

魅·力·女·人·系·列·丛·书

职场 胜出箴言

HICHANG SHENGCHU ZHENYAN

- ❁ 新时代的女性不再只能围着丈夫孩子转
- ❁ 同样可以在职场上崭露头角
- ❁ 然而面对职场中的激烈竞争
- ❁ 纷繁复杂的人情世故，我们该如何应对
- ❁ 职场胜出的秘籍就在您的手中

孙 铨◇著



中国社会出版社
CHINA SOCIETY PRESS



魅·力·女·人·系·列·丛·书

职场 胜出箴言

ZHICHANG SHENGCHU ZHENYAN

- ✿ 新时代的女性不再只能围着丈夫孩子转
- ✿ 同样可以在职场上崭露头角
- ✿ 然而面对职场中的激烈竞争
- ✿ 纷繁复杂的人情世故，我们该如何应对
- ✿ 职场胜出的秘籍就在您的手中

孙 铨◇著



中国社会出版社
CHINA SOCIETY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

职场胜出箴言/孙铨 著. —北京: 中国社会出版社, 2009. 3
(魅力女人系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2418 - 8

I. 职… II. 孙… III. 女性—人间交往—通俗读物 IV. C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 186750 号

书 名: 职场胜出箴言

著 者: 孙 铨

策划编辑: 侯 钰

责任编辑: 侯 钰

出版发行: 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 66083600 66085300 66063678

电 传: (010) 66051713 **邮 购 部:** (010) 66060275

网 址: www. shebs. com. cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 160mm × 233mm 1/16

印 张: 14

字 数: 230

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 27.00 元

目录 | Contents

第 1 章 职业女性速效法则

1

如果把人生比作一次大海上的航程，那么“思路”就是指南针和领航灯，好的思路是寻找到正确的适合自己发展道路的前提。如果把职场比如一条河流，那么“方法”就是渡河的舟楫，好方法影响“渡河”时的“安全性”和效率。思路和方法来自于前人或别人的理论和经验，也来自于自己的思索总结和实践经验。善于学习、总结和汲取好的方法思路，必将极大促进成功的可能性和进度。

◎既要能干，还要会说	3
◎充分展现性别优势	5
◎塑造良好的职业形象	6
◎强有力的职场竞争力	7
◎捍卫自己的利益	9
◎把好情绪的方向盘	11
◎提高舒解压力的能力	12
◎女人高效沟通秘诀	13
◎要有主见，相信直觉	15
◎营造良好的人际环境	18
◎有清晰的目标意识	20
◎女性面试必知的礼仪	23
◎一眼看穿假招聘	24
◎和上司要这样说	25
◎先有规划再抓落实	27
◎会处世才算聪明女人	29



◎如何与老板相处	31
◎说“谎”是一门艺术	34
◎怎样道歉效果好	35
◎花点金钱买点时间	37

第2章 魅力好比“敲门砖” 39

魅力是一种力，是女人的“第二生命”，是女人身上散发出来的一种韵味。有魅力的女人赏心悦目，魅力的价值不容忽视。魅力是吸引男人的关键因素，也是建立个人自信的基本元素，影响人的个性特征、思想观念和行为方式。女人都渴望有魅力，但事实上并不是所有的女人都拥有魅力。这说明一个道理，就是女人的魅力与很多因素有关，不是轻而易举就可以得到的东西。魅力不仅仅与靓丽的外表有关，不仅仅与物质和金钱有关，还与其他许多因素有关，比方说脾气性格、品质道德修养、学识水平等等。

◎怎样测试“魅力度”	41
◎修炼魅力从小习惯开始	43
◎怎样的女人才有魅力	45
◎一双会说话的眼睛	46
◎精心打造个性魅力	48
◎野心——成功的“门铃”	50
◎女人的“七情锦囊”	52
◎仁爱是女人心灵的鲜花	54
◎智慧比美貌更耐用	55
◎情商决定女人的幸福	58
◎善言不是指话多	61
◎幽默不是男人的专利	62
◎坚强也是一种魅力	64
◎读书使女人更有魅力	66
◎对自己说：“我能行！”	67

