

# 堂必修课

TWELVE LESSONS TO SUCCESS FOR PROFESSIONAL CAREER WOMEN

充分发挥女性优势,快速把握成功要决 让你顺风顺水,轻松出人头地

廣東省出版集團

白领丽人的

王海芳 著



TWELVE LESSONS 修 TO SUCCESS 修 FOR PROFESSIONAL 课 CAREER WOMEN 课

廣重省出版集圖广东作海出版社

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

白领丽人的 12 堂必修课 / 王海芳著. 一广州: 广东经济出版社, 2006.1

ISBN 7 - 80728 - 199 - 5

定价 21.00 元

I.白… Ⅱ. 王… Ⅲ.女性-修养 Ⅳ.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 143228 号

出版 发行 广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼) 经销 广东新华发行集团 印刷 广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号) 889毫米×1194毫米 1/32 印张 9.75 1插页 236 000 字 2006 年 1 月第 1 版 1~5 000 册 15BN 7-80728-199-5 / B·40

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。 发行部地址:广州市合群—马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址:广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

营销网址: http://www.gebook.com

·版权所有 翻印必究·

# 前言

水是最柔弱的东西,但是滴水可以穿石;现代女性,就像 是水,亦柔亦刚。对她们而言,这是一个充满机会的时代,也 是一个矛盾冲突的时代。

时代的进步为女性提供了非常广阔的表现平台, 也提供了 众多的成功机遇, 使得女性们能够在其中充分发挥自己的聪明 才智。目前那些在政界、商界、学术界、文化界、教育界等各 个领域中出类拔萃的新女性,如吴仪、赖斯、菲奥里纳、杨澜 等,她们都在自己从事的事业中作出了骄人成绩。尤其是现在, 在世界上的许多大中型企业中,有许许多多的优秀女性,担任 着公司的主要领导角色,成了公司的首席执行官 (CEO),而且 她们经常是在公司陷入困境时去扮演拯救者的角色。例如,惠 普(HP)陷入泥潭时,卡莉·菲奥里纳(Carly Fiorina)走马 上任了; 施乐 (Xerox) 卡纸了, 安娜·马尔卡西 (Anne Mulcahv) 去了。在网络泡沫破灭后,世界通信行业举步维艰, 朗讯 (AT & T) 作为主要的通信服务商亏损累累, 帕特丽夏· 鲁索 (Patricia Russo) 被请去担任 CEO, 负责对朗讯公司进行 重组。所有的这些都体现了女性在这个世界里, 凭着智慧和实 力以及先天的性别优势,几乎跻身于社会中的每一个领域、职 业之中,充分展现了现代女性的无限风采和魅力。

正如歌德所说:"伟大的女性正引导着我们上升!" 本书通过对实践的归纳总结,上升到理论的高度,揭示了





Twelve Lessons To Success For Professional Career Women

现代职业女性成功的秘诀,那就是作为一名职业女性:

- ◆如何利用女性本身所具备的独特优势,扬长避短,为自己铺平前进的道路。
  - ◆在人际关系十分微妙复杂的职场中,如何与人融洽相处。
- ◆如何应对办公室政治,做到游刃有余,排众而出;面对各种机会,作出有见识的选择,并能够冷静地应对各种管理变革,能够被旁人、上司寄予希望,受到重视;又能巧妙聪明地冒险,扭转劣势,赢得该有的名声和提拔。
- ◆如何培养积极的心态,面对职场上的起与伏,人生的得 与失,以平常心来看待,真正做一个太阳般走到哪里哪里亮的 积极的人,而不是像月亮初一十五不一样的消极的人。
- ◆如何培养忠诚和敬业,做一个有归属感的员工,从而成 为一个值得信赖的人,一个老板乐于雇用的人,一个可能成为 老板得力助手的人。
  - ◆如何在家庭和事业间找到平衡点,时刻没有忘记情感是她们一生所经营的事业,并在"社会人"和"家庭人"的双重 角色下真正成为一个完美的女性。
  - ◆经济独立的同时,又能保持精神上的自我独立,每天忙碌之 余也不忘记抽出时间来温暖自己,关爱自己,喝一杯"心灵咖啡"。

总之,这本书适合各行各业的上班族,它能帮助你以客观的眼光来看待自己所处的环境、面临的机遇、遇到的障碍和选择。假若你能智慧地理解和运用了本书为你提供的方法、技巧和策略,它将有助于你突破事业和情感上的瓶颈,至少可以使你少走弯路,更聪明、更平和、更游刃有余,让困难迎刃而解。真诚地希望此书使你在事业上找到成功,在经济上找到财富,在人生中找到幸福,帮助你真正成为一个与时俱进的新时代的成功女性!



ら領丽人的「Z堂必修课」 Mary Land Care (2015)

目 录

Pactors For Success

成功他于策划。就像好看的花村像于剪修一样。如果任言前

# 第1篇 职业素质篇

Career Quality—oriented

# 第1章 职业女性的女性优势



# Feminine Strengths

要想使自己的事业成功或在岗位上有一番成就,就要充分发挥女性的优势,扬长避短,用女性本身具备的一些小技巧来打动对方,为自己铺平前进的道路。

If you want to succeed in your career and have achievements in your position, you must make subtle use of feminine skills to smooth a path forward for yourself.

