

工会女职工工作实用手册



女职工素质提升

与时尚健康小百科

武兵 编著



北京燕山出版社

工会女职工工作实用手册

女职工素质提升与时尚健康小百科

主 编 武 兵

副主编 杨宝华 胡亚娟

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

工会女职工工作实用手册 / 武兵主编. —北京: 北京燕山出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2086 - 0

I. 工… II. 武… III. 工会工作: 妇女工作 - 中国 - 手册 IV. D412. 6 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085331 号

责任编辑: 常思薇

出版发行: 北京燕山出版社

社 地: 北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编: 100054

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通县电子外文印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 800 千字

印 张: 27.375

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 95.00 元 (全三册)

版权所有 翻印必究

目 录

上篇 女职工素质提升

第一章 女职工工作素质提升

- 职业倦怠与早退休 / 1
- 理智跳槽 / 3
- 职场抱怨注意事项 / 5
- 做出色女主管 / 8
- 职场晋级 / 12
- 职场减压 / 13
- 与上司相处 / 23
- 女人不情绪,向男士学习 / 27
- 事业与家庭 / 33
- 职场美女处事哲学 / 34
- 女强人 / 35
- 当心“八卦”也致病 / 38
- 女性求职 / 40
- 职场红人 / 41
- 升职 / 42
- 女性发展 / 52
- 性骚扰 / 56
- 职场忧虑 / 62

- 职场沟通 / 63
- 职场仪表 / 64
- 工作与生活 / 65
- 差异化生存 / 67
- 职场生理时钟 / 73
- 远离亚健康、抑郁症等白领病 / 75
- 职业女性常见病 / 77
- 使用电脑 / 80
- 远离电脑病 / 82
- 电脑肌 / 89
- 电脑脖 / 91
- 对抗电脑辐射 / 93
- 中年白领健康关键 / 95

第二章 女职工职业心理素质提升

- 新人心理弊端 / 97
- 不良心理情绪 / 99
- 女性创业心理误区 / 101
- 受伤害心理 / 102
- 着装与心理、性格 / 104
- 厌烦工作心理调整 / 105
- 心理与压力 / 106
- 一周心态 / 112
- 识别自我心理 / 115
- 情绪失控 / 115
- 心理危机 / 117
- 职场郁闷 / 118

掌握上司心理与控制上司 / 124

五种心病 / 127

讨厌男老板 / 129

辞职前后心理 / 130

下篇 女职工时尚健康

第三章 女职工时尚生活与健康

水果常当正餐吃 / 133

夏天光脚穿鞋 / 134

高跟鞋危害大 / 136

人字拖也有危害 / 137

冬季的“长靴+短裙” / 140

尖头鞋与骨科病 / 141

善用风扇 / 141

经期里应告别绿茶 / 142

饮茶误区 / 143

晚育与延缓女性衰老 / 145

人工流产与避孕 / 146

丰胸产品与乳腺癌 / 147

乳房保健 / 148

文胸“戴”来的隐患 / 151

生活习惯的误区 / 154

过度保养肌肤 / 156

正确洁面 / 159

月经失调有多种诱因 / 160

性健康误区 / 161

- 高潮与健康 / 162
- 贫血与低血压 / 163
- 低脂肪饮食并不能延长寿命 / 164
- 孕期少穿 T 字形内裤 / 164
- 饭后百步走的讲究 / 165
- 集中运动 = 暴饮暴食 / 166
- 冬季应科学锻炼 / 167
- 保鲜膜减肥 / 167
- 减肥误区 / 168
- 运动减肥常识 / 169
- 不要盲目食用滥加药物的食品 / 172
- 不可乱戒盐和糖 / 173
- 过量喝牛奶易患白内障 / 173
- 女人身边的美丽陷阱 / 174
- 女性“时尚”健康误区 / 176
- 健身后遗症 / 180
- 手提包过大 / 181
- 走出胆固醇误区 / 182
- 慎用药 / 183
- 补品不要睡前吃 / 185
- 中药煎糊了不能喝 / 185
- 白带越洗越多 / 186

