

职场女神随身手册

别让这些细节绊住你

《纽约时报》《华尔街日报》《商业周刊》畅销书

【修订本】

[美] 洛伊斯·P·弗兰克尔 (Lois P. Frankel) 著
杨 铭 译

Nice Girls Don't Get the Corner Office:
Unconscious Mistakes Women Make
That Sabotage Their Careers, Revised Edition

如果你工作忙得团团转，没有片刻休息，或者你担心得罪别人，畏畏缩缩；
如果你与人沟通时解释个没完没了，或者做决定之前举棋不定，挨个征求朋友和同事的意见……
那么升职的事可能就没你的份儿，你表达自己的见解时也会遭到冷遇。
尽管你也许没有意识到，但诸如此类的举止的确在损害你的职业生涯！

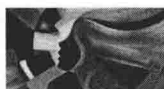
时刻警惕危害你职业发展的无意识错误，
这些错误甚至可能是你引以为傲的“优点”！

本书将是你职业成功的蓝图，更是有助于你职业自省的好书。



职场女神随身手册

别让这些细节绊住你



[美] 洛伊斯·P·弗兰克尔 (Lois P. Frankel) 著
杨 铭 译

Nice Girls Don't Get the Corner Office:
Unconscious Mistakes Women Make
That Sabotage Their Careers, Revised Edition

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Lois P. Frankel: Nice Girls Don't Get the Corner Office: Unconscious Mistakes Women Make That Sabotage Their Careers, Revised Edition

ISBN: 978-1455546046

Copyright © 2014 by Lois P. Frankel, PhD

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Publishing House of Electronics Industry.

All rights reserved.

本书中文简体字版经由 Grand Central Publishing 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-3293

图书在版编目（CIP）数据

职场女神随身手册：别让这些细节绊住你 /（美）洛伊斯·P.弗兰克尔（Lois P.Frankel）著；杨铭译. —修订本. —北京：电子工业出版社，2016.8

书名原文：Nice Girls Don't Get the Corner Office: Unconscious Mistakes Women Make That Sabotage Their Careers, Revised Edition

ISBN 978-7-121-28931-6

I. ①职… II. ①洛… ②杨… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 117365 号

责任编辑：刘淑敏

印刷：三河市兴达印务有限公司

装订：三河市兴达印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：251 千字

版次：2016 年 8 月第 1 版

印次：2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价：42.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254199，sjb@phei.com.cn。

译者序

大多数中国女子所受到的教育莫过于为人温婉贤淑、端庄秀雅，正如洛伊斯博士在本书中所描述的“好女孩”那样——在日常生活中文明礼貌、轻声软语、乖巧听话、对人友善。然而在步入职场后的“好女孩”却发现自己的听话乖巧似乎不能带来理想的成果，有时甚至给自己惹了麻烦。也许你通过自己的细心观察，或者得到朋友的建议，修正了自己的一些行为，从而克服所面临的困难，正向着自己的职业目标稳步前进；也许你正在困惑，试图跨越职场中的阻碍。不论你是职场新人抑或是纵横职场多年的老将，这本书中总会有你想要的。

洛伊斯博士是国际认可的职场行为专家和咨询师，有着数十年的从业经验。全书从改变思维方式、提升个人形象、美化仪容仪表等方面，为读者指出职场中经常会犯的错误，而正是这些“自我损害”式的错误，导致你的事业停滞不前，或者走下坡路。在讲述每一个错误时，作者一般会列出某个真实的案例，来说明这一错误具体指的是什么，以及案例的主人公因为这一错误付出了怎样的代价，听从了作者的建议后有怎样的改善。问题阐明后，作者会给出几条实用的“指导小贴士”，供读者练习并避免这一错误的再次发生。

在书评中有人提到，这本书对男性和女性都适用。比如，错误 31 过度公开个人信息、错误 70 滥用社交媒体、错误 71 不能有效利用社交媒体这三个小节中，作者都提到了很多人把私人信息通过网络社交平台铺天盖地地发布出去，其中可能包括搞怪的照片、对现任管理者甚至整个公司的诋毁等“无节操”行为。现如今这样做的人多得数不胜数，无论男女。无疑，这样做会影响你今后的发展。

