

职业女性 幸福生活读本

◎健康心态 ◎和谐家庭 ◎人际关系 ◎工作事业



幸福

就在你身边，可遇亦可求
让每一个职业女性都幸福生活

主 编：何从强 朱宪玲
副主编：邱秀芳 孙玉环 黄伟东

广东省出版集团
花城出版社

圖書在版編目(CIP)數據

職業女性幸福生活讀本

何從強，朱宛玲主編

廣州：花城出版社，2008.1

ISBN 978-7-5558-2541-8

职业女性幸福生活读本

主 编：何从强 朱宛玲

副主编：邱秀芳 孙玉环 黄伟东

责任编辑：林 斌

出版发行：花城出版社

(广州沙面大街10号)

社址：广州沙面大街

电 话：(020) 8333 3333

(020) 8333 3333

本 册：880×1230 毫米

开 本：8.137 寸横开

字 数：220,000 字

版 次：2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

定 价：28.00 元

廣東省出版集團

花 城 出 版 社

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

职业女性幸福生活读本

何从强, 朱宪玲主编.

—广州: 花城出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5360-5241-3

I. 职… II. ①何… ②朱… III. 女性—幸福—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 197071 号

责任编辑: 孙 虹

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州新华印务有限公司

(广州黄石路江夏)

开 本 880×1230 毫米 32 开

印 张 8.125 1 插页

字 数 250,000 字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价 26.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书电话: 020-38211775

祝福女性

21世纪是健康的世纪,幸福的世纪,和谐的世纪。

女性是人类社会的“半边天”,是经济社会发展的重要支撑力量。在人类历史发展的长河中,女性始终是推动社会文明进步的伟大力量。女性的命运,是同全人类的命运联系在一起的。19世纪英国诗人拜伦曾写道:“在女人的胸腔里孕育,从她的柔唇上你伊呀学语,她拭去你最初的泪滴。当生命摆脱羁绊,当弥留尘世之际,往往也是在女人面前,你倾吐出临终的叹息。”

作为创造人类文明和推动社会发展的一支伟大力量,女性的生存和发展水平是社会发展的一个重要指标,是衡量社会进步和文明程度的尺度。“妇女事业是人类社会的一项崇高事业,妇女工作是关系科学发展、和谐发展的一项重要工作。”职业女性是我国妇女的骨干力量,是推动我国社会经济全面发展的一支伟大力量。推进职业女性的全面进步和发展,倡导培养、保持良好的心态,建设和谐的家庭,建立美好的人际关系,提高自身的素质与修养,积极投身于工作、发展事业,给她们真诚的关怀和祝福,帮助她们过上幸福的生活,使她们身上蕴藏的聪明才智充分涌动和发挥出来,在建设祖国的崇高事业中实现自己最美好的人生。这是时代的要求,个人的需要,家庭的需要,企业的需要,社会的需要。

“人的终极目标是追求幸福。”面对新时期、新机遇、新挑战,广大女性要坚持走“自尊、自信、自立、自强”之路,不断提高自身素质,适应社会发展的要求。充分认识自己,定位好自己,用

崇高的理想激励自己,用时代的眼光审视自己,用昂扬的斗志鼓舞自己,用美好的情操陶冶自己。充分调动自己的主动性,发挥自己的创造性,努力做学习的女性,发展的女性,创业的女性,文明的女性,按照自己的期望决定一生,建设幸福美好的生活。

一个能让员工感觉幸福、感受幸福、体验幸福的组织,是最具活力的组织,最令人向往的组织,最具竞争力的组织。家庭是社会的细胞,大多数职业女性都是集女儿、妻子、母亲于一身,肩挑持家的重担,“她”的幸福感将大大影响着家庭的幸福感和社会的幸福感。因此,我们必须对职业女性进行幸福教育。《职业女性幸福生活读本》结合时代实际、结合女性实际,来自生活、贴近生活、服务生活,集针对性、可读性、实用性于一身。全书弘扬真、善、美,弘扬社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德,是一本给人智慧、给人力量、给人美好、给人幸福的书。值其出版之际,祝福广大女性,拥有幸福的自己,拥有幸福的家庭,拥有幸福的人生。(何从强)

