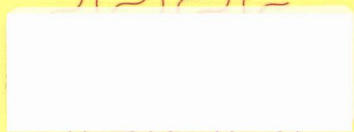


决定上限的 是你的 情商和格局

好情绪，大格局，是一个人最好的前程！

暖心Honey姐 著



中国出版集团
东方出版中心

决定上限的 是你的 情商和格局

暖心Honey姐 著

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

决定上限的是你的情商和格局 / 暖心Honey姐著.

-- 上海: 东方出版中心, 2019.4

ISBN 978-7-5473-1435-7

I. ①决… II. ①暖… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第041763号

策 划: 俞根勇

蔺亚丁

责任编辑: 徐建梅

杨典雅

封面设计: 仙境

决定上限的是你的情商和格局

出 版: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路345号

发 行: 东方出版中心

北京时代华语国际传媒股份有限公司

电 话: (021) 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京富达印务有限公司

开 本: 880×1230毫米 1/32

字 数: 180千字

印 张: 7.25

版 次: 2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5473-1435-7

定 价: 45.00元

版权所有, 侵权必究

推荐序

很高兴，这本书在 2019 年终于要面世了。恋爱成长学会的创始人，我的事业伙伴和知心朋友——暖心 Honey 姐把她在北京奋斗的 10 年，从初出茅庐的毕业生到中国顶级互联网公司的职场精英，最后自己创业做公司老板的经验，糅合到《决定上限的是你的情商和格局》一书中，期望给走在前进道路上的女性朋友们照亮事业的旅程。

这本书从自我管理、情商修炼、职场格局、价值提升四个方面展开四大章节，多层面、多角度，深入浅出地阐述了女性职场格局和人生哲理。暖心 Honey 姐避开了生硬的说教，用自己的亲身经验，于简练的语言中，一步步指导需要成长的女性朋友先从自我管理上完成蜕变，再由内而外地提升格局、扩展视野，教会女人如何在职场上闪耀光芒。《决定上限的是你的情商和格局》是使女性读者快速修炼“职场女王”的必读之书。用心品读，相信每一位女性朋友都会受益匪浅。

“我深知思维和格局对于更长时间轴上的自我塑造有多

么重要，找到愿意为之全力以赴的目标与梦想后，能激发的潜能到底会有多大。”这句引自《思维的精进》的话语，同样送给每一个想要变得更优秀、更专业、更有魅力的女性读者。时间是一张网，撒到哪里，哪里就会有收获。把时间用在读书上，用在读实操性强的书上，这个力量产生的效果和速度将不亚于令你感受到奇迹的诞生。

聪明的人，并不是拥有知识最多的人，而是能找到解决方法和答案的人，这本书就是送给你的答案之书。

刘 sir

2018年5月30日于北京

自序

时光荏苒，回想起我大学刚毕业的第一份工作，仿佛已经过了很久。十年前，也就是2008年，我从西安交通大学毕业后，第一份工作就是质量工程师，这份既辛苦又需要极强耐心的工作是我从学校到社会的过渡。正是这第一份工作让我明白，很多事情当你不知道怎么做时，当没有老师帮忙答疑解惑时，当没有课本供我们寻找答案时，都要自己去想办法解决，这是我学到的职场第一课。

工作一年后，每天的任务多得像一座小山压在我的肩头，这种忙碌只是日复一日量的积累，很难达到质的改变。这也是我第一份工作遇到的最大挫折。我忙到没有自己的生活，但主管还是不满意；我把生活都交给了我的工作，但仍没有取得突破性的成功。我期望自己在事业上有所成就，我很在意自己的积累是不是能带来跨越性的成长，于是我开始对现有的工作和未来都感到深深的迷茫。

王小波说：“人在年轻时，最头疼的一件事就是决定自

己这一生要做什么。”当我意识到这个问题的时候，我开始反思自己到底喜欢做什么，我认为工作不是仅仅为了赚钱，我希望自己能有更多独立思考的时间，用自己的能力去帮助更多人拥有更便利的生活。恰逢当时互联网正热，我选择了在互联网公司做产品经理，做一款千万人使用的产品，用产品给大家带来更多的便利。

我后来的工作岗位就都与产品有关了，从一个什么都不会的新人到产品经理，再到上市公司资深产品经理，我学会了怎么去做产品，怎么和更多部门协调一起达成目标。正是因为这一职位的多方协调性和工作复杂性，产品经理被称为“CEO的摇篮”。多年后，在机缘巧合之下我和朋友一起创业，创建了恋爱成长学会，希望能帮助更多的人拥有幸福的生活，希望把我们专业咨询师团队的知识、技巧、干货分享给当下最需要它们的现代女性。在事业的道路上，我觉得我是一个幸运的人，在每个阶段都有很多比我有经验的人给予我很多的支持和帮助，我很感恩这一切。