女性的利器 利用女性的温柔 善用可爱之处 犹抱琵琶半遮面 7人于供博才全成功

省非的单位过/7

6/绝自己的后路

M/ /11



利用女性的形象 /13 好的性格惹人爱 /15 细微之处见真情 /17

### 第2章 职业女性的成功要素

#### Factors For Success

成功始于策划,就像好看的花树缘于剪修一样。如果任由天然去雕饰,就算是清水出芙蓉,其结果也常常如空谷之幽兰,虽然有着不以无人而不芳的高洁,但最终却也只能寂寞地开着,然后更加寂寞地凋零。因此,除了先天赋予的,后天的获得或逐渐完善也是必不可少的。只有这样,人生才可以枝繁叶茂,春色无边。



Success begins with design and planning, just as the beautiful flowers and trees may be enhanced by careful trimming. If we leave everything in its original state, with no modification or enhancement, no matter what it is, water lily or orchid, it will fade and die without the appreciation and attention from those around. Therefore, in addition to the natural qualities of an entity, it is necessary to gain or gradually add perfection afterwards. Only in this way can we achieve a thriving and prosperous life!

成功必须坚守的原则	/21
成功所具备的口才技巧	/23
勇于拼搏才会成功	/27
做好竞争的准备	/30
断绝自己的后路	/33
敢冒风险	/35

# 第3章 职业女性的职场政治

#### Office Politics

才华有了智慧的指引,才会展示它的完美性。

Talent will show its perfection guided by wisdom.

职场不宜话题	/39
职场自我修炼方式	/42
办公室"生存有道"	/47
如何在职场中站稳脚跟	/51
职场中要摆正自己的位置	/55
职场二十招让你受益匪浅	/57
6合话。同一体直接 由显示那种公米从上 113	4人主张表型



# 第4章 职业女性的忠诚敬业

# Loyalty and Devotion

忠诚与敬业并不仅仅有益于公司和老板,最大的受益者是我们自己,是整个社会。一种职业的责任感和对事业的高度忠诚一旦养成,会让你成为一个值得信赖的人,可以被委以重任的人,这种人永远会被老板所看重,永远不会失业。

Loyalty and devotion are not only for the enterprise and the boss, but also for yourself and the whole society. To cultivate responsibility and high loyalty will show you as a worthy and trusted person who will be charged with important tasks. This kind of person is always thought of highly by a boss and he will not be unemployed for long.



# 第5章 职业女性的积极心态

#### Positive Mental Attitude



心态决定人的命运,同一件事情,由具有两种心态的人去做, 其结果必然相反。心态是正确的,我们的世界也会是正确的。当 我们抱着积极的心态时,遇到的一些困难与挫折便会在我们面前 低头。要知道,成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的 人。

Mental attitude is determined by his fate, say, if the person who has two kinds of mental attitude deals with the same thing, the result is completely different. If the mental attitude is right, the world in which we work will be right. With a positive mental attitude, we will not let difficulties and frustrations defeat us. Success always belongs to those persons who have a positive mental attitude and put it into practise.

每天给自己一个希望	顺建式建筑市名目/91
学会为自己颁奖	同类的复数点。/92
凡事要向好的方面想	71 Hand 1/94
树立职业自信	/97
清理背包。	/100
远离乘坐灰色列车的人	

# 第2篇 商务礼仪篇

Commercial Etiquette

# 第6章 职业女性的商务礼仪

# Commercial Etiquette



上应有的仪态。这种仪态,无论在什么地方,都是不可缺少的。

To be refined in manner, modest in speech and kind in facial feature are essential attributes which professional career women must display in any social or business context. In other words, this attribute is an etiquette which is necessary for any occasion.

介绍、握手、亲吻、拥抱	/109
牢记对方的姓名	/115
掌握打电话的礼仪	/117
抛弃不优雅的谈吐	/121
注意交谈的礼貌问题	/124
怎样应付咄咄逼人的谈话	/128

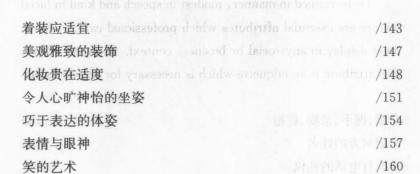


# 第7章 职业女性的外表仪态

#### Outlook And Attitude In Business

外表仪态显示着人的个性。人们通常通过对一个人的观感 以及她的外表判定其心态,因为外表仪态是看得见的,而其他则 是看不见的。基于这一点,得体的外表仪态显得很重要……

Physical appearance often indicates the character of a person. The mental attitude of a person can be often judged by her vision and her physical appearance. Since physical aspect and etiquette of a person can be seen, other aspects can be unseen. Based on this, decent appearance and etiquette assume a great importance...





