

BE A HAPPY OFFICE LADY



如果工作让你忙碌疲惫，如果生活使你缺少快乐，如果婚姻令你拥有困惑……那么，就翻开此书，学习做一个幸福的职业女性吧！

做一个 幸福的 职业女性

◎华阳 编著

BE A HAPPY OFFICE LADY

新华出版社

做一个
幸福的
职业女性

◎华阳 编著

BE A HAPPY OFFICE LADY

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个幸福的职业女性 / 华阳编著. —北京: 新华出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5011-9132-1

I. ①做… II. ①华… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第007630号

做一个幸福的职业女性

责任编辑: 徐光

装帧设计: 赵志军

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市朝阳区小红门印刷厂

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 8

字 数: 200千字

版 次: 2010年1月第一版

印 次: 2010年1月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-9132-1

定 价: 18.50元

本书购书热线: 8008100260 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 87603176



FOREWORD

前言

现代都市里，林立的高楼大厦间，轻施粉黛的女人们身姿婀娜地匆匆穿过；严肃的谈判桌上，女人们温柔而犀利地挥斥方遒；紧张忙碌的工作间中，女人们娇俏的声音此起彼伏；而回到家中卸下面具，女人则摇身一变，成为男人身边温柔可爱的小女人。女人的形象千变万化：女人可以上得厅堂，下得厨房；女人是职场上一道靓丽的风景线；女人是家中的温柔芳香剂，时而干练，时而柔弱。然而无论在哪个领域，女人都要学会发挥自己的独特魅力，寻找成功的秘诀，收获幸福。

谁说女人天生就是弱者？女人其实也有独当一面的时候。女人可以深入于职场而实现自己丰富的个人价值，发掘自身更多重的身份并演好其中的角色。因此，女人的身份是多重的。她们既可在家中做贤妻良母，忙碌于灶台间做出可口的饭菜，为男人的苦恼分担解忧，为孩子的教育煞费苦心；也可奔波于职场中像男人一样打拼出自己另一番精彩的天地。也因此，铸就了女人们更为博大、更为深沉的情感与智慧。这种情感与智慧，体现在她们叱咤风云指点江山丝毫不输于男人的豪爽气概里；这种情感与智慧，流露在她们作为贤妻良母的温柔与博爱中。

对于女人来说，无论是职场还是生活，都宛如一场战役，弥漫着看不见的硝烟和斗争，要想身在其中屹立不倒保持不败之姿，一路笑到最后，就需要掌握必胜的生存规则。

女人的心结需要自己来解开，职场、家庭、男人、父母、公婆和孩子，构成了女人丰富多彩的现实世界。错综复杂的人际关系需要女人自己来梳理，眼花缭乱的世事烦扰，只有学会兵来将挡，水来土掩，见招拆招才能立于不败之地。

由此看来，女人只有先做自己的强者才能做主宰生活的强者。本书就是要让广大女性学会如何掌握自己的命运，如何成为生活的强者。

毋庸讳言，现代女性的生活当中，到处需要各种生存的技巧，与男人生活需要技巧，与公婆相处需要技巧，行走于职场需要技巧，化解生活难题需要技巧，化妆需要技巧，衣着选配需要技巧……事无巨细，大小，无一离不开技巧。《做一个幸福的职业女性》教你解决各种生活“疑难杂症”，教你成为一个独立的女人，一个事业成功的女人，一个有品格的女人，一个有修养富有女人味的幸福女人。

做一个



幸福职业女性
BE A HAPPY OFFICE LADY

目录

第一章 阳光心态成就幸福女人 / 1

- ※ 胸怀坦荡，小女人的大丈夫风骨 / 2
- ※ 隐忍成就女人无私的爱 / 3
- ※ 看别人不顺眼，是自己修养不够 / 6
- ※ 生气，是拿别人的罪过惩罚自己 / 8
- ※ 积极的心态让女人绽放光彩 / 10
- ※ 懂得感恩，珍惜所有 / 12
- ※ 坚决不做“全优生”，摆脱“完美”枷锁 / 15
- ※ 换个角度看世界 / 16
- ※ 从容淡定增添人生亮色 / 19

