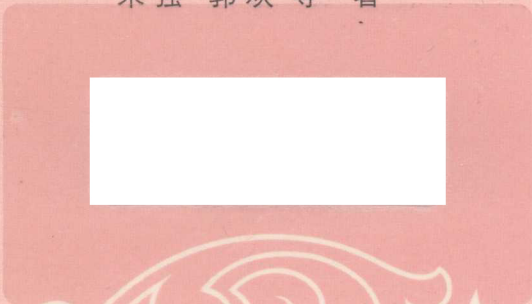




职场女性的沟通

锦囊

朱强 郭欢 等 著



清华大学出版社



职场女性的沟通

锦囊

朱强 郭欢 等 著



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

职场女性的沟通锦囊 / 朱强，郭欢等著. — 北京：清华大学出版社，
2018

ISBN 978-7-302-46188-3

I. ①职… II. ①朱… ②郭… III. 女性—人际关系学—通俗
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 007872 号

责任编辑：纪海虹

封面设计：谷亚楠

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：北京嘉实印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：125mm × 180mm

印 张：11 字 数：188 千字

版 次：2018 年 7 月第 1 版

印 次：2018 年 7 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

产品编号：059792-01

前言

唤醒你心中沉睡的职场女王

女性在人类历史中的伟大之处，体现在这样一个逻辑悖论之上——这个世界，从来不缺少对女性的赞美，与此同时，更少不了对女性的诋毁。

有一个莫大的污名来自“二战”时期的独裁者希特勒，他宣称：女性的才智是完全无用的。用今天的眼光看，这位所谓政治家的无稽之谈是对女性的亵渎。

还有一个由来已久的误会来自著名剧作家莎士比亚。他笔下人物的一句话流传至今：女人，你的名字是弱者。这句刺耳的台词，让人忘记它的背景，一度要掀起讨伐莎翁的浪潮。



还有另一句影响深远的励志名言：女人能顶半边天。虽然这句话的历史不是很长，但这句话确实点化了众多优秀的女性。

面对今天的职场环境，有三个问题要抛给天下所有女性朋友。

1. 你是不是从没有想过要主宰自己的世界？

可能，你真的没有想过！因为历史传承中的女性总在扮演着历史的配角。这之中最荒谬的要数人口统计，女性一度不能作为独立人口计入国家统计数字。劳动力和军力需要的是男性的思想根深蒂固。花木兰替父从军就是这一观念的生动写照。

虽然伟大的社会革命纠正了人们的错误观念，但是它依然无法对抗传统认知对观念的影响。如今的中国就处在一个全国人口男多女少的畸形状态下。2015年1月20日国家统计局的数据显示，2014年年末，中国大陆男性人口为70 079万人，女性人口为66 703万人。男性人口比女性人口多3376万人。

近代以来，中国女性的社会参与程度的变化应该可以用突飞猛进来形容。过去女性只能在闺房中学习女红，教授文化知识的学堂里只有男孩。但是，这不能阻挡女性对知识的渴望，于是才会诞生祝英台女扮男装求学邂逅梁山伯的爱情故事。直到晚清时候女子学校成立，中国女性崛起才从教育领域找到突破口。女性不仅独立求学，留学深造，更可以站上讲台，教书



授课成为一代教育者。

在婚姻中，古时也许只听说夫休妻，很少听说妻休夫。民主主义革命期间，女性开始逐渐拥有协议离婚的权利，中华人民共和国成立后，《妇女保护法》赋予女性起诉离婚的权利。直到改革开放的今天，从最初组合家庭也就是女性再婚家庭的不被社会接纳，到今天的组合家庭、丁克家庭逐渐被社会接受。多年以前人们想都不敢想的女主外、男主内的家庭模式，在今天早已经是一种司空见惯的现象。

正是有了这些积累，先进的中国女性开始影响自己的时代。革命年代中国的巾帼英雄以火热的胸怀投入伟大的革命事业，都在新中国的历史上留下了伟大的名字，刘胡兰、江姐，还有鲁迅笔下那位匆匆而过不及了解的刘和珍君。她们是革命女性的代表，革命女性更是一个全新政治时代参与者的代表。进入新时代，女性在中国政治生活中扮演的角色越来越多，妇女参与决策和管理程度也在不断提高。近些年女公务员比例持续提高，2013年年底，女公务员有168万人，约占公务员总数的24.1%。全国30个省级政府班子配备了女干部，配备率达到96.8%。