第3章 形象是女人的名片

69

形象是在收集一个人的综合信息之后，经过分析和判断等一系列的思维活动，在理性认识之后，对一个人所形成的总体概念。外表可以模仿和包装，甚至可以伪装，但形象则很难。形象需要“神似”，再高明的造假者也很难“照猫画虎”。真实是良好形象的灵魂，伪装的、虚假的、模仿的形象迟早会被时间曝光，一经曝光，便什么都不是了。真实最感人，内在美最持久。女性形象如大自然中的花朵，千姿百态，无论是端庄大方，还是温柔优雅，抑或是明朗潇洒，只要适中、适度、适当、和谐地展现出来，都是完美形象。

- ◎好形象增强自信心 71
- ◎秀外，必先慧中 73
- ◎因为可爱，所以美丽 74
- ◎你是高雅的女人吗 76
- ◎打造“第一分钟形象” 78
- ◎职业装秀出别样魅力 80
- ◎人靠衣装，佛靠金装 82
- ◎公众是形象的主裁判 84
- ◎内外兼修塑造领袖形象 86
- ◎就把自己当做明星看 87
- ◎书卷气息令人沉醉 89
- ◎“艺术版”的职业女性 91
- ◎塑造快乐形象 93
- ◎淑女是这样炼成的 95
- ◎富豪形象不是装出来的 96
- ◎女人可以“中性化” 97
- ◎不俗气，就是优雅 98



第4章 小习惯促成大事业

101

潜意识中“程序化的惯性”，不用思考，便能自主运作。这种自主运作的现象叫做习惯。自主运作的力量，即习惯的力量。习惯的力量非常巨大，有深刻影响，能够使人发生巨大变化，甚至影响一生。不断重复形成习惯，一个动作，一种行为，多次重复就成为潜意识，变成习惯性动作。知识积累、才能增长、突破极限等，都是习惯性行为不断重复的结果。习惯是天使，也是魔鬼。要么被习惯造就，要么被其毁灭。成功与否，形成什么样的习惯很重要。认识到习惯的力量，就能找到成功的路。

- ◎习惯决定女人的未来 103
- ◎学习能力是生存力 106
- ◎助人不是图回报 107
- ◎世上无难事，只怕心态好 109
- ◎失败是成功的哨兵 111
- ◎宽容：对人对自己对生活 113
- ◎越紧张，越需要放松 115
- ◎职场女性“眼球定律” 117
- ◎健康是责任，也是习惯 119
- ◎不要害怕做女强人 120
- ◎不甘平庸，敢于挑战 123
- ◎守时是礼仪，也是习惯 124
- ◎诚信显示人格的魅力 126
- ◎第一时间记住对方的名字 128
- ◎爱心之树结善果 130
- ◎保持最佳的巅峰状态 132
- ◎“做好自己”没有错 133
- ◎承认错误是一种可贵品质 136
- ◎看起来就像成功者 138

第 5 章 心理品质影响观念

140

生活节奏快，工作压力大。和男性一样，在生活和工作中，女性也会遇到很多“麻烦”，如果调整不好、处理不当，就容易出现心理障碍和问题。心理状态不佳，会形成人际交往的“隔膜”和事业途中的“屏障”。女性要提高有效排解压力的能力，保持良好的心态状态。

- ◎是橡皮，不是钢板 143
- ◎悦目第二，赏心第一 145
- ◎好事坏事都有代价 147
- ◎知性女人“亚克西” 148
- ◎才华成就人，也误人 150
- ◎让宽容成为自觉的习惯 152
- ◎职业心态决定事业成败 153
- ◎重在业绩，不在关系 156
- ◎珍惜“已得到” 159
- ◎女性自我激励 ABC 160
- ◎调节情绪，做灿烂女性 162
- ◎不自信是个烂泥潭 163
- ◎女人因感恩而高雅 165
- ◎经历是一笔财富 167
- ◎当女人遭遇“穿小鞋” 169
- ◎信心是墙上的一层油漆 171
- ◎情商高的人容易成功 173
- ◎情绪控制“相对论” 174

第 6 章 行动力就是成功力

177

千里之行，始于足下。如果不付诸行动，想法再好也是白想。有行动，不一定能赢；放弃行动，必然稳操“败”券。行动力是女性必须具备的能力，是区别“空想家”与

“实干家”的重要标志。行动力的强弱决定速度和效率，决定最后的结果。行动起来吧，只有行动，才能实现理想，才能开创美好未来。

◎创新是发展的先决条件	179
◎目标是前进的航标	182
◎投入多少就会收获多少	183
◎做一个解决问题的高手	186
◎没有压力就没有动力	188
◎亮出进取的姿态	191
◎给自己准确的定位	192
◎下定决心很重要	194
◎坚韧，能吃苦	197
◎有实力的女人更快乐	198
◎懂得包装的女人更美丽	199
◎过了这个村，就没那个店	201
◎敢于表达，勇于展现	203
◎加点班，也无妨	205
◎多做一些分外的工作	206
◎让独特的亮点闪光	208
◎有能量，就尽情爆发	209
◎自己“出卖”自己	210
◎利用媒体推广自己	212



