

JIAYU NIDE XINGFU

驾驭你的幸福

——现代女性职场必读

XIANDAI NUXING ZHICHANG BIDU

做至情至性的真女人，享受事半功倍的人生

袁俊美 / 编著



职场女性幸福修炼手册

幸福没有捷径，职场女性要想幸福，却可以用巧劲。
女人要懂得运用“女人的优势”替自己工作！

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心



驾驭你的幸福

——现代女性职场必读

—JIAOYU NANYING NONGONGZHUANG—

做至情至性的真女人，享受事半功倍的人生

袁俊美 / 编著



职场女性幸福修炼手册

幸福没有捷径，职场女性要想幸福，却可以用巧劲。

女人要懂得运用“女人的优势”替自己工作！

中国石化出版社
[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教 育 出 版 中 心

>>>>> 前言

职场女性化茧成蝶的秘诀：

1. 调整心态，赶走不良情绪
2. 驰骋攻略，修炼职场达人
3. 善于交际，赢得上司信赖
4. 和谐家庭，坚实事业后盾
5. 胆大心细，轻松搞定业务
6. 外圆内方，升迁非你莫属
7. 复制成功，胜任公司主管
8. 职场禁忌，切莫踏入雷区
9. 保持健康，稳固事业资本

当靠体力获得生存资源的农耕时代已经过去，智商、情商等内在素质越来越决定一个人的前途命运的时候，女人早已不是柔弱的代名词，并且与男性在某种程度上已经有了公平竞争的机会。职业女性渴求事业上的成功和生活的美好，不断地去寻求社会价值和自我价值的体现。一方面，她们要同男性一样在职场中拼搏，成为事业的强者；另一方面，又要担负起操持家务、照顾丈夫和教育孩子的重任，尽到贤妻良母的责任，这些都让职业女性背负着工作和家庭的双重压力，使其在生理、心理上不堪重负。要做一名成功的职业女性，就要正视自身的问题，学会调适、科学减压，卸掉精神上沉重的枷锁，注意调节和维护心理平衡，用自信和快乐迎接挑战，让好心情永驻心田。

>>>>> 目 录

第一章 女人似水，健康是源

健康是人生的第一财富，更是女人美丽一生的资本。人体就像一台精密的仪器，尤其是女人的身体。只有对自己满意，疼爱自己，才是女人健康美丽的秘密。疼爱自己是一种责任，健康生活是一种态度，保养身体更应该成为一种习惯。自己的身体自己爱，职场女性更要把健康牢牢掌握在手中。

1. 呵护你的心 / 2
2. “潮”生活让健康很受伤 / 6
3. 职业女性常见的十大健康“警报” / 9
4. 不良习惯让不孕症悄悄找上门 / 12
5. 魔幻数字话健康 / 15
6. 都是肥胖惹的祸 / 18
7. 健康是睡出来的 / 22
8. 女人尽“性”更美丽 / 27

第二章 职场女性恋爱兵法

爱情是美丽的，每个女人都对它充满期待。恋爱能给她们带来欢笑，也能给她们带去泪水；能给她们的人生增添光辉，也能使她们的生活变得暗淡无光。社会不断发展，人们的观念也在转变，男女平等观念的不断深入，职业女性越来越多，“她时代”成为了二十一世纪热议的话题，但与此同时也证明，婚姻前的爱情对部分女性职业生涯的影响非常深远。现实生活中，女人应该掌握爱情规则，迎接自己的爱情。

1. 女人如何对待爱情 / 32
2. 如何处理办公室恋情 / 35
3. 职业女性的爱情为什么不职业？ / 37
4. 四大职场女性恋爱法则
轻松hold住办公室恋情 / 41
5. 修炼自己迎接爱情 / 45

第三章 婚姻保卫战

俗话说，相爱容易，相守难。但每一对男女都希望两人能够在婚姻的长河里白头到老。幸福婚姻是幸福人生的重要组成部分，爱情可以凭直觉和冲动在刹

- 3. 当好家庭的“首席财务官” / 93
- 4. 形形色色的女性依赖症 / 96
- 5. 职场女性如何更轻松? / 102
- 6. 家庭和事业可以兼得 / 108
- 7. 现代社会女性角色转换 / 111

第五章 职业女性的魅力圣经

当今社会，女性融入到了各行各业中，全面走向职业舞台。职场也因为女性的存在而越发生动起来、温情起来、亮丽起来。然而要想在事业上取得较大成功，女人无疑要比男人多付出数倍的努力。如何在职场上突破瓶颈，如鱼得水呢？