第四章 女职工时尚美容、美体与健康

- 健身常识 / 187
- 美腿运动 / 189
- 美臂运动 / 192

- 简易提臀方法 / 192
- 好习惯美体 / 193
- 做家务美体 / 194
- 睡前水疗沐浴瘦身法 / 194
- 瘦脸 / 195
- 不同脸形瘦脸 / 199
- 一周瘦脸 / 200
- 紧实下巴 / 201
- 最佳的丰胸时期 / 202
- 丰胸禁忌 / 203
- 太平公主的丰胸方法 / 204
- 美体体位 / 206
- 瘦腰 / 207
- 牙齿美白 / 208
- 30 岁该如何除皱 / 209
- 30 岁肌肤保养守则 / 210
- 胶原蛋白与美容 / 211
- 皮肤晦暗 / 212
- 毛孔粗大 / 213
- 皮肤干燥 / 214
- 皮肤所需营养 / 216
- 防晒误区 / 217
- 眼部细纹 / 219
- 肌肤失去弹性 / 220
- 斑点 / 221
- 皮肤发黄 / 222
- 皮肤老化 / 224

- 高科技美容法 / 224
- 护肤与洁面 / 226
- 密集护理 / 230
- 假期调理养护 / 231
- 旅行基础护理 / 232
- 晚睡族有好肌肤 / 233
- 面膜 / 234
- 眼膜 / 242
- 护眼 / 242
- 夏季健身运动 / 243
- 夏季游泳,小心疾病 / 245
- 不同体形减肥 / 246
- 六个美体动作 / 249
- 保健误区 / 250
- 活力四射的健身方案 / 253
- 不同心境健身 / 255
- 肌肉锻炼 / 257
- 单车运动 / 258
- 家庭主妇保健操 / 259
- 铃操:塑造魅力体形 / 260
- 产后保持身材正确观念 / 261
- 产后下半身肥胖原因 / 262
- 产后下半身减肥 / 263
- 产后运动三个原则 / 265
- 抹去产后肚纹 / 266
- 预防肥胖纹 / 268

上篇 女职工素质提升

第一章 女职工工作素质提升

职业倦怠与早退休

职业倦怠

一旦职业倦怠如“流感”般蔓延,便一发不可收拾——“被传染者”会无心工作;没有了向心力的团队便如同一盘散沙。因此,企业和个人如何应对职业倦怠至关重要。

第一,了解自身特点和工作价值。多问自己,这份工作对我来说有那么重要吗?我非得这么忙不可吗?你或许会发现,忙碌只是一种习惯。不如给自己放个短假,张弛有度的生活能让人重整旗鼓,再度投入工作。

第二,让工作更有条理。列出一份工作日程表,将所有工作项目一一写明,然后考虑哪些可以完全放弃,哪些可交由他人或与他人合作完成。

第三,如果对现在的工作完全没了兴趣,就要重新慎重选择一个感兴趣的工作。

早退休

虽然自己的能力完全能够胜任这种紧张的工作,但是随着年

龄的增长和对生活品质要求的提高,现在的女性对每天时间挤压式的生活完全厌倦了。有的想结束太多压力的生活,过得舒坦一点。但公司的一些新人实力不俗,已经对自己的位子产生了威胁,又不得不奋力前行。

其实,提前“退休”的想法在职业白领女性中普遍存在,通过职能转换、职业转型和家庭角色转变等方式从职场“退休”。压力是导致职业白领女性提前退休的首要因素。而且大多数职业白领女性对自己在職場中的地位不满,存在性别歧视,女性获得成功的几率相对较低,必须为成功付出更多的努力和更大的牺牲。特别是身居高位的职业女性更是承受常人无法想象的壓力。压力过大导致了白领女性提前退休的想法的产生。

女性的特性主导着对自己职业生涯和生活的态度。随着生活方式的改变,越来越多的女性认为自己的生活应该充满情趣,自由度大,物质质量充盈。这种对生活质量的较高要求使得职业白领女性无法容忍生活被工作侵占。本身工作压力就大,再加上必须为职场成功花费更多精力和时间,有些甚至是额外的不得不作出的牺牲。所以现实和自己期望的生活状态发生了巨大反差,这种落差超出了个人承受范围,急迫“退休”在所难免。在发达地区,人本主义的匮乏和职场竞争的激烈化,更加深了女性寻求个人空间的渴望。

退休需要条件,职业白领女性对这些条件的关注远远超过男性。随着社会保障系统的不断完善,个人理财观念的更新和投资管理能力的提高,许多职业白领女性已经在工作中注重对自己资金流的管理,期望达到“财务自由”然后退休。值得注意的是,职业白领女性期待着结婚以后能完全脱离职场、做自己想做的事情(如家庭主妇、自由职业者等),这样一个比率不减反增。

虽然职场女性想“退休”,但是这些人中还有很大的能量没有

发挥出来。不可否认,这些女性可以用另外的方式释放能量,但是能量释放空间是否足够、释放的方向方式是否正确都还是疑问。所以,职场白领女性不恰当的过早退休无论是对个人的自我实现、成就感和价值感的获得,还是从社会需求的角度,都是一种巨大的损失。