第二章 女人装，精品女人的时尚包装 / 21

- ※ 服饰跟着身材走，别人穿的未必漂亮 / 22
- ※ 饰品，低调的华丽女人味 / 25
- ※ 颈间丝巾，女人飘动的神采 / 27
- ※ 浓妆淡抹总相宜 / 30
- ※ 色彩混搭，女人的多彩人生 / 32
- ※ 简约女人的独特味道 / 35
- ※ 各“形”女人的个性装扮 / 36
- ※ 职业女装拒绝诱惑 / 38
- ※ 腰带为纤纤美腰更添风情 / 40
- ※ 鞋子，女人简单的恋 / 42
- ※ 一只手袋就是女人的一个小世界 / 45

第三章 礼仪细节，为职场女人锦上添花 / 47

- ※ 声音，女人裸露的灵魂 / 48
- ※ 优雅气质，源于“内”与“外”的修炼 / 50
- ※ 电话里的隐形声讯 / 52
- ※ 办公室里处处隐藏的礼仪危机 / 55
- ※ 办公室淑女别随意 / 57



※ 手势礼仪不可小觑 / 60

※ 餐桌礼仪有讲究 / 62

※ 推杯换盏懂礼仪 / 65

第四章 掌握职场规则，快速站稳脚跟 / 68

※ 像男人那样去战斗 / 69

※ 丑女也可以无敌 / 71

※ 选好目标，让你激情燃烧 / 74

※ 赞美是最好的礼物 / 76

※ 忙碌中学会创造快乐 / 79

※ 用学习打开心灵的通道 / 82

※ 不容忽视的职场情商 / 84

※ 效率第一，改掉拖拉坏毛病 / 87

※ 同事间帮忙要适度 / 89

※ 领导也需要下属的理解与关怀 / 92

※ 忠诚是职场人生的闪亮明珠 / 95

※ 聪明女人不擅自替上司做决定 / 97

※ 将职场友谊进行到底 / 100

※ 对下属的赞扬别吝啬 / 102

※ 向不合理的要求说“不” / 105

第五章 聪明女人比你更会说话 / 108

※ 想要别人如何待你，你就先如何待别人 / 109

※ 打圆场替别人解围 / 111

※ 自嘲，让别人无处可嘲 / 113

※ 谁说女人不会幽默？ / 116

※ 善用女人天赋，为成功说服铺路 / 119

※ 这样表达更委婉 / 121

※ 如何避开男上司的诱惑 / 124

第六章 职场晋升，助你飞上枝头 / 127

- ※ 晋升有道：搭上机会的列车 / 128
- ※ 练就好人缘，升职不再难 / 130
- ※ 突破晋升的“玻璃天花板” / 133
- ※ 晋升机会也要去创造 / 136
- ※ 如何化解同事抢功 / 138
- ※ 晋升离不开“贵人”帮 / 141
- ※ 向上司提出晋升要求的N种策略 / 144

第七章 和他的问题是一辈子的问题 / 147

- ※ 女人装傻，是一种境界 / 148
- ※ 信任是幸福的源泉，猜疑是无声的冷箭 / 150
- ※ 小心变成“祥林嫂” / 153
- ※ 他得到了面子，你得到了爱 / 155
- ※ 假如你是他 / 157
- ※ 欣赏男人，赞美男人 / 160
- ※ 撒娇，女人享受宠爱的“利器” / 162
- ※ 让爱在平淡中渐渐升华 / 165
- ※ 巧度“第二次蜜月” / 167
- ※ 给冷战一个消失的理由 / 170

第八章 家庭是永远的避风港 / 173

- ※ 再忙也要常回家看看 / 174
- ※ 用“心”选择给父母的礼物 / 176
- ※ 生日是母亲的受难日 / 178
- ※ 像爱爸妈一样爱公婆 / 181
- ※ 和婆婆一起爱他 / 183
- ※ 知心妈妈是孩子的第一任老师 / 186
- ※ 教孩子学会独立 / 189

