谁是不加班的稀有动物	204
3. 职场中没有 Lady First	209
4. 职场“三大笨”你有吗	212



魅力白领：

身体**细节**很重要



一、仪表——让你锦上添花的魔法

【星典型】

希拉里——



30年来,身为参议员的希拉里终于找到了适合自己的风格:一头精炼的短发,一身柔和的职业套装。尽管套装款式几乎没什么变化,只是颜色有些不同而已,但希拉里的形象却发生了脱胎换骨的转变。

在2005年的申奥陈述现场,希拉里佩戴一条五彩丝巾走上讲坛,轻快活泼又不失优雅,被媒体大赞“艳而不俗”。在去年11月,民主党赢得美国中期选举后举行的庆功会上,希拉里又穿了一件黄色上衣出场,显得很有朝气。后来,日本媒体用惊叹的语气说,希拉里“最近忽然爱打扮起来”。

1. 好妆容, 面子的“座右铭”

> [女人连环话]

第一环: 至歪箴言——有妆, 才会水当当

许多白领认为, 爱美首先就要珍爱自己的皮肤, 而化妆则是伤害皮肤的做法。事实上, 化妆是对工作的一种尊重、对别人的一种礼貌、对生活的一种积极态度。但要赶在每天上午9点上班前能化上无懈可击的妆, 确实是件难以坚持的事, 尤其是对于那些经常工作至深夜或喜欢睡懒觉的OL而言, 尤为困难。于是, 学会争分夺秒化妆法就显得非常重要。

第一分钟: 快速清洁

秘诀: 吸收护肤品的同时整理头发

用适合自己的清洁液或洁面乳打圈清洁脸部, 快速洗完脸后用化妆绵涂抹爽肤水, 接着涂上润肤霜或隔离霜, 在等待皮肤吸收润肤露的同时, 你可以抓紧时间整理头发。

第二分钟: 局部修饰

秘诀: 遮瑕膏+粉饼打造底妆

在一般的化妆程序中, 通常是先用粉底液然后用遮瑕产品, 再用粉饼和定妆粉。但在快速化妆中, 只用遮瑕膏和粉饼代替所有工序, 加上适当的手法就可以达到同样的底妆效果。

在护肤程序后, 先用遮瑕膏局部遮盖不均匀的肤色, 如眼袋、嘴角、鼻翼等部位。具体的方法是用手指沾上遮瑕膏, 点在几个局部, 从内眼角推向外眼角, 顺便涂在最易红的嘴角和鼻旁两侧。然后用粉饼代替粉底液, 直接用潮湿的海绵或蜜粉刷刷在脸上, 底妆部分就此完成。



第三、四分钟：一笔描“画”

秘诀：用眼线笔代替眼影和眉笔，或用眼影代替眼线和眉笔

一般来说，一个眼部妆容要画眼线、眉毛和眼影，但为了达到快速化妆的效果，可以用眼线笔或眼影来代替其他两个步骤，三大步骤一气呵成。

比如直接用质地较软的灰色眼线笔描画眼线、眼影和眉毛。要点是先画眼线而且画得略微粗一些，再用小号的眼影笔晕染开来，均匀的分布在眼线及眼脸上，再利用眼影刷上的灰色余粉轻扫眉毛，眼线、眼影、眉毛就这样同步完成了。

如果动作利索的话，还可以用无名指轻点米白色眼影用于提亮眉骨和作为眼脸的过度色；如果想双目显得更大更明亮的语，可以用米白色眼线笔画在下眼睑的前眼角。也可以添购双色或多色眼影盒，把其中的浅色画在眼皮作眼影，深色代替眼线和眉笔，关键是用不同的化妆工具。

第五分钟：唇颊红晕

秘诀：一支唇膏搞定唇部和腮红

唇膏和腮红颜色的调配需要和谐，所以不少人上唇膏和上腮红时会花费一定的时间，这里就建议大家用唇膏代替腮红。由于唇膏与肌肤的贴合性更强，所以这样会有更佳的效果。先用唇线笔画唇，然后再涂上颜色较浅的唇膏，再用中指和无名指沾上唇膏轻点在双颊，均匀地涂抹开，一分钟内就可以把唇部和腮红化好。