Success

apothegm of success in business

第 1 章 职业女性速效法则

如果把人生比作一次大海上的航程，那么“思路”就是指南针和领航灯，好的思路是寻找到正确的适合自己发展道路的前提。如果把职场比如一条河流，那么“方法”就是渡河的舟楫，好方法影响“渡河”时的“安全性”和效率。思路和方法来自于前人或别人的理论和经验，也来自于自己的思索总结和实践经验。善于学习、总结和汲取好的方法思路，必将极大促进成功的可能性和进度。



既要能干，还要会说

有人说，会干不如会说。这虽然有点偏颇，但不无道理。想仅凭熟练的技能和勤恳的工作，就在职场游刃有余、出人头地，有时不免有些难度。虽然能力加勤奋很重要，但会说话却能使工作更轻松，更容易加薪和升职。

应答上司交代的工作：“我立即去办！”迅速地做出这样的回应，会让上司感觉你是一个工作讲效率、处理问题果断并且服从领导的好下属。如果犹豫不决，会让上司不快，会留下优柔寡断的印象，下次重要的机会可能就轮不到你了。

传递坏消息时：“我们似乎碰到一些情况……”一笔业务出现麻烦，或市场出现危机，如果立刻冲到上司的办公室报告这个坏消息，就算不关你的事，也会让上司感到不愉快，怀疑你对待危机的能力，弄不好还会惹得上司的责骂，成为出气筒。正确的方式是可以从容不迫地说：“我们似乎碰到一些情况……”千万不要乱了阵脚。要让上司觉得事情并没有到不可收拾的地步，并且感到你会与他并肩作战，解决问题。

体现团队精神：“这个主意真不错！”别人的创意或设计得到了上司的欣赏，虽然你心里为自己不成功的设计而难过，甚至有些妒忌，你还是要在上司的听力范围内夸夸：“他的主意真不错，有独到之处。”在职场，善于欣赏别人，会给别人留下好印象，人们会认为你本性善良，富有团队精神，获得别人的信任，从而得到更多的机会。

如果你不知道某件事时：“让我再认真地想一想，两点钟前答复您好吗？”上司问了你某个与业务有关的问题，你不知道如何作答，千万不要说“不知道”。而“让我再认真地想一想，两点钟前答复您好吗？”不仅暂时让你解围，也让上司认为你不轻率行事，而是个三思而后行的人。当然，要记得按时给出答复。

有个策划，你一个人搞不定，得找个比较内行的人帮忙，怎么开口呢？你可以诚恳地说：“这个策划没有你真不行啊！”同事为了不负自己的内行形象，通常不会拒绝。当然，事后要记得感谢人家。男人有时总

喜欢说些黄段子，并且不大注意场合。如果有男同事对你开“黄腔”，让你无法忍受，“这种话好像不适合在办公室讲。”这句话可以让他们识趣地闭嘴。

减轻工作量：“我知道这件事很重要，我们不妨先排一排手头的工作，按重要性排出先后顺序。”首先，强调你了解这项工作的重要性，然后请求上司指示，将这项工作与其他工作一起排出先后顺序，不露痕迹地让上司知道你的工作量其实很大，如果不是非你不可，有些事就可交给其他人或延期处理。

承认过失：“是我一时疏忽，不过幸好……”犯错误在所难免，所以勇于承认自己的过失很重要，推卸责任只会使你错上加错。不过，承认过失也有诀窍，就是不要让所有的错误都自己扛，这句话可以转移别人的注意力，淡化你的过失。

打破冷场的话题：“我很想知道您对此事的看法……”当你与上司相处时，有时不得不找点话题，以打破冷场。不过，这正是你赢得上司青睐的好机会，最恰当的话题就是谈一些与公司有关、上司很关心又熟悉的话题。当上司滔滔不绝地发表看法时，也会对你这样一个谦虚的听众欣赏有加。