目 录

健康心态篇

一、职业女性面对的困惑	(3)
(一)女性的双重角色	(3)
1、双重角色的困惑	(3)
2、“双重期待”带来“双重压力”	(4)
(二)职业女性的危机	(5)
1、身体的警报——健康危机	(5)
2、心灵的呼唤——心理危机	(5)
3、战场的疲惫——职业倦怠	(6)
4、可望不可及——职场天花板	(7)
二、女性心理健康的标准	(9)
(一)智力正常	(9)
(二)心理行为符合年龄特征	(9)
(三)有正确的自我认识,能够接纳自我	(10)
(四)能正确地对待他人,乐于交往	(11)
(五)能恰当地控制自己的情绪,热爱生活,保持乐观	(14)
(六)具有完整、统一的人格,不过分依赖他人	(16)
(七)做事具有意志果断性	(17)
三、影响女性心理健康的因素	(20)
(一)生理因素	(20)
1、荷尔蒙的变化	(20)
2、内分泌的紊乱	(20)
(二)心理因素	(21)
1、女性天性敏感	(21)
2、女性追求完美	(21)

3、女性偏爱悲情	(21)
4、女性喜好比较	(21)
(三) 家庭因素	(22)
1、家庭负担重重	(22)
2、家庭稳定性下降	(22)
3、家庭沟通越来越少	(22)
(四) 社会因素	(22)
1、社会角色多重性	(22)
2、社会价值不易被认可	(22)
3、社会竞争加剧	(23)
4、性别偏见和歧视	(23)
四、女性常见的心理障碍	(24)
(一) 抑郁症	(24)
1、周末心更烦——周末抑郁症	(25)
2、微笑背后的孤寂——微笑型抑郁症	(26)
3、新生喜悦的代价——围产期抑郁症	(28)
(二) 焦虑症	(32)
1、信息轰炸——信息焦虑症	(32)
2、手机变手雷——手机焦虑症	(33)
3、不止是害羞——社交焦虑症	(34)
(三) 恐惧症	(36)
1、见到领导就想躲——权威恐惧症	(36)
2、岁月催人老——年龄恐惧症	(38)
3、忧心魅力不足——丑陋恐惧症	(41)
五、职业女性的心理调适	(43)
(一) 做情绪的主人	(43)
1、真实体验你的情绪	(43)
2、理性控制你的负面情绪	(44)
3、积极培养你的正面情绪	(45)
4、恰当表达你的情绪	(46)

(二) 积极应对挫折.....	(47)
1、把心态放在首位	(49)
2、磨练召唤成功	(50)
3、点滴中成长	(51)
(三) 学会自我调节	(52)
1、办公室好心情.....	(52)
2、将工作压力隔离在家门外.....	(53)
3、享受居家生活的惬意.....	(55)
六、善待自己,做幸福的自己	(58)
(一) 保持愉快,学会爱自己.....	(58)
1、快乐其实很简单.....	(58)
2、爱自己才能爱别人.....	(60)
(二) 建立自信,做最好的自己.....	(61)
1、昂起头来你最美.....	(61)
2、成为自信女人.....	(61)
(三) 学会倾诉、宽容与感激	(63)
1、把心门敞开,让阳光洒进来.....	(63)
2、带着宽容的心去生活.....	(64)
3、因为感激所以幸福.....	(65)
(四) 为自己留下后路.....	(67)
1、做低调女人.....	(67)
2、谦以待人.....	(69)

和谐家庭篇

一、男人和女人的家	(73)
二、婚姻中的幸福规则	(74)
(一) 爱,家庭的重要基础	(75)
(二) 获得祝福的婚姻更幸福	(76)

