

紫藤萝系列

{现代职场女性贴心贴肺的制胜宝典}



我们是主角

现代职场就是一方大舞台，
与其在台下观看他人演出，不如自己闪亮登场，
演绎一场精彩纷呈的大戏……

TOMI◎ 著

从今天开始，让我们享受职场的快乐吧！

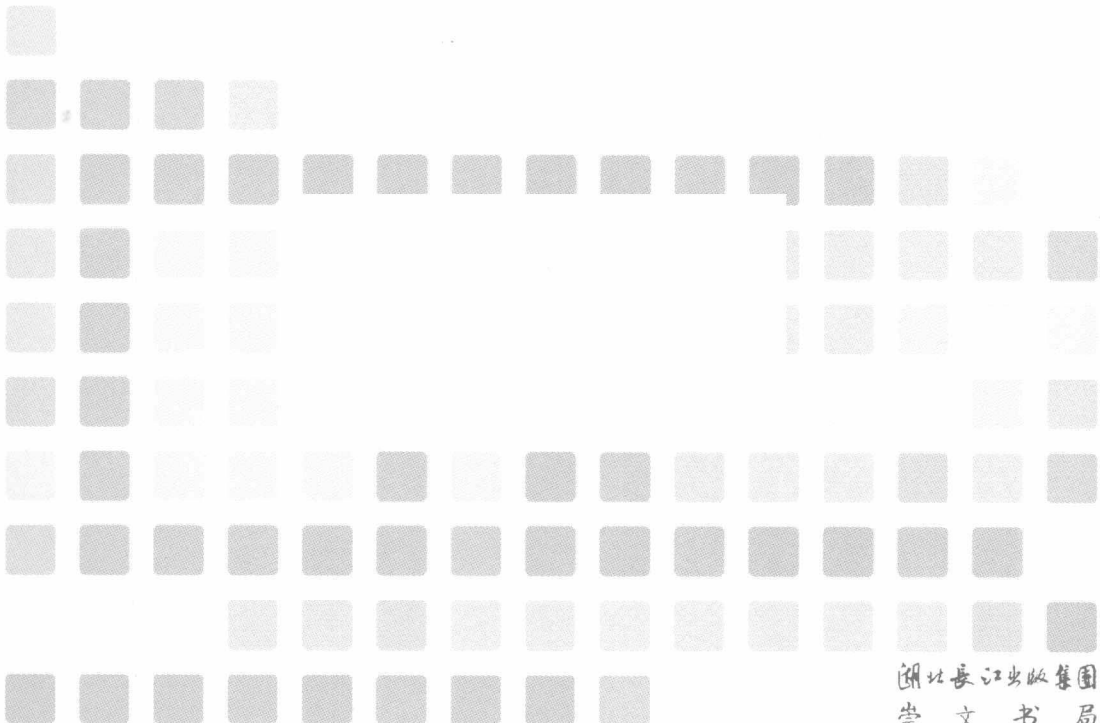
作为现代的职场女性，只要你在日常工作中时时注意提升自己的**工作能力**；时时修炼自己的**人格魅力**；时时散发自己的**人际亲和力**，那你绝对可以成为**职场红人**，绝对是一个令人欣羡的**职场主角**！

OFFICE LADY



我们是主角

TOMI 著



湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

OL, 我们是主角 / TOMI 著. —武汉: 崇文书局,
2009.4

(紫藤萝系列)

ISBN 978-7-5403-1455-2

I. O… II. 周… III. ①女性—修养—通俗读物②女性—
成功心理学—通俗读物 IV. B825-49 B848.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019104 号

责任编辑: 许举信

出版发行: 崇文书局

(武汉市洪山区雄楚大街 268 号 B 座 430070)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开 本: 680 × 960 1/16

印 张: 15

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

引 语

写字楼里，优胜劣汰是唯一的生存法则，而女性在这里的生存环境，有着不可避免的先天劣势。事实上，OL 们正承受着前所未有的各种压力。然而，重压下的 OL 们仍有脱颖而出的权利，她们毫无疑问应该活出自己的色彩。成功的 OL 们除了追求物质生活的富足，更在意自己的精神品质，她们逐渐成为游走于灰蒙蒙城市间的一抹亮色。