作者给出了一个具体例子：一位客户找到她，说正在考核某位女性，而这位女性曾在作者这里任职，所以征求作者对她的评价。这位客户告诉作者，他们在



网络上收集到了这位女性以前发布的照片，“……找到了多年以前她还是二十来岁时的空间主页，在那儿他看到了她戴鼻环、喝啤酒以及参加派对的照片……”（参阅本书错误 70）其严重后果可想而知。

在错误 69 过度谦虚中，作者表明，只要你通过艰辛的付出，那就不要在别人尤其上司夸奖你时，你回答“这算不了什么”，或者“我只是运气好”之类的谦辞。另外，要准备一个给自己“打标签”的文件夹，把感谢信等各类表明有人认可你工作的文件收集下来。我的丈夫读到这里时，给我讲述了他的真实经历。十多年前，他曾代表公司跟德国客户磋商一宗索赔，金额约 6 万元人民币。最终他赢了，客户发来最终邮件，确认了所有事宜。在那封邮件的末尾，客户写了一句话，翻译过来是：“你很出色，你的老板应该为拥有你这样的员工而骄傲！”可惜的是，这个受到赞扬的人没有像作者说的那样，把这封邮件收集起来并在需要时展示出去，否则会收到更好的效果。

以上只是作者阐述的一百多个错误中的三四个而已，相信已经激起了你的兴趣——不管是男性，还是女性。

译作中难免有需要推敲之处，欢迎读者给予指正。

最后，要感谢出版社的同人给予的信任、指导和敦促；要感谢我的女儿，她成长中的趣事是我激发灵感和消除疲劳的利器；还要感谢我的丈夫冯春涌，跟我一起翻译、一起推敲，感谢他们给予的支持和帮助。

杨 铭

2016 年 2 月 1 日于上海

前言

自从 *Nice Girls Don't Get the Corner Office* 第一版问世以来，美国选举产生了第一位非洲裔美籍总统；世界引入了社交网络的理念；“阿拉伯之春”也让二十多个国家的男性统治者下了台；婴儿潮期间出生的人大批大批地淡出了工作圈……

尽管社会发生了翻天覆地的变化，妇女进步却仍旧相对平缓。不可否认，虽有了些许的进步，但是步伐迟滞，广大女性的境遇改变甚微，令人沮丧。

截至我写这本书的时候：

- 财富 500 强的 CEO 中，女性的比例是 3.8%。
- 全球范围内，有 8% 的高管由女性担任。
- 美国国会议员中，女性的比例占到 23.7%。
- 全球有 20 位国家元首是女性。
- 全球有 20.3% 的女性当选为国会议员（北欧国家的女性更加风光，占到了 40%！）
- 男女收入差异在全球范围内不尽相同，日本和韩国差异最大，日本女性的收入仅占男性的 28%，韩国是 39%（匈牙利的差异最小，男女收入比例仅差 4%。）
- 平均来看，在美国做同一工种的白人女性能拿到的报酬是男性的 77%，而非裔裔美籍女性只能拿到 69%，拉丁裔女性则为 58%。
- 大学毕业一年内，女性的薪酬比同时毕业的男性低 8%，到职业生涯中期，这一差距将超过 20%。

老实说，我真心希望我不需要在第一版出版十周年之际来更新和修改这本



书——这倒不是因为我有更好的事情可做，也不是我不想花这个时间，而是我希望没有这个必要了。我原本希望在第一版出版后的这十年里，女性在工作、政治和家庭生活中的地位都有了巨大的进步。然而在很多情况下，女性打破了玻璃天花板，上面却还有一间玻璃的树屋——里面住的都是公司的上层高管。

虽然有一些让人瞩目的特例 [比如雅虎 CEO 玛丽莎·梅耶尔，IMF 总裁克里斯蒂娜·拉加德，脸书 (Facebook, 下同) CEO 雪莉·桑德伯格，百事 CEO 卢英德，eBay CEO 梅格·惠特曼]，但是绝大多数女性都被排挤在外面了。虽然研究机构 Catalyst 和咨询公司麦肯锡 (McKinsey & Co., Inc.) 给出的数据表明：让更多女性担任领导职务与强劲的财政收入之间有密切的关系，但是这种排挤仍旧存在。