退休不是解决职场问题的关键,关键是找准自己的核心竞争力,科学准确地进行职业定位,通过职业规划寻找职业能力可持续发展路线,提升自己的职场含金量,不断获得职场成功。

理智跳槽

虽然频繁跳槽对职业女性的长期发展有诸多不利,但能一辈子待在一家企业的也实在罕见,如何跳得好、怎样可以让自己通过跳槽“步步高”,是每个职业女性需要在跳槽前想清楚的问题。

理清跳槽原因

职业女性在跳槽时都不会抱着干两年就跳的想法,都希望能一直维持这种良好的状态,只是到最后可能理想与现实达不成一致了,才会产生跳槽的念头。跳槽是折磨人的事,至少涉及在新公司是不是适应的问题,就像一个学游泳的人,当到一个新的游泳池游泳时,若不知深浅贸然试水,有可能会遭遇危险。作为职业女性,价值观、思想体系、处事原则不能与企业提供的平台相融合,自我价值没有在企业里得到很好的体现,公司出现大宗并购事件而促使对自己职业生涯进行重新规划,在公司中无论职位还是薪酬都已经达到了一个无法逾越的高度等等,那么只有跳槽离开。而且离开原来的公司后,需要时间来熟悉新的企业文化、体系、思想,若二者之间的矛盾一旦不可调和,也必然导致再次离开。

了解新公司情况

职位较高的女性在得到一个工作机会时,要看这是一个新产生的职业机会还是要代替原来已经有的人。如果是代替辞职的经理,要进一步问清楚更高层的情况。在没有了解新公司的情况时就进入,很容易产生双输的局面。要通过各种途径,了解公司的整体状况。

如果公司处境困窘,企业家希望寻找到一个人来改变现状,那么就要根据自己的能力、行业发展状况、公司的发展后劲等情况,来综合判断自己是否能够胜任。在做出跳槽决定时,首要关注的一定不能是薪资。一定要先谈未来的上司、同事和团队,小的工作环境是决定经理人未来成败的重要因素。事实上,只要公司品牌和知名度足够强,其承诺的现金收入相对来说会具有相当的竞争优势。

讲道德和职业精神

即使对原企业有相当的意见和不赞同,也要做好交接工作。千万不要因为即将离职,就逞一时口舌之快,给公司提出很多意见,传递很多负面的看法。有些职场女性辞职之后在公众、媒体面前大谈前东家问题,甚至兜底。即使那些问题确实存在,这样做也违反了职业道德。

职业女性对猎头公司要有自我保护意识,猎头公司找的是有空位公司需要的那个人,而非积极与猎头公司合作的人。与猎头公司合作的积极性一定程度上表现了职场女性忠诚度不高、工作态度不认真,而不是一个职业素养非常好的职场人。对于一些资历较浅的职场女性来说,需要花费一定的时间和精力来判断猎头的专业水平。猎头公司要先对你做出一个完整的测试,判断你是否适合某家公司,而不是直接将你的简历交给客户公司。一个客

户层次很低的猎头公司,不可能搜寻到某个公司中国区总经理这样的职务。

如果对猎头提供的职位选择没有兴趣,不要拖延,尽快告诉猎头自己的选择。给猎头留下果断的印象,远远比优柔寡断要好得多。如果对猎头提供的职位有意向,要提供客观的和精确的职业经历和业绩,最好的办法就是数字化自己的简历。不能过分美化和注水,在对职业经理人做面试之前,猎头对你所在公司的业绩会有充分的了解。

追求稳定也是趋势

国家就业论坛有一个调查,75.5%的人选择稳定、薪水低的工作,只有9%的人选择薪水高但不稳定的工作。欧美对中产阶级的定义是生活和工作的平衡,中国人也在转变这种思想,找工作不只是看钱,更要看生活的舒适程度。像对过劳死的重视,“邮件门”事件,都是就业态度的改变。

职场抱怨注意事项

大部分职场女性,难免有时会与他人发生矛盾。要理智地进行抱怨,既表达了意见,又为自己留有回旋的余地。

找准对象

只对有办法解决问题的人抱怨,是最重要的原则。向毫无裁定权的人抱怨,只有一个理由,就是为了发泄情绪。而这只能使你得到更多人的厌烦。直接去找你可能见到的最有影响力的工作人员,然后心平气和地与之讨论。假使这个方案仍不管用,就将抱怨的强度提高,向更高层次的人抱怨。