# 第 3 篇 人际关系篇 Human Relationship

# 第8章 职业女性的职场人际关系

Human Relationship Within The Business Environment

距离感是人际交往中最根本的法则,它是与人相处的时候最难把握好的问题。一个职业女性懂得了距离的重要性,知道对不同的人应该采取不同的距离,知道怎样维持与调整相互之间的距离,她就能在社会交往中左右逢源。

Distance is a major factor in relationships, and can be a difficult issue to handle if you get along with people. If a professional woman appreciates the importance of distance, knows how to use different distances with a wide variety of people, and knows when and how to adjust these distances, she will gain advantages in the social spheres.



按类型处理职场人际关系	/167
与同事相处的八个妙诀	/170
如何和男性打交道。且是是是恐恐怖。	/175
如何与各类职场老手过招	/179
办公室人际关系十四忌	/186
影响职场人际关系的行为	
职场上不可忽视的十一种人	
对不合理请求如何说"不"	



# 第9章 职业女性如何与上司相处

### How To Get Along With Your Boss

与上司建立良好的工作关系,对你的工作有百利而无一害。

It is the best interest to establish a good working relationship with your boss.

与上司相处的艺术。《《《》》《《》《》》。	/203
透过的问题。一个职业女性推荐了证《云青七平而后上面的问题》	/205
贏得上司最佳印象的八要決。並且成為黨黨的固不理事就因入	/209
与上司相处的七条天规	/211
与上司说话的分寸equitation in rotation of the best sound of the best soun	/216
恭维上司要讲究策略 discounted along with a 我究前 alband or pussion	/219
上司爱听什么样的汇报 on a preciates the importance I	/221
se different distances with a wide variety 情然或不同的	/223
得罪上司后的几种对策 tabesed is the sed of work by the sed of th	/225

# 第10章 职业女性如何在上司面前表现

How To Present Yourself In Front Of Your Boss

要想在公司里出人头地,就必须引起上司的注意。要巧妙地使用技巧使自己成为引人注目的焦点,也就是说,要懂得如何去"曝光"你自己。核心任务是让上司注意你,不过你一定要注意采用适当的方式和技巧,否则会引起反感。

生命苦短,怎能经受得起默默的等待?创造机会,抓住机会,让上司的目光投你一票才是最好的。

If you want to be the top person in the company, you must let your boss to pay attention to you, and use some clever skills to make yourself as a focal point. In other words, you should know how to promote yourself. Therefore one of the main tasks is to make your boss be aware of you, but you must be very careful of the methods and skills to achieve this recognition, otherwise, it will lead to be unacceptable from other persons.

The best way for you is to create and seize opportunity, let your boss give you a vote.

如何让上司赏识你	/231
如何创造机会	海伯人思事和部本第四/236
如何展示你的潜力	<b> </b>
如何自我推销	/240
如何排众而出	/242
如何犯值得犯的错误	增加 1000 0 2 244
如何把握每一个精彩的瞬间	/246

# 第 4 篇 心灵情感篇 Spiritual Emotion

# 第11章 职业女性的情感经营

Emotional Aspects And Business



Twelve Lessons To Success For Professional Career Women

很多规律可寻。适当地保持个人空间和个人自由,是爱情和婚姻的保湿因子;在爱情面前保留自己的个性,学会经营你的情感,是幸福的保证。

Love is a kind of feeling. Falling in love has no single path to follow, but remaining love is to have many principles by which to abide. Allowing a degree of personal space and individual freedom prevents love and marriage from becoming stale. Retain your personal style in face of love, and learn to manage your emotions are guarantees of happiness.

	爱情里的智慧女人	/253
	正确对待失恋	沿吳寶馬士士/255
	女人这样才能留住男人的心	/256
25	十种方法让他更爱你	大智的 / 263
	男人渴望怎样的妻子	海 4 1 / 265
	吵架有方	出
	放开他才能真正拥有他	货售物取得值证/269
	幸福婚姻禁忌	间调的深带个一声地写/272
	婚姻是你一生的事业	/275
	<b>让爱情</b> 契约天长地久	/278

# 第12章 职业女性的心灵咖啡

# Spiritual Coffee

每天都抽出一点时间,给自己一点空闲、一点温暖、一点关爱,喝一杯"心灵咖啡",平心静气,摒弃浮躁,修正行为。经过一番心态调整之后,你能够更深刻地反省与思考、更聪明地锻炼与

创造、更诚恳地放弃与割舍。这样,许多的人生困难就会迎刃而解,人生将会是一番崭新的局面。

Every day take a little time out for yourself, give yourself a little space, a little warmth, a little love care, drink a cup of 'spiritual coffee' and make your heart peaceful. After adjustments of your mental attitude, you will self-exam and think about more deeply, go through and create more intelligently, accept and reject more cordially. As a result, many difficulties of life will be solved and will give your life a brand new context.

世界因你而精彩	/283
品味寂寥时刻	/284
多与心灵对话	/286
操纵好情绪的"转换器"	/288
别伤害自己	/290
崛起于低谷	/292
维护自我的神圣	<sup>7</sup> 293
静则心安	/295
成熟的人生	/297

# 职业责质篇

Career Quality-oriented



需要完整PDF