

伏健全◎编著

现代职业女性魅力宝典

职场从来都不是风平浪静的，其间蕴藏的玄机风险不可胜数，对于职业女性来说，要想在动荡的职场生涯里屹立不倒，基业长青，就必须不断地寻找自己职场的增长点，持续提升自己的生存力。

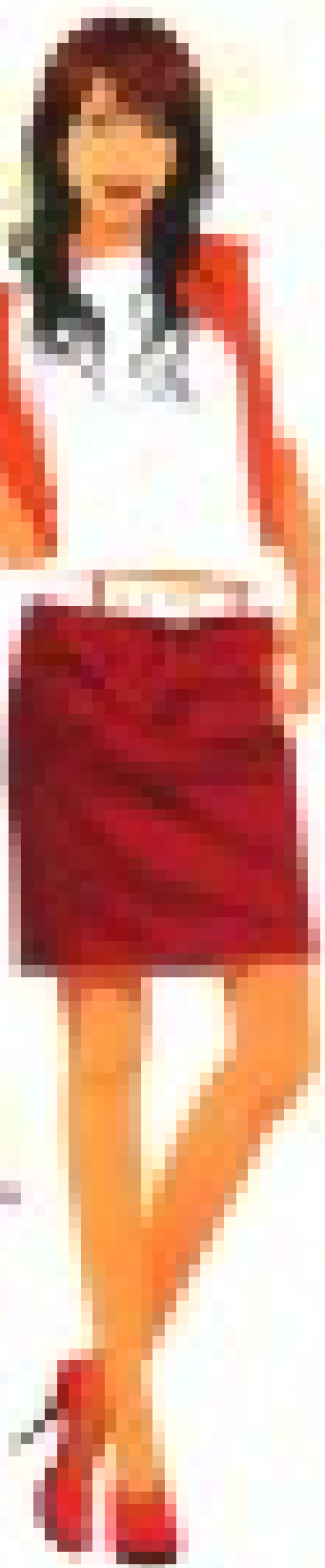


Xiandai zhiye nuxing meili baodian

这是一本职业天使的魅力宝典

它是你完美职业形象的顾问、求职指南的地图、人际关系的守则、工作效率的秘籍、职业拓展的谋士、职场维权的律师、身心健康的专家、轻松理财的高手、幸福生活的向导。

地震出版社



THE DNA OF THE FUTURE

THE DNA OF THE FUTURE
THE DNA OF THE FUTURE
THE DNA OF THE FUTURE
THE DNA OF THE FUTURE

THE DNA OF THE FUTURE

职业天使

伏健全◎编著

现代职业女性魅力宝典

职场从来都不是风平浪静的，其间蕴藏的玄机风险不可胜数。对于职业女性来说，要想在动荡的职场生涯里屹立不倒，基业长青，就必须不断地寻找自己职场的增长点，持续提升自己的生存力。

Xiandai zhiye nuxing meili baodian

这是一本职业天使的魅力宝典

它是你完美职业形象的顾问、求职指南的地图、人际关系的守则、工作效率的秘籍、职业拓展的谋士、职场维权的律师、身心健康的专家、轻松理财的高手、幸福生活的向导。

地震出版社



图书在版编目(CIP)数据

白领丽人 36 计:现代职业女性魅力宝典 / 伏建全编著. —北京:地震出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5028-3145-5

I. 白… II. 伏… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 098550 号

地震版 XT200700208

白领丽人 36 计——现代职业女性魅力宝典

伏建全 编著

责任编辑:吴德慧

责任校对:李 昭

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市文阁印刷厂

版(印)次:2007 年 7 月第一版 2007 年 7 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:307 千字