实战代表：

小然，28岁，公司职员。

以前上班时总是不喜欢化妆，第一是不会，第二是不屑。总觉得年轻就好看，化妆应该是底子不好的人用来弥补缺陷的一种措施。但是工作久了，知道原来自己的认识是错误的。

2006年，我去北京总公司参加通信展时，所有女职员都被要求工作时必须化妆。因为不懂化妆，我第一天就深受打击，用了半小时化妆但效果却并不好。不过熟能生巧这句话不是白说的，从站展台的第二天起，我就开始缩短化妆时间了。从第一天的半个小时变成了十分钟，第三天就用了不到五分钟。后来我就干脆打了粉底就

出门,在车上涂眼影、腮红。

我决心,从此以后勤奋锻炼化妆技术,争做最靓丽的白领妹妹。

智慧要点:

1、没有丑女人,只有懒女人。不要拿朴素来做挡箭牌,不要拿工作忙做借口,不懂时尚,你就不是一个完整的白领丽人。

2、要永远和时髦保持距离。不要模仿时装秀里出现抹着大黑眼圈的靓丽模特形象,把这样的装扮搬到与老板只有几米远的你的脸上,坚强一点的以为你挨了打,弱一点的就会当场昏倒。

温馨小帖:

现代白领丽人,在复杂的社会领域,扮演着各种角色。每天都要面对不同人等,随时都有人暗地为你打分。说来你也许不信,在办公室里,老板对你的印象是能力非凡,还是平庸无能——凭你的一张脸就可以让他作出判定。如果天生就是一副清汤脸,怎么也不能让人把你和白领女性联系起来。所以,化妆功课是万万不能拉下的哦。

第二环:至歪箴言——保养,来个持久战

你在星级写字楼里工作,中央空调让你感受到的永远是四季如春,但是孰不知,这样封闭的环境会给你的面容带来很大的隐患。

皮肤干燥枯黄,小痘痘此起彼伏,色斑和暗疮破坏着曾经洁净的皮肤。看重“面子”问题的你最舍得为美丽投资,但是关键要“对症下药”。

误区 1: 常把紧肤水直接倒在手上,以为用手拍打会让紧肤水更容易被皮肤吸收

分析: 将紧肤水倒在手上拍打,既起不到再次清洁的作用,紧肤



水又会在拍脸的过程中流掉,其实挺浪费的。

正确的做法是:

取适量紧肤水浸湿化妆棉后,轻轻地涂抹在已洁净的面部及颈部,一点点的量就够涂满整张脸,不但不浪费,而且化妆棉与肌肤的黏合度比手好,产品发挥再次清洁及滋润、调理肌肤的功效,效果更好了,同时也更卫生。

误区 2:快速消斑

分析:快速消斑只是一个神话,许多女性由于内在和外在的因素,造成颜面色斑,医学上称之为损害性皮肤病,治愈率很低。皮肤原有色素自然代谢脱落通常要1个月左右,要做到淡化色素,需要一个漫长的过程。

正确的做法:

切勿因去斑心切而损伤了自己的皮肤。要想彻底去除脸上的色斑,应该到正规的美容护肤机构去咨询更好的去斑方法,用心平气和的方式来对待它。

误区 3:所有的化妆品都往冰箱里放

经常听见有人问:“前段时间把晚霜储存在冰箱里,昨天拿出来一看怎么油水分离了?”这是很多人搞不清楚的一个问题。其实很多美容护肤化妆品是不能放在冰箱里的,比如说含油脂的美容护肤产品可能会由于冷藏而油水分离,很多含活性成分的美容护肤产品会由于冷藏而失去活性。

正确的做法是:

一般说来,无油的美容护肤凝露或者美容护肤面膜、美容护肤化妆水可以冷藏后使用,在夏天能让肌肤凉爽一下。

误区 4:干性皮肤不能使用美白产品

分析:干性皮肤与使用美白美容护肤产品没有直接的关系,但干性皮肤一定要将保湿放在首位,以充足的水分保证肌肤的自然代谢正常化,否则美白成分不会被肌肤吸收。

正确的做法是:

最好能在夜晚多加用美白精华素或晚霜等美容护肤产品,让肌肤充分吸收营养,才能逐渐显现美白的效果。

误区 5:眼霜厚厚地涂抹在眼部皱纹或细纹上