面对批评：“谢谢你告诉我，我会仔细考虑你的建议的。”面对批评或责难，不管自己有没有不当之处，都不要将不满写在脸上，但要让对方知道你已接受到他的信息。不卑不亢让你看起来又自信又稳重，更值得敬重。

【箴言】

做事的成本很大，常常需要付出艰苦的劳动；说话的成本很小，仅仅是动动嘴皮子。多动嘴皮子，会动嘴皮子，对降低做事的成本很有裨益。芝麻换西瓜的事情，何乐而不为呢？有的人不太注意说话的方式方法，本来不大的事情，就因为一两句话说坏了，小事情弄成了大事情，简单的事情被说复杂化了。职场上，必须要在意说话这件事。



充分展现性别优势

女性要掌握男性的一些做事技巧和特点，比如有魄力、有主见、迅捷利索等，同时保持与发挥女性直觉强、观察敏锐、人性化等特点。充分利用和发挥好女性性别特点的优势，更有助于做事的效率和事业的成功。

女性进入职场已经不再是人们关注的焦点。尽管还有对于女性就业和升迁的某种歧视，还有对于女性与某些岗位是否匹配的疑虑。但总的来说，人们已经接受一个事实，那就是在职场上，男女各顶半边天，即便在做事思路和特点上女性与男性有一些差异，但绝对不是简单地认定谁比谁强的问题。“女领导，男下属”的情况在职场上司空见惯，根据调查结果显示，超过七成的人认为，在女性领导的手下工作变得越来越正常了。

女性有女性的特点，她们既不倾向于硬性权力的使用，也不使用暴力语言。女性倾向于接受高频度的沟通模式，因此对于形成较为和谐的组织文化大有裨益。如果女性能够认识到沟通是一种系统知识和技能，同时也是非常有效的工具，并注意有意识地学习和运用，那么职业女性在团队沟通中既可以更具有说服力，同时也能够更具有带动力和凝聚力。

很少有男性主动对女性表现敌意，女性之间的公开敌意也不多见。女性应发挥细致与周全的特性，在建立与熟人的新的关联性及和陌生人的关联点上下工夫。一个人也许原本素不相识，但这个人有许多地方可供建立关系，或者是母校、家乡和经历；或者是爱好、专长和理想；或者是社交圈和人脉关系。重视关联点将使得你非常容易被别人接受、信任和重视。

将细节表现优势转化为可感知的存在。女性关注工作、生活、人际中的细节信息，这些都可以转化成为可为别人感到的、给人以正面印象的行动与表现：井井有条的案面，及时对他人的提醒，善于发现别人细小的优点，给予别人细小的可以体会到的关心和帮助，等等。实际上，在很多对于细节有特殊要求的工作和岗位上，女性的优势往往特别明显。

由于专业化和高品质化，要求在所有的工作岗位上提升细节管理的能力，对此，女性很有竞争优势。

女性对于娱乐性、情感性、艺术性的题材与事物的兴趣更突出，这本身对于职场关系的柔化与生动化有积极作用。同时由于技术因素对职场知识、工具、技能的特殊影响作用，女性对于技术兴趣的适度扩展，将使她有效地扩大职业影响力。

【箴言】

男人以刚立身，女人以柔制胜。



塑造良好的职业形象

现代职业越来越标准化、规范化。一些正规的、比较大型的企业单位对员工的言谈举止、着装等都有明确细致的要求，建立了一整套规范的工作规程。这样做的目的是为了服务水平 and 产品质量，提高企业的竞争力，实现更好的商业利润。员工的形象代表着团队的形象，对员工的职业形象相应提出了更高的要求。

通常情况下，女性职员的哪些方面不吻合职场的标准化要求呢？具有普遍性的诸如背后传闲话和讲八卦，受点批评就哭鼻子，拖沓不守时等，这些缺陷都比较突出，直接影响女性的职业形象。女性要有针对性地对存在的缺陷加以改造，比方说，要学习在公开场合提出评论和意见，而不是“开小会”；要正确对待批评，即使受到批评，也要有良好的心态，锻炼倾听的耐心，尽量克制情绪化的表现方式，等等。

作为职业女性，要有职业精神。把上班当作事业来干，全身心投入其中，而不是仅仅为了领工资，能混就混，能滑就滑。态度摆正了，形象自然就会树立起来。从家庭小圈子里跳出来，关心国家大事，看一些时事新闻，关注社会热点问题，多阅读一些时尚杂志以外的图书报刊，扩大视野，改变看待问题的高度。这些都能帮助平衡自己的职业感受。