印张:17.25

印数:00001~10000

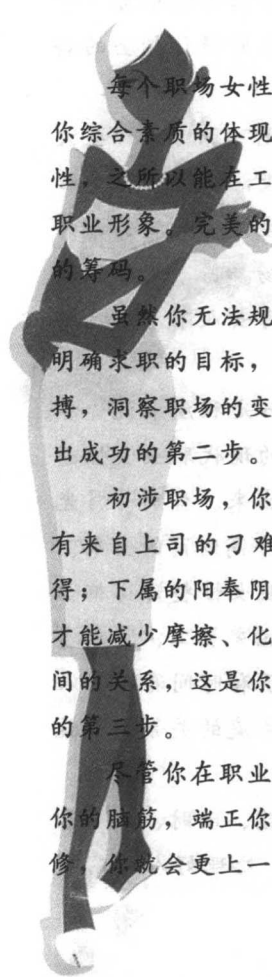
书号:ISBN 978-7-5028-3145-5/Z·547 (3834)

定价:29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言



每个职场女性都渴望成功，良好的形象便是你开始的第一步。形象是你综合素质的体现，也是职场竞争的资本。那些在职场纵横驰骋的成功女性，之所以能在工作中出类拔萃，一个重要原因就是她们拥有优雅良好的职业形象。完美的形象是取得事业成功的一条捷径，也是为自己增添魅力的筹码。

虽然你无法规划成功的蓝图，但是你有选择自己职业的方向。你需要明确求职的目标，找到适合自己的位置，更新求职的观念，把握职场的脉搏，洞察职场的变幻，充满自信地克服职场恐惧，你就可以昂首阔步地迈出成功的第二步。

初涉职场，你的很多困惑、焦虑、苦恼来自于工作上人际关系，其中有来自上司的刁难压制，让你有苦难言；同事的嫉妒拆台，让你哭笑不得；下属的阳奉阴违，让你痛心疾首……只有了解人性中的优势和弱点，才能减少摩擦、化解矛盾、克服内耗、消除困惑、获得愉悦。处理好同事间的关系，这是你赢得上司的赏识、下属的爱戴、同事的赞誉，应该迈出的第三步。

尽管你在职业生涯中有许多不利因素，但是只要展示你的才气，开动你的脑筋，端正你的态度，提高你的效率，扬长避短，刚柔并济，内外兼修，你就会更上一层楼。

君子善谋，谋则缜密。谋略让你充分张扬女人的智慧、个性和气度，显露出你的生命的力量和存在的价值。若想在举步维艰的事业中绝处逢生，你必须用一双慧眼来观察这个世界，用自己的锦心绣口上下打点，这样才能左右逢源。

女人是高贵的，女人是细腻的……但是女人更是需要保护的。在我国各种劳动岗位上辛勤工作的广大妇女，撑起了全国就业人员的“半边天”。她们用柔弱的肩膀默默地扛起了家庭、工作的双重担子。可是女人在某种程度上说又是弱势群体，求职时被歧视，工作时被骚扰。什么时候给你一个被拒绝的理由？什么时候给你一个公平的就业环境？什么时候给你一个平等安全的合同？什么时候让女人的性别得到尊重？什么时候让神圣的婚育权得到保障？总之，女人要学会保护自己！

身为e时代的职业女性，怎么会有“怕”之说？但无可躲避，那些大大小小、多多少少、难以言说的“怕”，像是虫啮虱咬般，烦扰着你身心的安宁。怕衰老、怕肥胖、怕不够美丽、怕亚健康……生活忙碌的你也许觉得连生病都得挑个时间。虽然朝九晚五疲于奔命的职场岁月，带来了成功和喜悦，但同时也带走了你生命中最宝贵的健康。魅力女人不能不注重健康。

人不理财，财不理你！在现今这个功利的社会，从一定程度来说你积累的财富多少决定你幸福指数有多高。所以，一个独立的现代职业女性想要获得真正的幸福，就必须把自己卓越的理财能力发掘出来。告别“月光女神”，减少负债，更新理财的观念，把自己修炼成为一个高财商的女人。

社会是复杂的，竞争是残酷的。身处船头浪尖的职业女性整日徘徊于事业和家庭的两端，寻找天平的最佳平衡点。为了塑造优秀员工、贤惠妻子、漂亮妈妈、孝顺女儿的多重角色，不知不觉中已成了和时间赛跑的人……其实你只要调理好自己的心态，谨慎处理好工作和家庭的关系，你就可以创造美丽的人生。