如果你不相信这些数字，而认定当今社会是在弘扬女性平等的理念，那我可以给你分享几位女性的意见——她们像你一样，来自全球的各个角落——让你打消这一念头。在 *Nice Girls Don't Get the Corner Office* 第一版问世后，这些女性都读过了这本书，然后写信给我或者登门跟我讨论。

- 来自科罗拉多的珍妮丝说，她经常给四岁的女儿灌输一种观念，“你跟别人没有什么两样”，而且总是给女儿穿球鞋和吊带工装裤，这样她的女儿在操场上跑啊跳啊或者登高爬低时都比较方便。但是她的女儿从学前班放学回家时嚷道：“妈妈，老师说了，你应该把我打扮得更像个女孩！”
- 哥本哈根的英格丽听她老板说要提拔她的时候，很是意外。因为公司里有几位男性得到那个职位的胜算更大。她的老板跟她说这一变动大概一个月内就会实施。在这个过渡期里，英格丽得知自己怀孕了，就把这件事告诉了老板。后来升职的事儿看上去被推迟了，她就去问老板到底是怎么回事儿。结果她的老板假装很惊诧，好像根本就没有那么一场关于升职的谈话，而且还说她肯定误会他了。
- 迈阿密的罗莎是个律师，在一家移民律师事务所工作。她的老板一天到晚挖苦女性员工的仪表。如果他不喜欢某种发型，就会说：“你的梳子丢了啊？”如果他觉得谁的裙子太短了，就会说：“你奶奶没做完裙子就用光了纱线啊？”
- 悉尼的菲奥娜读大学的时候把专业改成了工程技术。她妈妈听说之后说了一句：“这下好了，你这辈子嫁不出去了。”

- 艾莉森，住在西弗吉尼亚州的一个小镇，她的变态老公会查她的电子邮件，没办法她只能给我寄了一封信。她想知道现在应该怎么做，因为孩子大了，她想回去工作从而获得经济上的独立。但是她最大的精神支持的来源，也就是她的妈妈跟她说：“别出去瞎晃了，有个老公供你吃供你喝，让你过着好日子，你算交了好运了。”
- 法拉是伊朗犹太裔，是一名内科医生，她特别害怕周五晚上跟父母出去吃晚饭，因为他们会逼问她什么时候放弃做个职业女性这一疯狂的想法，然后结婚生子。

还有一些别的原因，促使我来写这本书：在过去的十年，职场发生了改变。经济大萧条以来最严重的经济衰退使得职场的竞争不断增强，社交网络也不再是十年前那个“雷达显示器上的标识”一样的小玩意儿，而是“必需的”、“工作结合生活”的平台，这些都使得女性在为了糊口而工作得更久时，会面临更大的挑战。另外，受过教育的女性进入职场的比例也比以前高多了。正是因为这些问题，我想再补充一些指导贴士，帮助你获得并且保住你想要的工作。

这些数据、评论和社会的变革，以及女性朋友自身的问题都让我意识到，我的工作还没有结束。在过去的十年中，我有幸周游了世界，跟别人讨论女性问题。我了解到，阿拉斯加的土著村庄中的女性跟南非的女性都面临着同样的挑战。不管我们在家怎么跟我们的女儿（或者儿子）描述女性的能力，都不能让他们免受外界信息的洗脑，而那些信息会日益降低女性在社会中的重要性。另外，可能也是更重要的一点，我了解到这本书给读者的生活带来了很大的改观。

书中每一章中列出的错误，以及后面的例子都来自现实生活（为了保护隐私，我改掉了主人公的身份信息）。其中很多都是取材于二十多年来我做高管教练时跟一些女性和男性受众的互动经历。每个错误后面的辅导贴士都很管用。这一点我很清楚，因为我的客户和读者都告诉我，他们遵照这些贴士执行时，都获得了他们想要的提升，还有他们需要的自信，以及他们应得的尊重。他们的成功是我衡量自己成功的尺度。不管在什么时候，只要我看到收件箱里有从陌生地址发来的邮件，或者从像乌克兰那么遥远的国度寄到我办公室的信件——上边写着“你的书改变了我的生活”，都会让我感到欣慰。