我经常被公司的小朋友们问：作为CEO，有关职场有关事业，您最想对当下女孩们说的话是什么？

在这里我想把这几句话送给我的读者：

1. 想明白自己要什么，目前不知道没关系，去做，去经历，就知道自己想要什么了。

2. 明确自己的优势、劣势。扬长，避短。
3. 找到自己喜欢的事情，坚持去做，最重要的是，踏实去做。
4. 要有感恩的心，要向优秀的人学习，保持谦逊和低调。
5. 优秀的人给你的意见不但要听进去，还要思考。因为任何人的意见都是参考意见，什么时候都要保持独立思考。
6. 要有梦想，很多事情要敢去想，梦想要大一些，有了梦想，奇迹才能被自己创造出来。

这也是一路走来，作为一名职场女性的我最大的启发。

这本书，就是我在职场和事业上的思考总结，是我和好友一起创立恋爱成长学会以来，想要为当下社会，为现代女性读者做出的一点帮助、一点贡献。

那么，这本书可以帮助你解决哪些问题呢？例如：

如何规划自己的工作，制定合理的工作目标？让工作任务更具有可操作性，方便自己去高效完成。

如何汇报你的工作，不仅能让项目顺利推进，还能得到领导的赏识？一份完美的汇报需要哪些要素？

职场的晋升因素除了能力之外还有哪些？如何管理好自己的人脉？如何充分利用手中的资源，突破职业生涯的瓶颈？

……

具体到分析每一个问题，在读这本书的过程中，你或许

能对自己的工作产生新的理解。

例如：汇报工作；汇报工作的目的是什么呢？让领导知道你的工作进度？想到这一点的女性朋友，可能并不理解，领导为什么要不厌其烦地花大量时间去听取你的汇报？是领导没有别的事情可做呢？还是领导只想让你听他在那里高谈阔论？如果你有一个全局的视野，就不会产生这样的想法。

那什么又是全局视野呢？这个概念会贯穿我们这本书的始终。全局视野简单来说就是一个管理者的视野，换句话说就是把自己放在领导者的位置上想问题。当你具备了全局视野，能够跳出你所在的职位局限，站在更高的层面审视自己的工作时，你不仅会对自己的本职工作有更深刻的理解，同时，也会像开了天眼一样对整个公司的战略的执行更有把握。哪些工作是你要独立完成的？哪些工作是要与其他部门相互配合的？哪些工作是核心，是要坚定不移去执行的？哪些工作是可以相应做出调整或改进的……这些你都会一目了然，你对公司的安排和意图才会领会到位。也只有这样，你才能看到自己工作的价值和意义。把自己的工作做得有价值，不仅是每个人向上一步的阶梯，更是自我价值实现的必经之路。

毕淑敏说：“我喜欢爱读书的女人。书不是胭脂，却会使女人心颜常驻。书不是棍棒，却会使女人铿锵有力。书不

|| 自序 ||

是羽毛，却会使女人飞翔。书不是万能的，却会使女人千变万化。”读书，能促进我们的成长，我希望更多的女性读者，读完这本书，能够吸收到其中满满的干货，为你的职场之路早日添上飞翔的羽翼！

现在，放下你的忧虑和迷茫，带着寻找答案的愉悦心情，和我一起出发，来一场发现自我的旅途吧！

暖心 Honey 姐

2018年9月5日 于北京

目录

推荐序 001

自序 003

第一章

自我管理：你会选择自我重复，还是自我提升

-
- | | |
|---------------------|-----|
| 01 你拖延生活，生活也会拖延你 | 002 |
| 02 选择不做什么，比选择做什么更重要 | 008 |
| 03 不主动拒绝，生活就会拒绝你 | 013 |
| 04 越优秀的人，越重视朋友圈的管理 | 022 |
| 05 不是别人天生有才，而是你不敢前进 | 032 |
| 06 目标是用来树立的，更是用来执行的 | 041 |
| 07 比勤奋更重要的，是提升效率 | 048 |
| 08 真正的高手，主动工作，享受生活 | 052 |