(三)爱并不断完善自己	(77)
1、扮靓自己,悦己怡人	(77)
2、以内养外,绽放光彩	(78)
(四)呵护情感,经营婚姻	(79)
1、对他温文有礼	(79)
2、体谅他的劳苦	(80)
3、关怀他的内心	(80)
4、包容他的一切	(81)
(五)用爱支撑渡过难关	(81)
(六)每天将快乐带回家	(82)
1、养成快乐的习惯	(83)
2、将快乐带回家	(83)
(七)和谐的性生活	(84)
1、共同努力	(85)
2、积极沟通	(85)
3、体贴对方	(85)
4、避免性惩罚	(86)
三、维护良好的夫妻关系	(87)
(一)不要试图改变他	(87)
1、男女本来就不同	(87)
2、接受他的缺点和爱好	(89)
3、不拿丈夫和别人比较	(90)
4、改变他不如激励他	(91)
(二)尊重他以及他的家人	(92)
1、允许丈夫有私密空间	(92)
2、支持他事业上的选择	(93)
3、用欣赏代替指责	(94)
4、与婆婆和睦相处	(95)
5、不要揭丈夫的“伤疤”	(96)
(三)解决夫妻冲突的“金玉良言”	(97)

1、学会沟通理解	(98)
2、学会宽容忍让	(98)
四、如何面对婚姻危机	(100)
(一)为你的婚姻打分	(100)
(二)导致离婚的几种心理	(102)
1、失望心理	(102)
2、见异思迁心理	(102)
3、补偿心理	(103)
4、猜疑心理	(103)
5、失衡心理	(103)
(三)发现和修补情感裂缝	(104)
1、警惕情感裂缝	(104)
2、及时修补情感裂缝	(105)
五、职业女性的教子之道	(108)
(一)遵循孩子的成长规律	(109)
1、婴儿期	(109)
2、幼儿期	(111)
3、学前期	(112)
4、学龄期	(115)
5、青春期	(117)
(二)走出教育孩子的误区	(120)
1、不要溺爱孩子	(120)
2、不要与别人的孩子攀比	(121)
3、不要用自己的理想设计孩子的未来	(123)
4、给妈妈的十四条建议	(124)
(三)掌握教子方略,做个最好的妈妈	(125)
1、用发现挖掘孩子的优点	(125)
2、用赏识激励孩子成长	(126)
3、用倾听走进孩子的内心世界	(127)
4、用理性的批评呵护孩子的自尊	(128)

5、用良好习惯塑造孩子成功者的品质.....	(130)
------------------------	-------

人际关系篇

一、人际交往的基本规律	(141)
(一) 交际原则	(141)
1、忠诚守信的原则.....	(141)
2、平等互利的原则.....	(142)
3、包容协作的原则.....	(143)
(二) 交往中的吸引与排斥	(144)
1、吸引规律.....	(144)
2、人际排斥与人际关系恶化的过程.....	(149)
二、职业女性常遇到的交际障碍	(151)
(一) 心理障碍	(151)
1、知觉障碍.....	(151)
2、心理品质障碍.....	(154)
(二) 文化障碍	(160)
1、语言障碍.....	(160)
2、观念障碍.....	(161)
3、习俗障碍.....	(162)
三、营造和谐的人际氛围	(163)
(一) 用倾听关注他人	(163)
(二) 正视别人的批评	(164)
(三) 避免正面冲突	(165)
(四) 保持适当的距离	(166)
(五) 赞美与欣赏别人	(167)
四、职业女性与上司相处的艺术	(169)
(一) 与上司相处的基本原则	(169)
1、尊重原则.....	(169)