职场并非男人的天下，女人的心理特性甚至更适合未来职场发展的主流。OL 们如何发挥自己的优势，成为职场的主角，是白领丽人们需要迫切学习的课题。女人要成为职场里的主角，需要的是和男人截然不同的方式。本书将结合多位成功女性的经验为 OL 们讲述一套最适用的生存智慧，助你在错综复杂的职场竞争中游刃有余，如鱼得水……

目录

人格魅力四个字听上去有些玄妙，其实不然，人格魅力正是 OL 们必不可少的事业推进剂。它是一种气质和个性魅力，它能让你赢得支持，能让你在更宽松温和的环境下发挥自身的最大潜力，成为一个迷人的领导者。

1

- (一) 做一个懂得控制情绪的人 2
 - 1. 人人都有情绪，但学会控制它 2
 - 2. 控制情绪的方法 7
- (二) 竞争，但学会善待周遭 13
 - 1. 竞争中，先学会“简单”地工作 13
 - 2. 竞争中保持张弛有度 19
- (三) 展现你人格魅力的职场智慧 25

自信的女人，走路的时候昂首阔步，用淡定的表情回应一切质疑；自信的女人，坐在餐厅跟坐在大排档会透露出一样的优雅，以充满魅力的笑容集聚众人的目光；自信的女人，无论在超市还是在职场，都不会左右摇摆、游移不定，她们始终懂得如何挑选自己真正需要的东西；自信的女人，可以将自己的家庭、事业、交际经营得风生水起，对偶尔出现的挫折打击，她们亦能够化险为夷；自信的女人，往往能在一举手、一投足间，使事情向着她们所希望的方向转去。

31

(一)职场最忌不自信 32

1. 自信是一种生存法则 32

2. 自信从何而来? 37

3. 你已为自信做好了准备吗? 44

4. 面对歧视如何应对 47

5. 自信让你时时美丽 50

(二)更多的自信,更大的职场生存空间..... 53

1. 自信为你创造更多机会 53

2. 塑造一个亲切自信的你 56

3. 职场上,彰显自信的技巧 60

4. 不自信将让机会白白溜走 63

(三)OL自信修成全攻略 66

1. 自信要摆脱自卑与自大 66

2. 给你的自信找个支点 68

3. 自信是这样修成的 71

4. OL,自信起来 75

5. 自信其实很简单 77

职场美女自然有着得天独厚的优势，但也有着无可奈何的尴尬：当她们事业有成的时候，人们总是将她们的成功归功于她们的容貌，她们的工作能力和业绩往往会因为长得美丽而大打折扣。女人成功，究竟是靠能力还是靠漂亮？

我想，一个女人要成功，最关键的因素还是自身的行动力，这一点对美女与相貌平凡的女子都一样。长相很重要，但现实状况是，长相还不会重要到不漂亮就不能工作的地步，而且，在职场上光芒四射的女人，永远不会是最漂亮的女人，而是最具行动力的那一个。

82

（一）职场需要的是行动力	83
1. 行动力决定工作能力	83
2. 女性其实可以具备更强的职场行动力	86
3. 行动力助你杀出一条血路	88
（二）OL，提升你的行动力	92
1. 女性应随时为更高的行动力充电	92
2. 少说话，多做事	96
3. 强化你的执行力	99
4. 职场精英善于将理论转化为行动力	102
5. 行动力不等于埋头傻干，还要有策略	104
6. 提高你的工作效率	107
（三）行动力让你大放异彩	109
1. 成功的决心决定行动力	109
2. 领导者的行动力在于永不为自己找借口	113
3. 保持你的行动力	119

有修养的女人就像一朵芬芳淡雅的花，让人心旷神怡，美丽却不矫情，如同蒙娜丽莎的微笑般让人忍不住对其进一步探寻。而能力则像一道护身符，让职场中的女人可以更自由地挥洒智慧和才能。