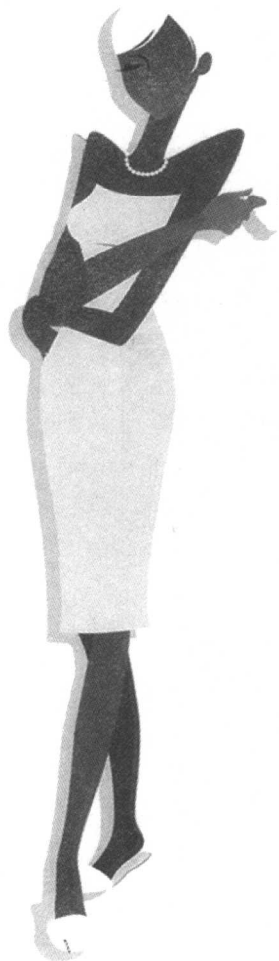
本书主要分为形象、求职、交际、工作、谋略、权益、理财、健康和生活的九个方面，循序渐进地帮助女性塑造职业的形象，处理好人际的关



系，掌握求职的方法，提高工作的效率，谋取最大的利益，维护职场的权益，关爱自己的健康，发掘理财的能力，调节生活的状态。资料丰富翔实，实例生动有趣。深入浅出，雅俗共赏，多角度、全方位地对职场女性魅力进行剖析，具有很高的实际指导意义和参考价值。阅读此书可以帮助你步步提高、全面加强素质修养，提升你的整体生存质量，让你在职场的波峰浪尖上力挽狂澜，永远立于不败之地！

编者

2007年6月





目 录

形 象 篇

形象是无声的语言。有魅力的职场女性会做到仪容端正，举止大方；遇事稳重，不卑不亢；态度和蔼，待人亲切；服饰整洁，搭配合理；言行得当，彬彬有礼。形象是一种力量，它是一个人综合素质的体现，也是一种竞争的资本。完美的形象是取得事业成功的一条捷径，也是为自己增添魅力的筹码。所以有人说形象是无价的。

第1计——量身定制，提升价值 / 3

关注你的职业形象 / 3

形象测试 / 6

第2计——服饰整洁，打扮得体 / 9

穿出你的风采 / 9

服装测试 / 14

第3计——以礼待人，改变人生 / 16

懂一点职场礼仪 / 16

礼仪测试 / 21

第4计——仪态优雅，魔力打扮 / 25

提升你的魅力 / 25

魅力测试 / 29

求 职 篇

每个女人初涉职场，内心充满着对未来的憧憬，可诱惑的背后隐藏着不可预知的陷阱。若想为自己的人生取得一个好的开始，你既要充满自信，克服职场恐惧，又要掌握一定的专业的知识和技能；既要洞察职场变幻，把握职场脉搏，又要更新求职观念，明确职业定位，这样你才能轻松地融入一个团队。

第5计——审时度势，权衡利弊 / 33

选好你的第一份工作 / 33

性格测试 / 37

第6计——简单明了，有的放矢 / 40

烧好简历这块“敲门砖” / 40

简历测试 / 44

第7计——扬长避短，从容面对 / 46

做个海选面试的超女 / 46

面试测试 / 50

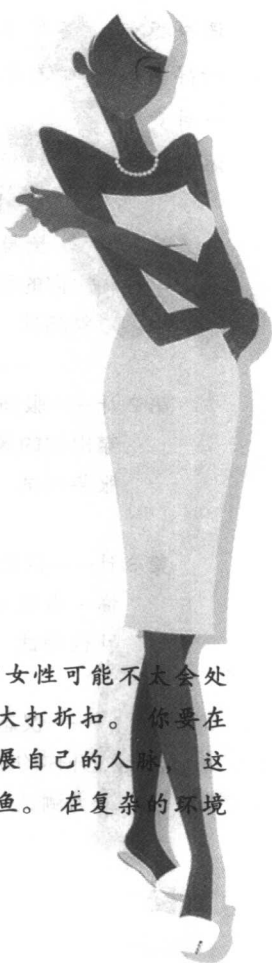
第8计——摆正自己，轻松转正 / 52

闯过你的试用期 / 52

新人测试 / 56

交 际 篇

历尽千辛万苦，终于寻觅到一份工作。刚入职场的你可能不太会处理人际关系，稍不注意，你在别人眼中的印象分就可能大打折扣。你要在完成既定工作任务的基础上，创建自己的生存空间，拓展自己的人脉，这样你就会把自己蜕变成一条广结善缘，八面玲珑的美人鱼。在复杂的环境