第二章

情商修炼：不委屈自己，也不伤害别人

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 01 | 你的无能为力，来自对工作的恐惧 | 058 |
| 02 | 能掌控情绪的人，才能掌控人生 | 065 |
| 03 | 学会沟通技巧，胜过10倍努力 | 071 |
| 04 | 90%的工作争执，都是升职契机 | 077 |
| 05 | 别把努力当你懒得思考的借口 | 083 |
| 06 | 越优秀的女人，越能看清自己的优势 | 089 |
| 07 | 90%的女性高层管理者，都会借用男性思维 | 096 |
| 08 | 真正厉害的人，都有这个共同点 | 102 |

第三章

职场格局：你的格局，注定你的结局

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 01 | 你的面试准备，决定你的职场发展 | 110 |
| 02 | 高端人士，都用SWOT方式做抉择 | 118 |
| 03 | 作为职场新人，能力不在嘴上 | 126 |
| 04 | 让你与众不同的，是“向上管理”的能力 | 132 |

|| 目录 ||

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 05 | 认清这点，把你的价值最大化 | 141 |
| 06 | 比努力更重要的，是升级你的思维方式 | 148 |
| 07 | 优秀的人，都是这样汇报工作的 | 154 |
| 08 | 别让职位眼界，限定了你的职场格局 | 161 |

第四章

价值提升：自我投资，是性价比最高的投资方式

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 01 | 你的职场穿搭，透露着你的气场 | 168 |
| 02 | 女人由外而内的形象，决定了她的运气 | 174 |
| 03 | 细节，影响你的职业社交圈 | 184 |
| 04 | 职场态度，拉开了人与人之间的差距 | 191 |
| 05 | 二十岁不做有趣的人，生活怎么有趣 | 199 |
| 06 | 每个时代，都悄悄犒赏潜力股 | 206 |
| 07 | 所谓的价值提升，就是投资自己 | 213 |



第一章

自我管理：你会选择自我重复， 还是自我提升

（此处为模糊背景文字，内容不可辨识）



01 你拖延生活，生活也会拖延你

人人都害怕承受痛苦，遇到问题慌不择路、望风而逃，有的人选择拖延时间，幻想问题会自行消失；有的人选择对问题视而不见，欺骗自己认为问题与己无关；有的人选择娱乐、酒精或毒品，想把问题排除在意识之外，让自己尽量忘记问题的存在，以换得片刻的解脱。我们总是逃避问题，而不去与问题正面搏击。我们总是想远离问题，不想承受解决问题要经过的那段痛苦。

——M·斯科特·派克《少有人走的路》

许多人都有拖延的毛病，第二天要递交的报告，总是会

加班到凌晨才能搞定；制定好的健身计划，多半会因为各种借口而“流产”；赌咒发誓要完成的年度规划，总会在年底发现无颜面对……每逢年初，你就会发现，有些人只是把前几年的新年计划改了一下年份，分分钟就成了新一年的新年计划。不知道从什么时候开始，无论是在工作中，还是生活上，拖延症成了我们许多人的惯用借口。仔细分析下来，造成拖延的因素主要有两种。

一种是逃避型拖延。当面对一件自己不想做，而又不得不去完成的事情时，人们就会选择拖延来逃避。大脑里控制思考、执行力的前额叶皮质会不断提醒：“快点做完手里的事情。”不过，控制潜意识的边缘系统会不断拒绝这项指令，于是，在事情完成的截止日期到来之前，人们总是会一拖再拖。

另外一种精益求精型拖延。许多人在工作时，非常在意他人的目光，他们希望自己能够百分之百完美地完成工作，总想着要一次性将工作做好，所以，他们不愿匆匆忙忙地下手，一定要万事俱备才能进入状态。然而，越是抱着这样的心态，就越是难以迈出第一步。归根结底，从认知心理学的角度来看，人之所以会害怕做得不够完美，是因为害怕承担风险，害怕不被接受，拖延症成了心理脆弱的一堵保护墙。

4 种方法解决拖延症

心理学家认为拖延症是一种典型的对时间管理无能的表现，是在自我调节失败，并预料到后果对自己不利的情况下，将计划好要做的事情，尽可能地往后推迟去完成的拖延行为。一项调查显示，有 70% 的人认为自己有时候会拖延，有 45% 的人认为自己一直身陷拖延的怪圈中无法自拔。如此普遍存在的拖延行为不但会影响人们的生活和工作，还会给人们的身心带来消极负面的影响。那么，如何尽早摆脱拖延症呢？

1. 给自己增加压力，先苦后甜

心理学上有一个“普瑞马法则”，就是说，如果把一件在你看来比较难以完成的事情，放在比较容易做到的事情之前去做完，则接下来的工作就会省时省力许多。同理，当你在工作上或者生活中，如果能够先完成那些具有挑战性的任务，再去做那些简单的事情时，你从中所获得的愉悦感会增