- 1. 劳动是美丽的发动机 / 116
- 2. 职场新人如何与办公室政治共舞 / 120
- 3. 职场白领的巧言秘籍 / 123
- 4. 女人30一道坎，到底是“升”还是“生”？ / 125
- 5. 影响同事关系的九道“关卡” / 130
- 6. 走出去，积累人脉存折 / 133
- 7. 礼仪也是竞争力 / 136
- 8. 职场女性更需社交魅力 / 139
- 9. 职场成功，能力先行 / 142

- 10. 走出职场心灵的疲惫感 / 146
- 11. 让和谐妆容打造高雅气质 / 150
- 12. 多款妆术hold住不同场合 / 153
- 13. 读屏时代，拿什么拯救“电脑肌” / 155
- 14. 巧搭配饰，锦上添花 / 159
- 15. 有修养的女人最尊贵 / 161
- 16. 自信是女人的魅力 / 164
- 17. 把自省当成每天必做的功课 / 166



第一章 女人似水，健康是源

健康是人生的第一财富，更是女人美丽一生的资本。人体就像一台精密的仪器，尤其是女人的身体。只有对自己满意，疼爱自己，才是女人健康美丽的秘密。疼爱自己是一种责任，健康生活是一种态度，保养身体更应该成为一种习惯。自己的身体自己爱，职场女性更要把健康牢牢掌握在手中。



呵护你的心 1

女人，一定要爱自己。爱自己的第一步就是热爱自己的身体，但愿在看了这25个建议后大家都能一点一点地按照这个建议去做，只有行动才能让你的身体更加健康有活力！

（1）行动起来

专家发现，心脏病是与生活习惯最最密切相关的疾病之一。调查发现，一个人越早开始呵护自己的健康，遵从健康的生活方式，就越可能远离心脏病的威胁。例如，如果一个人在30岁前彻底戒烟，那么与烟客相比他将来患上心脏病的概率将降低70%。现在就开始积极行动，让生活全方位地健康起来吧！

（2）呼吸新鲜空气

锻炼是保护心脏的重要手段，但空气中的污染物颗粒却会使血管壁变厚，这样同样会影响心脏功能，增加心脏负担。人人都知道锻炼的重要性，但进行锻炼的时间和方式则需专家的指导，比如应结合本人的心肺功能进行合理的运动量和运动方式选择，否则往往得不偿失。

（3）返璞归真

生活可以追求细致，但食物就不必了吧。我们的生活中已经有太多提炼包装的东西。精细的白面和大米虽然口感不错，但是缺少纤维素的碳水化合物很容易让我们患上Ⅱ型糖尿病，同样也使心脏负担成倍增加。

（4）不要吸烟

吸烟的危害我们就不再重复说明了。反正别相信那些“社交工具”的借口，也没有所谓的“安全香烟”，每天1~4根烟的结果是，心脏病的概率增加3倍，这

还不包括其他损害。美国最新的调查显示，所有淡味的香烟和其他香烟一样，对心脏功能有百害而无一利。

（5）健康地吃

绿色蔬菜是保护健康的好食物，花椰菜和菠菜对控制血压大有好处。还有富含有益脂肪omega-3的三文鱼和金枪鱼则能保护血管健康。研究人员认为，紫色的蔬菜，例如茄子和甘蓝等都有助于降低血压，是最大众化的健心食品，不妨多吃。

（6）保护牙齿

最近的一项研究发现，患牙龈炎、牙齿出血的人血管壁往往薄而脆弱，比牙齿健康的人更容易血管破裂。医生建议那些牙龈容易出血的人更该提前注意预防心脏病，而每天科学地刷牙也是爱护健康的重要内容。

（7）学会宽容

小小的善举常常能帮助你释放焦虑情绪和缓解压抑心情，而压抑是心血管疾病的主要病因。美国研究人员通过30年的经验总结出，那些心胸宽阔、懂得宽容的人很少得心脏病。学会宽容并热心帮助他人，因为让自己心情平静和充满爱心也会让我们的身体保持健康状态。

（8）常食豆类

有些食物是不利于心脏健康的，比如高胆固醇食品、含盐量大的食品。还有些有药用功效的食品，比如现在禁止的麻黄类植物和苦橘等，都可使心率明显加快。而几乎所有的营养学家都会建议大众多吃豆类，看似平民化的豆类食品中含有优质的蛋白，而这些是健康心脏所必需的元素。