注重方式

尽可能以赞美的话语作为抱怨的开端。这样一方面能降低对方的敌意,同时更重要的是,赞美已经事先为对方设定了一个遵循的标准。记住,听你抱怨的人也许与你想抱怨的事情并不相关,甚至不知道情况如何,如果一开始就大发雷霆只会激起对方敌对、自卫的反应。

控制情绪

如果怒气冲冲地找上司表示你对他的安排或做法不满,很可能把他也给惹火了。所以即使感到不公、不满、委屈,也应当尽量先使自己心平气和下来再说。也许你已积聚了许多不满的情绪,但不能在此时一股脑儿地抖搂出来,而应该就事论事地谈问题。过于情绪化将无法清晰透彻地说明你的理由,而且还使得领导误以为,你是对他本人而不是对他的安排不满,如此你就应该另寻出路了。

注意场合

美国的罗宾森教授曾说:“人有时会很自然地改变自己的看法,但是如果有人当众说他错了,他会恼火,更加固执己见,甚至会全心全意地去维护自己的看法。不是那种看法本身多么珍贵,而是他的自尊心受到了威胁。”

抱怨时,要多利用非正式场合,少使用正式场合,尽量与上司和同事私下交谈,避免公开提意见和表示不满。这样做不仅能给自己留有回旋余地,即使提出的意见出现失误,也不会有损自己在公众心目中的形象,还有利于维护上司的尊严,不至于使别人陷入被动和难堪。

选择时机

当上司和同事正烦时,你去找他抱怨,不仅得不到解决,有时

可能适得其反。即使你的抱怨很正当和合理,别人也会对你反感、排斥。让同事听见你抱怨领导其实并不好。如果失误在上司,同事对此都不好表态,也不好安慰你。如果是自己造成的,他们也不忍心再说你的不是。眼看你与上司的关系陷入僵局,一些同事为了避嫌,反而会疏远了你,使你变得孤立起来。更不好的是,那些别有居心的人可能把你的话,经过添枝加叶后反映到上司那儿,加深了你与上司之间的裂痕。

提出解决问题的建议

对领导和同事抱怨后,最好还能提出相应的建设性意见,来弱化对方可能产生的不愉快。当然,通常你所考虑的方法,领导也往往考虑到了。因此,如果不能提供一个即刻奏效的办法,至少应提出一些对解决问题有参考价值的看法。这样领导会真切地感受到你是在为他着想。

对事不对人

你可以抱怨,但你抱怨后,要让领导和同事切实感到,你被所抱怨的事伤害了,而不是要攻击或贬低对方。对于绝大多数人来讲,被人通过一些事实证明自己错了是件很尴尬的事情。让上司在下属面前承认自己错了就更不容易,因此在抱怨后,你最好还能说些理解对方的话。切记,抱怨的目的是帮助自己解决问题,而非让别人对你形成敌意。

别耽误工作

即使受到了极大的委屈,也不可把这些情绪带到工作中来。很多人认为自己是错的,等上司给自己一个“说法”。正常工作被打断了,影响了工作的进度,其他同事对你产生不满,更高一层的上司也会对你形成坏印象,而上司更有理由说你如何不对了。这样,你今后的处境更为不妙。

做出色女主管

被误作情侣时即时更正

职业女性尤其女主管,免不了会有许多工作上的应酬,如与一名男士单独吃饭、跳舞什么的。不幸的是,在某些时候,尤其在晚饭时间,常会被人误作夫妻或情人。当侍者走过来。自作聪明地唤你一声“太太”时,你当然极不自在。

礼貌上,应由男士作解释,但男人通常不会即时作出反应,而是听之任之,若无其事。一是懒得解释;二是有意戏弄,遇到这种情况便自己解释好了。

对男性下属不得优礼有加

做一个成功的职业女性,面临着多方面的压力。除了因为性别歧视,还面临着男性下属不愿服从的麻烦。作为女主管,你要对他用软功,苦口婆心,他会看扁你,因此,对待这类男性下属,没有必要优礼有加,处处谦让,而应拿出上级的权威,让他感到你不是吃素的。当然,若能恩威并举,是最有效的,只不过这种恩要建立在威的基础上,对女性来说更应如此。

重视自己的职业形象

在一般人的观念中,女性主管给人的印象是胆量不够,眼光短浅,依赖性强。第一件要做的事,就是叫男朋友不要在你上班时打电话,也不要男朋友到你公司来接你。更不要在众人面前,在电话里跟他撒娇发嗲,这样才能显示出自己的工作责任心及起码的独立能力。

培养自己的独立性

如果说在私下交往中,你还可以得到男人的关心爱护的话,那