123

(一)提升竞争力先要进行能力的自我提升	124
1. 你的能力已让你具备了职场竞争力吗?	124
2. 提升自我能力，远离裁员黑名单	126
3. 成为领导者的野心要配合更多能力的自我提升	128
(二)职场中，请保持充电	132
1. 职场充电别死机	132
2. 充电让你的工作能力时时保鲜	135
3. 高薪，职业充电攻略	138
4. 选对你的充电方向	141
5. 职场充电的选与看	145
(三)OL，时时提升自我的职场修养	148
1. 职场女性应该具备的修养	148
2. 修养是怎样炼成的?	151
3. 良好的形象也是修养的一部分	154
4. 谈吐也会暴露你的修养	157
(四)驰骋职场的若干注意事项	160
1. 看准时机，循序渐进地提升自我竞争力	160
2. 不妨学做“职场乞丐”	164
3. 克服职场“倦怠期”	166
4. 跳槽要看准时机	170
5. 职场女性的“奥巴马”战略	173

人脉不是金钱，但它却是一种无形的资产，是一笔潜在的财富。在竞争如此激烈的职场，没有一张稳固的关系网，你将举步维艰。好人缘往往会在关键时刻助你发挥出最大能量，甚至让你在职场畅通无阻。

177

(一)为自己建立一张职场关系网	178
1. 职场，必须具备良好的交际能力	178
2. 职场不妨八面玲珑	181
3. 维护好你的人际关系	184
4. 职场交际策略	188
5. 打造良好的职场关系网	194
(二)职场交际需要步步为营	199
1. 摆脱职场交际恐惧	199
2. 如何应对交际中的尴尬	201
3. 不要落入人际的“陷阱”	204
4. 同事间保持最佳距离	207
5. 切莫拒人于千里之外	209
6. 巧妙应对办公室帮派之争	211
7. 巧妙应对上司	213
(三)职场人脉助你成功	218
1. 职场中要有协作意识	218
2. 混迹职场，需要人脉	221
3. 如何在职场打通人脉	225
结语	230

Lesson 1

学会施展你的人格魅力

人格魅力四个字听上去有些玄妙，其实不然，人格魅力正是OL们必不可少的事业推进剂。它是一种气质和个性魅力，它能让你赢得支持，能让你在更宽松温和的环境下发挥自身的最大潜力，成为一个迷人的领导者。

做一个懂得控制情绪的人



1. 人人都有情绪，但学会控制它

女人是感性的，男人是理性的。这话虽然有些绝对，但也不无道理。我们不得不承认，大多数的女人无论是在职场，还是在情场中，往往表现出其感性多于理性的一面。有时，就是因为女人的感性，所以获得了与男人不一样的灵感和收获。然而，当女人不合时宜地表现出过分的感性时，亦会造成不可避免的损失。这时，是到了我们该好好管理一下自己情绪的时候了。

学会控制自己的情绪

May 是一家大公司的中层干部，她的能力早已得到了大家的认同，是公司重点栽培的对象。May 生性活泼，对人总是保持热情大方，率真自然，因此平时在公司的人缘相当不错。然而，如硬币总是有两面的，May 的率直和不加掩饰为自己赢得了好人缘，可在职场中，率直也可能成为一个大忌。

在刚刚结束的一次人事变动中，公司提拔了一个无论是资历，还是能力和业绩都不如 May 的女同事，这让她感到十分沮丧。仔细回想一下，她才觉得，好像上司平时就对那位女同事特别关照，提职、加薪等好事都想着她，好事几乎都让她承包了，眼看着处处不如自己的同事，一年之内竟然被“破格”提拔了三次，而自己虽然业绩高出她好几筹，上司却总是视而不见，只是一个劲儿地让她好好工作，而好机会却总没她什么事儿，想到这些，May 的心里难免觉得不平衡。

May 真的恼了，她义愤填膺地跑到上司的办公室去“据理力争”，可上司自然早已准备好了一套冠冕堂皇的说辞，尽管上司也被 May 搞得有些狼狈，可 May 完全没有达到自己的目的。

从这以后，May 的情绪一度很低落，且在公司备受冷落，同事也不敢轻易同她说话了。May 很难受，她想不通为什么自己工作干了一大堆，却总是费力不讨好呢？看看那位青云直上的女同事，并没干出什么出色的成绩，可人家就是可以好事不断。虽然原因是多方面的，但最主要的，就是 May 犯了职场中的大忌——太过情绪化，碰到事情和问题很少多想个为什么，只凭着感觉和情绪办事，只想干好工作，用业绩说话，在为人处事上太缺乏技巧了，因此常常费力不讨好。May 也想让自己“老练”和“成熟”起来，然而一碰到让人恼火的事情，她就是控制不住自己的情绪，尽管事后觉得不值，但当时就是不能冷静下来。