（9）重视自身感觉

人们往往觉得，男性更容易得心脏病，但实际上并不是这样，年轻女性死于心脏病的人数是年轻男性的两倍。这说明了什么？女人经常忽略自己的症状，因而得不到及时的治疗。记住，男人的典型症状是胸痛，而女人则会感觉背痛、胸口灼烧、恶心、心悸和疲劳。这些看似与心脏并不直接相关的症状，其实都是在提醒我们要注意心脏问题。

（10）笑口常开

笑一笑，十年少，这话很有道理！心情好，多活10年没问题。大笑可以锻炼全身肌肉，加速血液流动，对心脏是有好处的。如果想有个好心情，不妨去找张搞笑的光盘，或者去看场喜剧电影什么的，哈哈一笑，平时积压的不快也就烟消云散了。



(11) 消毒杀菌

研究人员认为，飘浮在空气中的肺炎衣原体病毒，不仅能引起支气管炎和肺炎，对心脏健康同样有害。所以最好经常洗手，防止病毒和细菌的侵害。所谓病从口入，心脏病也不例外。

(12) 爱别人

如果经常想起你爱的人，可以减少抑郁荷尔蒙对身体的毒害，并加强心脏健康，这是最近加利福尼亚州的研究人员取得的研究成果。所以，生活在爱中的人，心脏更健康。这应了那句老话，爱别人就是爱自己。

(13) 给内脏减肥

经常测测自己的腰围和臀围，并用腰围除以臀围，若得数超过0.8，那么附着在你内脏上的脂肪量就该超出正常范围了。内脏发胖意味着你的心脏负荷会更重。

(14) 少吃止痛片

大部分镇痛类药物都有增高血压的副作用，比如服用超过500毫克的醋氨芬就可使血压增高一倍。因此如果患有慢性疼痛，最好还是去看医生，根据医生的建议用药。

(15) 少吃垃圾食品

如果你超重了，那你患心脏病的概率就比正常人大。尽量少吃垃圾食品，因为这类食物中卡路里的含量都比较大。研究发现，如果一个人每星期少吃一次快餐或少去一趟餐馆，那么平均一年内体重可下降10斤左右。

(16) 安全性行为

有数字显示，性病对心脏的伤害较大。比如疱疹就可以触发血管壁的化学变化，从而使胆固醇有机会形成危险的血栓或肿块，所以安全的性不仅对你的下半身负责，还关乎心脏安危。

(17) 关心自己的健康指标

人体的某些指标能够估算出心脏功能的好坏，这些指标主要有胆固醇、血压和血糖。因此建议大家定期到医院检查一下，并懂得积极向医生提问，因为只有这样，你才能读懂那些深奥的指标，并根据自己的具体情况确定出最适合自己的健康方案。

(18) 学会放松

想办法让自己放松，这很重要。压抑的情绪硬化了血管，减缓了血液流动的速度，进一步将你置于心脏病的危险之下。因此，建议你改变一下喜欢给自己加码的

生活态度，试着让自己慢下来，闲暇时间不妨练练瑜伽，这将对心脏健康大有好处。

（19）远离高糖食物

Ⅱ型糖尿病目前越来越多见，这主要是饮食不当和生活不规律造成的。当然饮食不当对心脏危害也很大。因此建议少喝高糖饮料，每天坚持喝水不少于5杯，这样可以稀释血液，降低血黏度，减轻心脏负担。

（20）正视抑郁

研究发现，抑郁可能触发炎症，降低免疫力，严重的可导致血栓。更为不幸的是，抑郁的女性患心脏病的风险更高，因此女性更应该重视抑郁症。因为长期的心情抑郁可能导致硬件上的损伤，心脏就是首当其冲的器官。

（21）适当锻炼

过去医生曾认为，心脏病是不可逆转的，但是现在这种观点值得商榷。比如，好胆固醇就有清除坏胆固醇的功能。因此我们相信，适当的锻炼也可以使原本有些问题的心脏功能逐渐恢复。

（22）调整饮食

世界上没有一种食物是完全对心脏好的，但是应记住，首先应该吃的一定是蔬菜，而后再关心蛋白质和碳水化合物。因为现代人的纤维摄入量普遍不够。

（23）爱上红色

世界上每一秒钟就有一位女性被疾病夺去生命，而心脏病更是成为女性健康的主要威胁。研究认为，苹果、西红柿、胡萝卜等红色食物对心脏健康好处多多，每天都应该吃一种红色食品。