李清照可谓是封建社会女性中的一颗明珠，她留下的不是美貌艳名而是亦刚亦柔的诗篇。新女性在文学艺术领域大面积

地开拓了属于自己的疆土，走出了冰心、杨绛这样的文学大师；还有在科学技术领域绽放女性光芒并撼动国际科学界的吴健雄；更有横跨文学和建筑学两大领域的一代才女林徽因；再有以郭兰英为代表的女歌唱家，以杨丽萍为代表的女舞蹈家，以及以中国女排为代表的体坛名将，完全撑起了属于女性的半边天，真正影响了新中国的文化、艺术、教育、体育、卫生等多项社会事业的发展。

美国著名脱口秀主持人温福瑞这样评价女性的拼搏：女人只有用自己的优秀来证明那些戴着有色眼镜的人的愚蠢。

改革开放以来，中国女性站在了前人梦寐以求的社会高度。2013年中国就业人口总数达7.7亿，其中女性占45%。越来越多的女性进入计算机、通信、金融、保险等技术、知识密集型行业。目前中国女科技工作者达到2100多万，约占全国科技人才资源总数的40%。女性自主创业的比例达21%以上，女企业家约占企业家总数的25%。在农村，妇女占农业劳动者的65%以上，许多妇女成为新农村建设的致富带头人。当下，女性在社会经济中形成了绝对的主力。在眼球经济和粉丝经济时代是绝对少不了女性群体的。女性的消费行为和关注度成为商家和学者重点研究的对象，越来越多的专门为女性研发的软件产品出现在市场上。对于商家而言，在某种意义上，抓住女性注意力成为



生意成功的关键要素。当代年轻女性超强的购买力，在一定程度上决定了中国零售行业的走向。

中国的女性深度参与着国家政治，影响着时代文化，更在一定层面上主宰着消费经济。你就是这万千女性中的一员，虽然你没有这样想过，但是请记住女性从来都可以主宰自己的世界。

2. 你是否还记得自己的职业梦想？

改变自己的人生轨迹，创造更加美好的未来人生是每个人都有的梦想。丑小鸭如果没有这样坚定的信念，就算在童话里真正蜕变成美丽的天鹅，说不准还会被自己的崭新模样吓到。正如现代职场，每个人的心中都沉睡着一只自己想象中的天鹅。她凝结着自己儿时的遐想，更有少女烂漫时许下的诺言。我们年少的时候，每个孩子都曾经被老师启发幻想自己未来的人生。当时很多女孩说自己要成为艺术家，可能当时怀有对画笔和舞鞋的美好憧憬；有的女孩说想成为护士，也许当时感念护士的温暖；也有的女孩说想成为妈妈，可能就是因为每个女人都会成为妈妈。

但是现实中我们看到的是，我们身边有很多平日抱怨生活不公却不愿意做出改变，感慨职场不易却并未努力学习的人，其中就有不少是女性。她们甚至能够把自己在职场中所谓不公



平、不合理，抑或令其不满意的遭遇描述得宛如一场精彩的电影。敏感多疑的人们就这样放弃了蜕变的机会，让心中的天鹅真正安静地睡去。你是不是也和你的姐妹们一样，在现实生活中有意无意地或被动或主动地让自己的职场雄心沉睡？抑或，煞有介事如壮士赴死一般地走在每天重复、问题百出、毫无进展、一潭死水的所谓职场生活里？当你工作不顺心的时候，是不是也会像你的这些姐妹一样想放弃职业的追求？

于是，我们不禁要问，为什么要放弃你的职场人生？

你可能向社会低头 不得不承认有相当一部分原因来自社会的刻板印象。这些现象的存在，只能证明社会仍然有非常多值得改进的地方。比如，选择男女职工的时候可能存在的性别歧视。要做到真正的择优录取，这应该是现代文明企业必须坚守的人才理念。因为没有哪一位 HR 可以保证被自己轻松淘汰的员工不会在竞争对手的公司里，贡献着自己强大的实力。无论别人是否赏识，自己都要学会欣赏自己，而不是在社会大潮流里丢掉了原本坚强的自己，甚至过早地用曾经自己鄙夷的眼光审视这个环境。