处方：

1. 遇到事情和问题时先别急，要冷静思考，要善于从自己身上找原因，就如上司之所以信任和提拔其他同事，她一定有让上司认可的能力。
2. 碰到你觉得不公平的事情，要尽力让自己平静下来，然后再做决定。

3. 一定要学会控制自己的情绪, 不要輕易在职场发脾气, 有些事情一旦爆发, 某种印象便形成了, 事后很难弥补。

4. 对自己不能太苛求, 学会缓解和释放压力, 调整好心态, 心平气和地做人做事。

❶ 别让他人的反应左右你的情绪 ❶

文静几乎具备了一切优秀白领女性应有的素质, 工作中的她总是认真负责, 反应敏捷, 有毅力, 有魄力, 有想法。她的工作成绩突出, 业绩骄人, 是领导和同事有目共睹的。然而, 文静有个最大的弱点, 就是太看重别人对自己的态度, 因此总是在考虑问题时顾虑太多, 瞻前顾后, 考虑别人太多, 如果看到别人脸色不好看, 无论是上司还是下属, 她都能够迅速做出反应, 解释为什么要这样做, 把自己清清楚楚地暴露给别人。其实, 有些事情是无需解释的。这样, 反而会把简单的事情复杂化。后来, 公司做了几次人员调整, 提拔了几名职员, 可惜都没有文静。论及理由, 无疑是她太看重别人的看法, 缺乏主见, 一个缺乏主见的人, 如何去管理下属呢?

处方:

1. 做一件事时, 不要急于表态, 或是作出决定, 有时候沉默也是一种策略。
2. 考虑事情要从大局出发, 职场上, 处理人际关系时要始终保持不卑不亢, 学会的技巧地说“不”。
3. 建立自信, 提高自身的工作能力, 提高处理各种突发和复杂问题的应变能力。

❷ 消除优越感, 不要过分展示自己的优势 ❷

小颖天资聪颖, 一直很有异性缘, 也是众人追逐的对象。也因此, 她自然而然地产生了一种优越感。也难怪, 毕竟在样貌和工作能力上她都有骄傲的资本。可她却几乎没有贴心的朋友, 特别是在公司里, 同事们虽然也与她笑脸相

迎，可当她寻求进一步互动时，他们却往往敬而远之。她总是表现得太耀眼，这无形中给她周围的人造成了压力和不自在。小颖也自恃有才貌，一直无法抑制自身的优越感，与人说话时不知不觉地便表现出一种盛气凌人的样子，且习惯性地以自我为中心，让同她相处的人感到十分不舒服。她的各方面优势已经让人不舒服了，她却丝毫不懂得保护自己，依旧我行我素，独来独往，无法在公司建立起好的人缘。然而职场竞争激烈，职场的人际关系是何等的重要，明枪易躲，暗箭难防，小颖终于在一次工作中的小失误后尝到了孤立无援的苦果。这时候，她才意识到要改变这种被孤立的状态，于是主动靠近大家，然而，多年积累的骄傲怎么可能一下子都隐藏起来，她自己也知道做得非常不自然，事实上，这种下意识地拉拢同伴反而会适得其反。小颖为此也很苦恼，但就是找不到解决的办法。

处方：

1. 积极并且平心静气地与人沟通。职场中，碰到问题后，一定要设法与对方进行沟通交流，不要急于展示自己独当一面的能力，不然问题可能会越积越深。
2. 修炼自己的性格，学会更多地接纳别人，修炼好性格可以为自己创造一个更好的职场环境。
3. 多学习多读书，让自己的内在更加充实，工作中更加有底气，也只有掌握足够多的知识，才能运用不同方式与工作中的同伴进行沟通交流。