中如鱼得水、得心应手、左右逢源、游刃有余。

第9计——同舟共济，和平共处 / 59

发展战友同盟 / 59

人缘测试 / 63

第10计——保持沟通，化险为夷 / 66

渡过成长危机 / 66

能力测试 / 70

第11计——保持距离，洞察性格 / 72

发挥与异性上司相处的智慧 / 72

亲和力测试 / 76

第12计——软硬兼施，和睦相处 / 78

智斗上司“女魔头” / 78

挑剔测试 / 81

工作篇

工作是我们安命立身的根本，你该怎样面对它？尽管你会在职业生涯中遇到许多不利因素，只要展示自己的才气，开动自己的脑筋，端正你的态度，提高你的效率，内外兼修，你就会更上一层楼。

第13计——调整心态，低调做人 / 85

端正你的工作态度 / 85

态度测试 / 90

第14计——表现自己，适时创造 / 93

如何吸引上司的眼球 / 93

过错测试 / 97

第15计——内外兼修，相辅相成 / 99

不断给自己充电 / 99

充电测试 / 104

第16计——公平对待，刚柔并济 / 106

管出一片好天地 / 106

管理能力测试 / 110

谋 略 篇

君子善谋，谋则缜密。职场如战场，没有硝烟弥漫但是步步凶险。作为一个行走在职场雷区的现代女性，若想在举步维艰的事业中左右逢源，必须用一双慧眼来观察这个世界，用自己的锦心绣口上下打点，运用自己的智慧和谋略，在庸碌平凡的工作中脱颖而出。

第17计——精心策划，择时而动 / 115

给自己加个好“薪”情 / 115

谈判能力测试 / 120

第18计——积极主动，反客为主 / 122

突破晋升的“天花板” / 122

晋升测试 / 126

第19计——三思而跳，进退自如 / 128

跳出一片海阔天空 / 128

跳槽测试 / 132

第20计——好聚好散，善始善终 / 135

来一次漂亮的离职转身 / 135

辞职测试 / 139





权 益 篇

女人是高贵的，女人是细腻的……但是女人更是需要保护的。女人，自古以来就是被人轻视的对象，虽然社会的进步改变了女人的命运，提高了女人的社会地位，可是性别歧视，仍然在侵害女人的权益，所以职业女性不但要学会独立，更要学会捍卫权利，保护自己。

第 21 计——善于沟通，构造和谐 / 145

远离职场陷阱 / 145

受骗测试 / 150

第 22 计——克服障碍，维护权益 / 152

拒绝性别歧视 / 152

性别歧视测试 / 157

第 23 计——严防死守，提高警惕 / 158

对性骚扰说 NO / 158

骚扰测试 / 163

第 24 计——有法可依，捍卫权利 / 164

保护孕育的权利 / 164

维权测试 / 168

健 康 篇

美丽的容颜，红润的肌肤，轻盈的步调，曼妙的身材，高效的能力，敏锐的思维……这一切无不来自健康的心灵和身体。健康是美丽一生的基础，浪漫一世的保证，是女性职场生涯的第一资本。在这个优胜劣汰的职场竞争环境中，很多女性为了努力工作不惜透支自己的青春和生命，然而却疏忽了对自己健康状况的关爱。

第25计——调节心态，精神环保 / 173

突围职场冷暴力 / 173

暴力测试 / 178

第26计——对症下药，保持激情 / 181

走出职业疲劳的集中营 / 181

疲劳测试 / 185

第27计——放松压力，保健身心 / 187

掀掉压顶的“三座大山” / 187

压力测试 / 191

第28计——统筹工作，放松自己 / 193

不做职场“过劳模” / 193

过劳测试 / 197

理 财 篇

俗话说：人不理财，财不理你！聪明的职业女性能够很好地安排有限的薪水，但绝不会为钱所累。在现今这个功利的社会，从一定程度来说你积累的财富多少决定你幸福指数有多高。所以，一个独立的现代职业女性想要获得真正的幸福，就必须把自己卓越的理财能力发掘出来，让自己成为一个理财的高手。