（24）保持体重稳定

如果体重忽高忽低，哪怕只是5斤，几年下来心脏也受不了。血液中胆固醇水平变化太快，心脏需要努力去适应。

（25）保证睡眠

充足的睡眠是健康的前提。研究发现，长期睡眠不足使心脏病概率成倍增加。要保持健康，每天睡眠时间至少要不于7小时。



“潮”生活让健康很受伤 2

（1）“潮”生活之一：夜生活

泡吧、卡拉OK，城市生活的潮流表现。对于现代都市而言，夜晚才是其灵魂所在，是城市活力与创造力的源泉。对于上班一族而言，泡吧、卡拉OK既能缓解工作压力，还能扩大交往圈子，当然会成为我们生活方式的一部分。

健康代价：人的肌体好像庄稼，也分春生、夏长、秋收、冬藏。冬藏指的就是人要养精蓄锐。酒吧和卡拉OK厅里污浊的空气和噪声并不是养精蓄锐的好地方。如果经常半夜还在外面奔波，久而久之，与其说是到这些地方去“疗伤”、寻找好心情，还不如说是去找病。

（2）“潮”生活之二：网络生活

网虫，站在现代化的最前沿。要不是眼睛疼得厉害，才不愿意从网上下来。网络生活，已经成了很多人的精神家园。

健康代价：上网时间长，不光是对眼睛造成伤害；电脑辐射长年累月地在身体里蓄积，对血液系统也造成伤害。

目前，医学界发现了一种叫电视性癫痫的疾病。打游戏机的人群占到癫痫病发病人数的千分之五，看电视（黑白电视稍好）引起的头痛和癫痫占到千分之二。网上过多的信息不仅容易引起人的视觉疲劳，也容易引起类似的神经系统疾患。喜欢上网的职业女性一定要控制每天在电脑前停留的时间。应该多安排户外活动，缓解神经系统压力。

（3）“潮”生活之三：空调生活

酷暑严冬，面对各种恶劣的自然条件，都市人都有幸躲在屋子里，享有一片舒舒服服的小环境。舒服惯了，人们就贪图这空调暖气带来的人工环境，而忘记了大自然的新鲜空气和开阔天地。

健康代价：空调病也是现代都市病之一，面部神经麻痹、脑血管疾病很多都是夏季的人造凉风惹的祸。即便是冬日的暖风，危害也不小，造成风湿性关节炎的恰恰是暖风而不是人们想象中的冷风。另外，忽冷忽热并且封闭的环境，也为感冒伤风、各种呼吸道疾病提供了“沃土”。

（4）“潮”生活之四：塑身生活

塑身内衣的宣传口号称不费力就能拥有好身材。希望自己有好的身材但是没时间去健身房，害怕体重增加但难拒绝眼前的美食。听听塑身内衣的导购小姐怎么说：身体的脂肪是可以移动的……再看看最早流行塑身内衣的日本，第一批拥有者如今已是六十岁的人了，身材还保持在三十多年前穿衣时的样子。谁能抵挡得住这样的诱惑？

健康代价：专家们对塑身内衣基本都是持强烈否定的态度。这种瘦身方式容易引起一些疾病，如外阴炎。由于塑身内衣将腹部紧紧包裹，腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫，使内脏及其神经系统长期处于紧张状态，导致胃肠功能降低，消化系统功能减弱，从而造成便秘。

此外，塑身内衣会使人产生缺氧反应，引起乳房肿胀、疼痛等。医生建议，塑身内衣不宜长时间穿着，特别不要夜里睡觉时穿着。塑身内衣的危害比塑身裤还要大一些，因为人体的脏器主要集中在上身，热量也主要从那里散发。

乳房被过度束缚，不仅形状会发生改变，严重的还可能发生病变。中医讲究的是在不影响形体美的前提下，尽可能穿宽松一些的内衣。

（5）“潮”生活之五：排毒生活

据说许多明星都坚持洗肠美容，目的是让自己的身体里没有宿便，不蓄积毒素，不让身体产生不良气味，避免了社交场合的尴尬，皮肤也会变得透明有光泽，比单纯外用化妆品效果好。也有不习惯这种方法的人，选择断食的方法排毒，即一周里有一天不吃饭，只吃水果或者喝蜂蜜水，同样可以起到排出身体毒素的作用。

健康代价：医生也提倡排毒，除了正常的粪、便、汗三条排毒通路，古代人甚至还有春秋放血排毒的说法。但洗肠容易让肠管变粗，长时间反复刺激还会使肠管麻痹，最终导致一些人为因素疾病。

断食排毒法也要因人而异。有的人脾胃虚寒，吃水果等凉的东西胃里会发生胀气。如果你是超负荷工作者，到该吃饭的时候不吃，身体会出现乏力、眩晕、低血糖等症状，影响健康。