2、服从原则.....	(169)
3、以退为进原则.....	(171)
(二)与男上司相处的策略	(172)
1、与男上司保持适当的距离.....	(172)
2、巧妙地拒绝男上司.....	(172)
3、对男上司的情绪表现要适宜.....	(173)
4、着装要符合职业身份.....	(173)
(三)与女上司相处的学问	(173)
1、掌握女性领导的工作风格.....	(174)
2、巧妙地避开女上司的情绪雷区.....	(174)
3、善于与女上司进行情感沟通.....	(174)
五、如何与同事相处	(176)
1、积极合作	(176)
2、善于沟通	(176)
3、承担责任	(177)
4、平常心对待利益纷争	(177)
六、如何与朋友保持友谊	(179)
(一)用真诚和信任播种友谊	(179)
1、对朋友真诚要建立在信任基础上.....	(179)
2、对朋友真诚要言行一致.....	(180)
3、对朋友真诚要言而有信.....	(180)
4、对朋友真诚要勇于批评.....	(180)
(二)用理解和包容培育友谊	(181)
1、以包容的心对待伤害.....	(181)
2、换个位子想一想.....	(182)
3、不要对朋友求全责备.....	(182)
(三)用帮助和关爱呵护友谊	(183)
1、帮助和关爱朋友要患难相济.....	(183)
2、帮助和关爱朋友不奢求回报.....	(183)
3、帮助和关爱朋友要讲究原则.....	(184)

工作事业篇

一、工作对女性的意义	(187)
(一) 通往外面世界的窗口	(187)
(二) 实现自我价值的手段	(188)
(三) 获得真正独立的途径	(189)
二、阻碍女性事业发展的因素	(191)
(一) 社会因素	(191)
1、传统价值观的束缚	(191)
2、体制不健全的制约	(192)
(二) 家庭因素	(192)
1、家务负担重	(193)
2、生育责任大	(193)
3、孩子教养要求高	(194)
(三) 个体因素	(195)
1、成就动机较低	(195)
2、自卑感较强	(195)
3、依赖性较重	(195)
4、缺乏广阔的胸怀	(196)
三、职业成功的关键	(197)
(一) 寻找工作的乐趣	(197)
1、为了自己而工作	(197)
2、以积极态度对待工作	(198)
3、快乐畅游职场	(199)
(二) 尽力但不强求	(200)
1、竭尽全力	(200)
2、职场平常心	(202)
(三) 挖掘自己的潜力	(203)
1、相信自己的潜力	(203)

2、发挥自己的天赋.....	(205)
3、开发自己的潜能.....	(206)
(四)把握并创造机会	(208)
1、及时把握机会.....	(208)
2、主动创造机会.....	(209)
(五)与自己竞赛	(210)
1、做好时间管理.....	(210)
2、不断超越自己.....	(212)
四、走出职场中的困境	(214)
(一)勇敢超越“天花板”	(214)
1、看清你的天花板.....	(215)
2、冲破你的天花板.....	(215)
(二)正确面对性别歧视	(217)
1、正视性别歧视.....	(217)
2、发挥性别优势.....	(218)
(三)不要打性感的招牌	(219)
1、把握好女性资本的分寸.....	(219)
2、成为受人欣赏的职业女性.....	(221)
(四)处理好家庭与事业的关系	(222)
1、及早制定个人发展规划.....	(222)
2、不同时期应有所偏重.....	(223)
3、有事业也要承担家庭责任.....	(223)
4、有家庭不代表要放弃事业.....	(224)
5、调整心态进入不同角色.....	(224)
6、通过沟通解决矛盾.....	(224)
五、确定目标 勇敢超越	(226)
(一)绘制事业的蓝图	(226)
1、进行职业定位.....	(227)
2、选择职业目标.....	(228)
3、制定行动计划.....	(228)

4、及时总结评估.....	(229)
(二)树立自己的品牌	(230)
1、找到自己的价值.....	(230)
2、让你的工作不可替代.....	(231)
(三)勇于创新,终生学习	(233)
1、敢于创新.....	(233)
2、不断学习.....	(234)
(四)乐于做合唱队员	(236)
1、不要埋怨他人.....	(236)
2、拓宽自己的容量.....	(236)
3、培养自己的团队精神.....	(237)
(五)创造并享受成就	(238)
1、行动最重要.....	(239)
2、享受每一分钟.....	(240)

健康心态篇



心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦！

——列夫·托尔斯泰