不过从一开始你就得知道，这本书并不适用于所有人。

很多女性已经找到了打破孩提时代学到的条条框框的方法，大多数情况下都



保持强势（任何时候都保持强势，几乎不可能）。不管是磨练了自身特有的沟通和行为方式，还是采用并调整了更加模式化的男性行为，你可能都令人欣慰地取得了一定程度的成功。

如果是这样的话，你可以从这本书里找到一些额外的贴士，帮助你进一步培养自身的独特风格，或者用来对其他人进行辅导和培训。对于你，我得说：“姐妹儿，干得好！”

有的女性可能发现自己也努力这么做了，但是只会因为不合常规而又咄咄逼人的行为被其他女性和男性批评。如果你属于这一类，那么这本书看起来和你努力的目标相反，所以你很难对症下药。但是不要担心。还有很多别的书恰恰是为你写的。

怎么知道这本书是否对你有帮助呢？很简单。首先读一遍下边列出的12种性格特征，如果你承认自己大多数时候的表现符合那一项的描述，就在旁边打个钩：

- 我做决定的时候不会过度担心其他人会怎么说。
- 我已经形成了独特的风格，跟其他人明显不同。
- 我慎重而适度地使用社交网络。
- 我会有效地去争取想要的或者需要的东西。
- 我勇敢地揭露没人敢讲的事情。
- 我妥善处理职场关系，使其对我有利。
- 别人都觉得我善于表达，有说服力。
- 哪里有办公室政治，哪里就会有我。
- 我的外号叫“自信”。
- 我高效地推销自己。
- 我顽强拼搏，直到胜利。
- 我积极地为其他女性辩护。

如果这12项你都打了钩，那你就自己写书了。如果打钩的少于或等于八项，那这本书就是为你写的。记住，“有一间两面临窗的办公室”只是比喻获得你想要的职业成功。你可能并不渴望成为高管，但是可能希望得到提升，或者加薪，或者获得其他福利。上面说的这些性格特征，不仅是获得成功的重要特质（不管是对于男性还是女性），我还发现，在对广大女性的培训中，这些方面也是最需要她们改进的。我指导的女性中，只有极个别的需要针对这12项进行全面的改进，

而绝大多数只需要找出两三项进行培养就能实现她们的职业目标了。

25年来，不管是在休息时，还是工作时，我总能听到女性在诉说——说她们在晋升时被忽视，说她们在表达观点时被泼了冷水。我曾在无数次会议中冷眼观察女性，最后终于发现那些被忽略的人，都有共同的行为和应变方式。我耳闻目睹了她们不自觉地削弱自身信誉、破坏自身职业的方式。脚下的路，是她们自己走的。

我在南加州大学读的是存在疗法临床医师。这个名字听着挺深奥，其实说白了就是给病人说明某种疾病的各种现有治疗方案。不管生活如何对待我们，我们最终能做的就是选择如何回应，借此掌控命运。我们无法控制已经发生的事情，也无法改变其他人，我们能做的只有针对自身的特殊境遇做出反应。对于职场中的女性来说，我们可以选择符合其他人的需求或者期望的行为方式，也可以选择另一种风格——把命运掌握在自己的手中。

我非常清楚，有人会说“掌握命运”这个说法有点过时，而且过火。我坚决反对！说它过火的人，可能是那些大权在握的人。“站着说话不腰疼！”他们不希望别人也拥有那样的权力和影响力，所以在职场和社交圈子中诋毁“掌握命运”的重要性。这是要求维持现状的典型做法。那些拥有权力的人不想分享权力，于是就竭力将他人分享权力的需求压缩到最低限度。这本书写的就是如何掌握命运——我这么说，既不感到尴尬，也毫无歉疚之意。