总是控制好你的情绪和情感

Caroline 是个典型的白领丽人，有长相，有气质，有头脑，然而再聪明的女子在感情上有时也会犯些“低级”的错误。Caroline 很不合时宜地爱上了自己的上司，这是连她自己也没料想到的，尽管她也下意识地多了几分戒备和谨慎，可还是不由自主地全盘按照他的意思去行事。虽然她不断提醒自己要头脑清醒，工作中要有主见，像以前一样工作，包括与他相处。但让 Caroline 没想到的是，爱情往往会消耗掉女人的理性。

过去，Caroline 在处理工作中的问题时是个十分缜密的人。但自从对上司

有了暧昧感觉之后，她的这份缜密便不复存在，甚至顶撞了其他上司。有一次，公司有个出国的机会，Caroline 很自信英语流利的自己是获得这个名额的不二人选，结果却出乎意料。Caroline 一得到消息，立马火冒三丈，即刻找到上司并与其理论此事，言辞激烈。发生这件事后，上司和同事们都开始对 Caroline 渐渐疏远，这时她才如梦方醒，到底是什么让 Caroline 失去了一贯的冷静与理智呢？

处方：

1. 再干练的白领女性也应该记住，温柔是女人的生存法则之一，在职场，要摒弃情绪化，始终保持比较温和的形象。
2. 职场除了要展现自己的才智，让他人发现并接受、信任你的才智也是至关重要的，要学会与人融合。
3. 提职、加薪、出国等，这些都会给任职者带来额外的收入，而这些收入的决定权往往掌握在男性上司的手里，这种实力加青睐的收入，往往会落到那些睿智的优秀女职员手中。



2. 控制情绪的方法

我们作为一个有七情六欲的人，自然是无法摆脱情绪的。对于自身的情绪，要么表达它，要么隐藏它，除此之外，别无他法。不过，根据一系列研究报告，专家告诉我们，情绪会对我们的生理和心理健康带来许多的或积极或消极的影响。因此，不时地审视自己的情绪，对自我的身心健康亦是不无裨益的。

有个简单的实验是关于研究情绪对健康的影响的：美国生理学家艾尔玛将一支支玻璃管插在温度为摄氏零度、冰和水混合的容器里，借以搜集人们产生不同情绪时呼出来的“汽水”。结果发现，心平气和时呼出的气凝成的水澄清透明、无色、无杂质。如果生气，则会出现紫色的沉淀，研究者将这“生气水”注射到小白鼠体内，几分钟后，小白鼠居然死了。

很多时候，我们乐观、愉快，但是伤心愤怒的情绪也时常挥之不去。有时，它们是可以控制的，而有时，我们也对之无可奈何。因此，我们必须学着去理解和应对那些不好的情绪。

面对生活中的挫折，克服情绪的低气压，回到正常协调的生活，可以让我们的生活变得更加健康。情绪与人为的赋予事件、事物、环境、人以及经验的意义密切相关，因此，情绪是可以为我们掌控的。

我们都有着基本的情感需要，例如与人交往、对人表达的需要。有医学研究指出，情绪、情感都属于一种来自我们身体的生物反应。痛苦、愤怒、恐惧、快乐以及爱是和我们的身体直接相关的五种情绪。前三种情绪通常被认为属于“危险”的情绪，它们意味着发生或即将发生危险；而后两者则属于“令人愉快”的情绪，快乐和爱导致的最直接的心理反应是放松和享受，并感到自身的需要得到了满足。

当人们面对那些“危险”情绪时，如果不能及时缓解的话，这些情绪可能变成绝望，而所有的这些情绪都和癌症以及其他危险疾病相关。如果这些情绪困扰着你，那么相应地，你感受到快乐和爱的时候就非常少。

虽然人类的情绪还有许多，但几乎都建立在这五种情绪的基础上。为了从正面情绪中受益，我们需要学习掌控自己的情绪。但这并不意味着你就需要处于一个情绪的真空环境了。掌控情绪意味着，你能通过给自己充电，拥有对自己、对生活、对世界的健康信念来改变自己的不健康情绪。这些信念，会给我们带来诸如勇敢、宽容、同情这些更为健康的情绪和心态。

科学家们发现，大脑的情绪中心与免疫系统有着直接的连结。健康情绪能帮助人们抵抗感染、感冒和流感。依靠健康的心态战胜疾病的例子屡见不鲜，