第29计——突破保守，适时而为 / 203

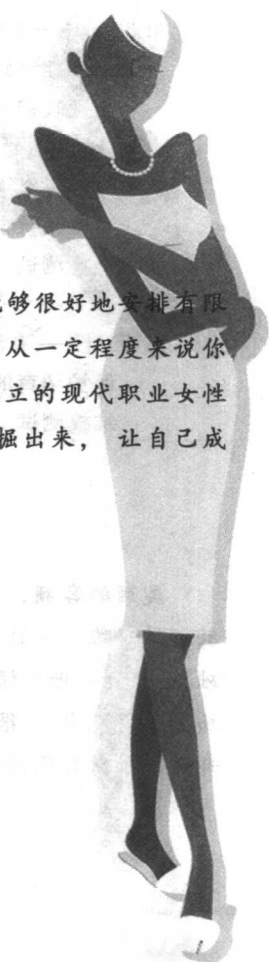
更新理财观念 / 203

观念测试 / 208

第30计——节约开支，理智消费 / 211

告别“月光女神” / 211

消费测试 / 215





第 31 计——卡通财，刷出未来 / 219

做个天下无敌的“卡神” / 219

卡奴测试 / 224

第 32 计——六步理财，修炼“财女” / 226

做个高财商的女人 / 226

财商测试 / 231

生 活 篇

21 世纪的现代女性已不再是尴尬的第二性，最新 WOMAN 的概念是：W 代表 Wife，女人是妻子；O 代表 Office lady，女人是办公室女郎；M 代表 Mother，女人是母亲；A 代表 Assistant，女人是助理；N 代表 Nurse，女人是护士。如何协调好事业、恋爱、婚姻等各种关系，是现代职业女性事业发展和幸福生活的基础。

第 33 计——理智控制，冷静思考 / 235

调理自己的情绪 / 235

情绪测试 / 239

第 34 计——瞒天过海，暗渡陈仓 / 243

正确对待办公室恋情 / 243

恋情测试 / 247

第 35 计——协调工作，兼顾家庭 / 248

家庭事业两手抓 / 248

家庭意识测试 / 252

第 36 计——成功有道，创业很美 / 254

创造你的美丽人生 / 254

创业能力测试 / 258



形象篇

形象是无声的语言。有魅力的职场女性会做到仪容端正，举止大方；遇事稳重，不卑不亢；态度和蔼，待人亲切；服饰整洁，搭配合理；言行得当，彬彬有礼。形象是一种力量，它是个人综合素质的体现，也是一种竞争的资本。完美的形象是取得事业成功的一条捷径，也是为自己增添魅力的筹码。所以说形象是无价的。

第1计

——量身定制，提升价值

关注你的职业形象

从一个人的形象，就可以判断她的身份。形象关系着面试成败、身价高低、职位晋升等方方面面。良好的职业形象会使你魅力无穷、所向披靡；而不良的形象则使你障碍重重、步履维艰。

形象决定身价

在竞争激烈、企业不景气的年代里，面对众多的求职者，用人者根本来不及考查你的能力就得进行人事决策。这时候你所展现出来的形象就成了决定性的因素，这关乎你是否能被录取、被留任，甚至被提升。

琳达在失业期间半年内一共制作三份简历，依次送到一家企业，三份简历上的照片各异。

第一份简历上的照片，面部不加修饰，衣服随随便便，色彩不太协调，款式陈旧过时，一脸愁云，给人的感觉是心态灰暗，精神不佳，缺乏生机活力。

第二份简历上的照片，面部稍加化妆，服饰不算太好，但注意了色彩搭配与款式选择，仍一脸严肃，虽不乏生机，但毫无热情。

第三份简历上的照片，面部做了精细而淡雅的化妆，服饰得体，色彩协调，款式新颖，一条大方的项链给人以脱俗之感，发型整理得一丝不苟，与