有些书能告诉你，你在哪个领域的发展空间最大，或者告诉你取得成功的关键因素。这本书不一样，我的目的不止于此。唤醒大家的注意只是第一步，之后我要奉上一些建议供你改变行为方式。经过实践证明，在广大女性职业生涯的自我提升中，这些建议具有不同凡响的功效。那些适合少女却不适合成年女性的行为，会导致你的事业停滞不前，或者脱离正确的轨道。可能有一些建议会让你相信，要想取得成功，不是行动做派像个男人——当然也不是小女生的样子——而是更像成年女性。在本书提供的上百个指导小贴士中，哪怕你只是选择了其中的10%来武装自己，你的付出也会获得回报！

如何发挥本书的最大功效

本书包括女性因为社会因素的影响而在职场中经常会犯的133种错误。但是你要记住，大多数女性不会犯下所有的错误，但是大多数女性犯的错都不止一个。



通过不断地实践和经验的积累，我发现犯的错误越多，就越不可能全面发挥自身的职业潜能。我建议大家在开始阅读时都先完成第一章的自我评价。它可以帮助你识别出经常采用而又对自身极为不利的行为方式。

完成自我评价之后，你可以直接翻到特定章节，去看经常采用的行为方式的内容。每一种错误的后面，都紧跟着克服这些错误的小贴士。就像我前面提到的，这些就是我的客户找我指导时，我给她们提供的建议，所以我知道它们都可以奏效。不过前提是，你必须全力以赴并且持之以恒，这些建议才会发挥作用。

在每一组指导小贴士的后面，都有一个“行动项目”栏。如果你想采用某一组小贴士来修正对自身不利的行为方式，就在那里打钩。读完这本书后，把所有打钩的项目进行集中，然后完成最后一章给出的“个人发展规划”。不要弄得太复杂。每周选择一个行为，集中精力克服它。这样你就会发现，对于这项行为容易发生的时刻及其影响你的方式，你能摸得越来越准。下一步就是用更有效的行为方式来替换对你不利的。你能做到，这是你自己的选择！你需要的就是行动做派更像一个女人——你能够成为这样的女人，而不是从小被训教培养的那种小女生。A.A.米尔恩有一句话我一直非常喜欢，你读这本书的时候我也希望你能记住：“有些事情，你永远不要忘却！那就是，你比自己认为的要更勇敢，比自己看上去更坚强，比自己想象中更聪明。”

目 录

第一章 你准备好了吗	1
第二章 你如何参与竞争	14
错误 1 不把职场当赛场	15
错误 2 竞技场内安分守己	17
错误 3 误以为所有人都适用相同的规则	19
错误 4 怀孕了，高兴得手舞足蹈	22
错误 5 不利用社交网络	24
错误 6 忽略指导者的重要性	26
错误 7 只会拼命工作	27
错误 8 做别人应该做的工作	29
错误 9 只知工作，不知休息	30
错误 10 太天真	31
错误 11 捏紧公司的每一分钱	33
错误 12 坐等天上掉馅饼	34
错误 13 回避办公室政治	36
错误 14 讲真话太直接	38
错误 15 保护“蠢货”	40
错误 16 做闷葫芦	41



错误 17	不愿意适当利用人际关系	42
错误 18	不了解选民的需求	43
第三章	你如何行动	46
错误 19	很难完成从好女孩到成功女性的转变	47
错误 20	不愿参与社交互动	48
错误 21	忙于同时处理多项任务	49
错误 22	嫉妒其他女人	51
错误 23	脸皮太薄	52
错误 24	做决定前挨个征求意见	53
错误 25	拼命讨人喜欢	54
错误 26	成心不让人喜欢	56
错误 27	为了藏拙而不敢提问	57
错误 28	假装像个男人	59
错误 29	努力成为男人中的一员	60
错误 30	不假思索吐露真言	62
错误 31	过度公开个人信息	63
错误 32	总害怕得罪人	65
错误 33	否认金钱的重要性	66
错误 34	卖弄风情	68
错误 35	忍气吞声当弱者	69
错误 36	过度布置办公室	70
错误 37	老是用食物讨好别人	72
错误 38	低估你的情商	73
错误 39	甘当一个受气包	74
错误 40	握手软绵绵	76
错误 41	缺乏经济保障	77