你可能为家庭牺牲 我们也看到身边有很多女性，在成立家庭、尤其是在孩子出生之后，似乎顺理成章地把生活和拼搏的重心完全地偏移到了家庭上。这些都有一个充满爱的说法叫

作为家庭牺牲自己。这一现象在日本尤为突出，日本女性婚后普遍选择辞职，尤其子女出生前后是离职的高发阶段。在日本女性的思维中，孩子出生后的前三年是极为重要的时期，必须要全心抚育孩子。因此，大多数日本妇女生子后选择在家做全职太太。因此，很多日本企业的性别结构都较为畸形，每天在工作环境表现抢眼的女性大多还是单身，甚至有可能是大龄剩女。诚然，我们要对女性为家庭尽心付出，不惜牺牲自己的职业生涯的做法表示尊敬。要对那些以做一个完美的家庭主妇为人生理想的人表达敬意。但是我们仍不禁要问，是谁教育了我们要相信我们应该成为男人背后的女人？我们看到的男人成功之后忘乎所以，背叛婚姻的例子还少吗？等到那个时候，身无长物、无技傍身的女人还得自己站起来面对生活的压力，就像《我的前半生》中的罗子君。

你可能向竞争屈服 职场中不乏渴求安全生活空间的女性。她们在职场遇到的一些挫折来自职场中对不同性别区别化对待的怪圈。很多机会优先向男性开放，女性必须以足够的努力才能撼动这样的格局。于是她们的意志力松动了，在所谓的隐形规则面前屈服了。

典型的例子就是团队工作环境中，部分重头工作都是打着保护女性的旗号交由男生处理了。最终表现在晋升上男性因其



参与工作的多样性和全面性脱颖而出。其实，从来没有任何一个规则要求在工作场合中无限地照顾女性。很多时候工作中确实会遇到不可理喻的状况，但更加可怕的是女性在这个时候顺从这个所谓的“性别优势”的命运，在心灰意冷之后离曾经的人生理想越来越远。为什么不可以选派女性呢？所谓需要保护的理理由都来自女性在团队中的表现，女性在团队中到底都是怎样表现的？有没有真的给团队带来正能量？有没有促进团队整体的运转进步？这些都是值得探讨的问题。如果，我们在自己的岗位上发挥作用，不影响团队协作，鲜明地提出反对照顾的观点，那么，小女人也会有大梦想，也会找到大舞台！

要送给所有压抑心中理想、让梦想沉睡的姑娘们一句话——别低头，王冠会掉！

不要效仿所谓“成功学” 真的在奋力拼搏的女性也是值得尊重的，她们平时在岗位上兢兢业业，在团队中积极参与，职位晋升得也很顺利。但可惜的是她们的生活过得始终非常辛苦，常常需要加班，时时刻刻面临职位的挑战，身居职场竞争的漩涡之中，心力交瘁。回头看去虽然已经走了很远的路程，但是心中应该苏醒的“白天鹅”没有醒来，反而转眼变成了“黑天鹅”。她们愿意借鉴别人的成功经验，也开始开拓自己的职场道路。一步步复刻别人成功的故事，走上了别人眼里成功的道路，并



开始有不愿意让自己有不如别人之处的心态，甚至于她们开始工于心计，层层设防，时时警惕，早已经没有了快乐的源泉和能够放松的机会。最终也迷失了自己，把自己培养成了一个为别人而活的人。尽管生活不易，这样改变自己也情有可原，但是我们始终不愿意看到，原本应该绽放出自信多彩光芒的女性，被世俗的成功学熏染得失去了本色。

说到竞争，必须要认真地总结，当代女性在职场未来发展中必须面临的挑战。

首先，不可忽视正汹涌袭来的新生力量。曾经在你眼中还是“90后”“95后”的小姑娘，早就凭借对新鲜事物的接受和迁移能力打出了属于自己的一片天，留给你的机会也正在逐步萎缩。当然就算你是“鲜嫩”的“90后”，你也永远无法阻挡“00后”向你跨近的脚步。

其次，异性的竞争。文明时代的显著特征就是尊重每个人的志向，社会劳动与服务本来就是没有严格性别界限的。没有人说女性不可以从事建筑和伐木这样粗重的工作，也没有哪条规定说男性不能干家政护理这样精细的工作。尽管这个过程耗费了漫长的时间，但我们依旧还是看到了男幼教、男护士、男保姆强大的市场竞争力。

最后，就是“中间性别”的竞争了。现代职场不仅是一个



性别边界模糊的世界，更是对性别观念日渐开明的世界。越来越多性别气质不明朗的人以精湛的业务素质获得了认可。商场里浑身散发着异样气息，却依然能够用超越女性的柔婉表达完成销售任务的可爱男生，早就不是能够引发围观的特例。武艺超群、肌肉发达、神情严肃的女保镖，更是见怪不怪。机会不总是优先向男性开放，而是所有人都有机会，只要你愿意拿出学习的精力和态度，总能够获得自己想要的空间。