中国人的社交文化是对熟人友好而对陌生人戒惧，这点在女性中表

现得尤为突出。但职场发展的基本空间在于对陌生人的拓展，如陌生的顾客、陌生的合作者、陌生的竞争者和陌生的新同事。比起男性，女性在陌生人面前的表现更加得体 and 友好，更能被他人接受。这种友好表现在经常的微笑、简洁主动的问候语、主动递名片、比较活泼的肢体语言，在各种场合主动提供帮助的姿态等。得体表现主要在：不浓妆、不说粗话、不轻易炫耀、能与他人和平相处等。

女性既然进入职场，就要努力塑造自己的职业形象，唱什么戏就要像什么角色。职业形象对职业生涯的影响度很大，是显性的影响，也是隐形的、潜移默化的影响。要想在职场行得更远、爬得更高，就要做全方位的准备和努力。

【箴言】

良好的职业形象是女人在职场上的名片，通过这张名片，人们可以看到许多信息。



强有力的职场竞争力

不成功的人各有各的失败，成功的人都有差不多的特征和技巧。竞争激烈的职场上，女性想获得成功，要想创造辉煌，除了专业能力，除了要比男性付出更多的辛劳，还要练就其他特质，才更有可能在男性主导的事业体系中突围而出。

职场是个竞技场，只有比别人强，才能取胜。一个人不可能样样都比别人强，但至少有一样要比别人强，才有取胜的可能。技不如人，则无可奈何。能力比人强，是取胜的基础，也是成功的关键。能力不如人，或者与人差不多，就不要幻想成功，梦都不要做。想成功，你必须要想赢，必须要比别人强才行。女人常常感觉自己应当与人为善，别这样。你能做到的，别人也能做到，就毫无竞争力可言。只有你能做能做好，而别人不能，才是取胜的前提。比方说，女人大都善良，你善良，别人也善良，如果想依靠善良就想取胜，那仅仅是幻想而已。

女人要精心打造自己的核心竞争力。女人要经营自己，把自己塑造成一个品牌。然而当前这个社会，懂得经营自己的女性并不是很多，真正去经营的则更是少之又少。很多人在尘嚣中忙忙碌碌地过活，不知道人生需要经营，形象需要塑造，各种资源需要有心有序地整合。所谓经营管理自己，是个全方位的事，涉及学业、知识储备、专业技能、人际关系沟通、形象礼仪、身体健康等等方面。拥有鲜亮的个人品牌形象，才能在职场中无往不利。个人品牌的前提是你要有一技之长，这一专长形成了你个人的核心竞争力。在此基础上，再打造出一个专业形象，你就能在茫茫人海中脱颖而出。

很强的工作能力。说一道万，职场上评价一个女性的关键指标还是工作能力，其他因素再重要，也都是次要的。无论做什么工作，首先得对本职业业务拿得起来，业务技能必须过硬。只有业务能力强，老板和同事才能欣赏你，才能对你有信心。如果有了核心竞争力，你的工作状态和业绩肯定会发生翻天覆地的变化。

操作电脑的能力。“无纸化办公”已经不再是口号，而成为现实。现在的许多工作都要与电脑打交道，不懂电脑显然不行。对于有的职位来说，懂电脑操作不仅仅是指打字一类的简单工作，而是指要努力掌握办公室里最新的表格、计算软件等。做同一件工作，争取要比男同事干得更快更好，这样才能让人承认你具有和男同事“一样的”电脑能力，打破平常一般人观念中的“女性大多具有技术恐惧症”的不良印象。在实际工作中，只有靠自己的努力，不断培植自己的“数字神经”！

外语能力。商务全球化是大势所趋，目前的翻译软件还不太过关，快速准确地翻译英文专业资料成了不少职场女人的必修功课。中华英才网的薪资调查也表明：外语能力对个人的薪资水平有相当大的影响，较高的外语水平将大大增加个人的竞争力，外语能力是名副其实的“高薪通行证”。职场女人讲外语，既是提升职场竞争力的需要，也是彰显个性的法宝，就像《蛋白质女孩》里的张宝那样，关键时刻只讲外语不讲中文。另类的做法是中西合璧，在说中文的时候，将一些人人都知道的时髦词换说成英文或法文，不过大多数时候还是英文。也有一些完美职场女人的领军人物开始不屑于说英文了，偶尔来句日文或法文才能彰显自