错误 42 给他人当服务员.....	78
第四章 你如何思考.....	80
错误 43 像雇员一样思考.....	80
错误 44 相信工作与生活平衡的神话.....	82
错误 45 总想创造奇迹.....	83
错误 46 大包大揽.....	85
错误 47 唯命是从，照章办事.....	86
错误 48 视当权男性为父辈长者.....	87
错误 49 作茧自缚，限制自己的潜能.....	88
错误 50 忽视物物交换.....	90
错误 51 逃避会议.....	92
错误 52 为工作牺牲生活.....	93
错误 53 让人随意占用你的时间.....	94
错误 54 不愿谈判.....	95
错误 55 过早地放弃你的事业目标.....	98
错误 56 忽视人脉网络的重要性.....	99
错误 57 拒绝享受特权.....	102
错误 58 臆想消极结果.....	103
错误 59 强求完美.....	104
错误 60 放弃创业的想法.....	105
第五章 你如何建立个人品牌.....	108
错误 61 拙于定义个人品牌.....	109
错误 62 失败的电梯谈话.....	110
错误 63 对自己的工作或职位轻描淡写.....	111
错误 64 低估你的顾问技能.....	112
错误 65 自我介绍时使用昵称或者小名.....	113



错误 66	等待别人的垂青.....	115
错误 67	拒绝引人注目的任务.....	116
错误 68	不敢坐在重要人物的身边.....	117
错误 69	过于谦虚.....	118
错误 70	滥用社交媒体.....	120
错误 71	不能有效地利用社交媒体.....	122
错误 72	不愿跨出舒适区.....	123
错误 73	把自己的创意随便告诉别人.....	124
错误 74	固守传统的女性职位或部门.....	125
错误 75	对反馈意见不够重视.....	126
错误 76	不愿引人注目.....	127
错误 77	错失重新建立品牌的良机.....	128
错误 78	忽略你的“遗产”.....	130
第六章	你如何谈吐.....	133
错误 79	用提问的方式表达观点.....	134
错误 80	开场白啰唆.....	135
错误 81	没完没了地解释.....	137
错误 82	事事征得同意.....	139
错误 83	一有失误就道歉.....	140
错误 84	谦辞用得太多.....	142
错误 85	说话模棱两可.....	143
错误 86	答非所问.....	144
错误 87	语速过快.....	145
错误 88	不会使用行业术语.....	147
错误 89	口头语太多.....	148
错误 90	说话怯生生.....	149

错误 91	表达反对意见吞吞吐吐	150
错误 92	说话语气太柔	151
错误 93	音调过高不自然	153
错误 94	打电话或留言时结尾啰唆	154
错误 95	说话不过脑子	155
错误 96	沟通形式单一	155
错误 97	做事左右为难	157
错误 98	只会抱怨	158
第七章	你的职场仪表如何	160
错误 99	刺青太醒目	161
错误 100	笑得不合时宜	162
错误 101	占据的空间太小	163
错误 102	手势与传达的信息不一致	164
错误 103	过于活跃或过于呆板	165
错误 104	做可爱状	166
错误 105	化妆不当	167
错误 106	发型不当	168
错误 107	衣着不当	170
错误 108	屈腿坐在脚上	172
错误 109	当众打扮	173
错误 110	开会时把手藏在桌子下面	174
错误 111	把眼镜挂在脖子上	175
错误 112	首饰戴得太多	176
错误 113	躲避他人视线	177
第八章	你如何在职场上从容应对	178
错误 114	在网络论坛上晒情绪	179



错误 115	压抑太久，情绪不定	180
错误 116	心怀怨恨	181
错误 117	全盘接受父母的影响	182
错误 118	总认为别人比自己知道得多	184
错误 119	照料伺候其他人	185
错误 120	忍受不当行为	186
错误 121	过于耐心	188
错误 122	接受没有前途的任务	189
错误 123	无条件地优先考虑他人的需求	190
错误 124	怀疑自己的强大	191
错误 125	甘当替罪羊	193
错误 126	盲目接受既定事实	195
错误 127	允许他人的错误给你造成不便	196
错误 128	拖到最后一个发言	198
错误 129	打性别牌	198
错误 130	容忍性骚扰	200
错误 131	喜欢邮件大战	201
错误 132	沾火就着	202
错误 133	爱哭鼻子	203
附录 A	个人发展规划及问题讨论	206