看清楚了自己在职场中可能遇到的竞争，现在就必须正视当下的局势，已经没有什么机会留给你一个预热的过程了。我们需要做的事情就是——快唤醒心中沉睡的职场女王。

找出梦想的力量，点化这只沉睡的“白天鹅”，迸发出无穷的力量，完成属于你的绽放。

3. 从哪里开始唤醒心中沉睡的梦想？

其实我知道梦想就在那里，不远不近，它拥有巨大的魔力，吸引你前进。尽管曾经沉睡，步履蹒跚，但是只要真的找到曙光依然会有无穷动力。只是你会迟疑，你会犹豫，你会思考，到底该从哪里突破，该从哪里下脚，走出属于自己的追梦之路。

一切的开始应该是搞清楚自己的职场梦想具体是什么样子、什么行业、什么岗位、什么水准、理想的生活与工作平衡状态是什么等细化的标准。越细致的梦想越有现实的指向意义，仰

望星空看得越仔细，脚踏实地走得越真切。

人的大脑被开发程度是非常有限的，也就是说人的潜在能量是很难预料的。美国政坛的女性代表希拉里说：我们每天都做许多决定，然后我们变成自己想要成为的人。你可以选择团结大家，也可以选择离间大家；你可以选择自我教育，也可以选择消极悲观。你有你的选择。是否选择开启属于自己的职场人生，找到内心沉睡的职场梦想需要的是自我沟通。与自己对话，找到能够激励自己，又能适合自己的梦想。不要妄自菲薄，更不要好高骛远。

从求职面试、人生规划、办公室生态到同事关系，事业家庭矛盾等多种问题，职场和世界给出了多种解决方案。无论哪一种方案都在强调着沟通的重要。良好的沟通能够满足工作环境的需要，增进同事情谊，保持良好的工作热情，维护团队的集体士气。可以说沟通是唤醒每个女人心中沉睡的职场女王的钥匙。投身职场的女性最为显著的特点就是生活的目标意识强烈，这是女性职场成功的基础。业务素养的积累，性格品质的磨炼逐渐给了女性掌握个人发展的机会和可能。

职场法则告诉我们，员工的潜能是需要适度的外界压力去激发的。女性对压力的承受力正是职场进步的突破口。适时的自我正面暗示、同事间的相互倾诉、与领导平静的沟通、向家



人亲友畅谈自己的工作境遇，这些方法都是职场女性常用的解压方式。此时更多地不是渴求别人的关注与同情的诉苦时间，而应该被开发成自我对话和沟通的时间。听到别人眼中的自己，发现自己的弱点，不断完善自我正是本书想要告诉读者的职场女性的成长起点。

本书旨在运用有限的文字为读者解开对职场沟通的疑惑，助力每一位新时代的女性在今天的职场生活中，成功地创造属于自己的一片天地。

目 录 content

前言：唤醒你心中沉睡的职场女王 / I

第一章 沟通制胜：会说话的女人最好命 /1

一、沟通——职场迷宫的藏宝图 /1

1. 会说话的姑娘可以秒懂人心 /2
2. 常交流让进步速度如“开挂” /6
3. 不要忘了“ We are 伐木累” /10

二、沟通带你称霸职场带你飞 /13

1. 增加满足感，工作也能嗨起来 /13
2. 魅力值爆表，大家怎会不欢迎 /17
3. 拥有影响力，才能“一站到底” /20

三、会说话的女人最好命 /23

1. 知性优雅的女学者——黄茵 /24
2. 现代时尚的女强人——杨澜 /28



3. 特立独行的女导演——徐静蕾 /32

4. 俏皮幽默的女主持——李静 /36

第二章 女性职场沟通全息诊断 /41

一、Duang！这样沟通就出 bug 了 /42

1. 祥林嫂式的牢骚怨言 = 负能量 /42

2. 长舌妇式的女人让人退避三舍 /45

3. 低头族看不到纷繁的世界 /48

4. 说话太直白，你自己知道吗？ /51

5. 争强好胜，并没有什么用 /54

二、总是难突破的沟通“天花板” /56

1. 听不到弦外之音 /56

2. 总是说“好”一点也不好 /60

3. 没有准备“精神巧克力” /62

4. 还放不下女孩的羞涩？ /64

5. 女人怎能不解风情 /66

三、无效沟通原因面面观 /69

1. 生理因素——女性天生爱倾诉 /69

2. 心理因素——自我修炼无极限 /72

3. 社会因素——光怪陆离的职场 /74