- ※ 孩子不应在攀比中成长 / 192
- ※ 孩子是两个人的，教育当然也一样 / 194

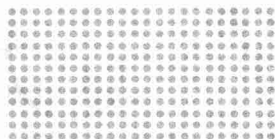
第九章 甩掉“月光族”称号，光荣迈入“有产族” / 197

- ※ 精打细算，先学会记账 / 198
- ※ 换季购物高手出招 / 200
- ※ 规避储蓄中的“破财”行为 / 203
- ※ 需要熟稔的购衣经 / 205
- ※ 充满乐趣又省钱的网购 / 208
- ※ 从投资自己做起 / 210
- ※ 不要忽视保险的重要 / 213
- ※ 省钱家居布置，装扮美丽的家 / 215

第十章 娇娇女人，呵护自己最重要 / 218

- ※ 清透肌肤从清洁开始 / 219
- ※ 肩膀酸痛得快成机器人了 / 221
- ※ “小腹婆”变身“小腰精” / 223
- ※ 在日常生活中塑造美腿 / 225
- ※ 特殊时期，给自己特殊关爱 / 227
- ※ 警惕“鼠标手”伸向你 / 229
- ※ 健康肠胃为美丽加分 / 231
- ※ 发动，心动，给秀发更多魅力 / 234
- ※ 亮白牙齿为你提升魅力指数 / 236
- ※ 小心眼，小心爱护双眼！ / 239
- ※ 别让乳房很受伤 / 241
- ※ 仔细呵护你的私密花园 / 243
- ※ 远离电脑辐射，拒绝高科技污染 / 245

PART I
工作篇



第一章 阳光心态成就幸福女人



※ 胸怀坦荡，小女人的大丈夫风骨

法国作家雨果有这样一句名言：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”说到胸怀，人们容易想到的是男子汉的大丈夫胸怀，其实不然，小女人同样可以有此风骨。不难想象，一位侠骨柔肠，胸怀坦荡的女性如何能不吸引周围人欣赏的目光，如何能不让人怜爱有加？

技巧来自生活点滴



◎坦荡的胸怀，来自于一个人全面的修养，包括其知识结构、思想水平、见识多少、道德水准，更主要的是所追求的理想、奋斗的目标。

◎坦荡的心灵就如同一汪清泉，清澈见底，容不得半点虚伪，是黑的决不会说成是白的，是鹿决不会说成是马。

◎坦荡是一种大度，里面饱含着宽容；坦荡更是一种自信。现实的工作和生活当中，有人伤害了你，虽然很令你生气，但你却不去记恨；身边的人做错了事，你不会喋喋不休或暗地挖墙脚，使绊子；你的部下没有支持你的工作，你不去给他穿小鞋。

◎坦荡是一种乐观、豪爽。坦荡的胸怀能够驱散生活中的痛苦和眼泪，无论生活、工作和家庭怎样无情地折磨你，你应该永远快乐地保持微笑。

◎坦荡不是庸俗、不是无奈。胸怀坦荡的人，不会因点滴小事而自寻烦恼，不会因为自己应该得到的东西没有得到而耿耿于怀，不会为赢得上司的数句溢美之词而劳心费神。因为她

明白是自己的东西终归是自己的，不是自己的，即便是打破头，也得不到。

变身悄悄话



一个坦荡的女性并非没有烦恼，只不过她善于把烦恼当作一阵清风，刮过去就消失了；一个坦荡的女性也并非没有忧伤，只不过她善于把忧伤化为希望的力量；一个坦荡的女性更不会没有痛苦，只不过她善于把痛苦的痕迹演变成前进的轨道。如果你的生命中能够多一份坦荡，你就不会为“鸡毛蒜皮”而心中梗塞，你就不会被世俗的蚕网束缚。当失意的时候，若能多一份坦荡，你就不会耿耿于怀，灰心伤感。在失败的时候多一份坦荡，你的心里就少一份懊悔和沮丧。

※ 隐忍成就女人无私的爱

隐忍，这个让人一看就会有些心痛的词，似乎从古至今一直围绕着女人，一路走来，隐忍成了一个好女人必备的美德。而如今对于隐忍的理解大多是将事情藏在内心，强力克制忍耐，不作表示。



PART I

做一个幸福的职业女性
Be a happy office lady

工 作 篇 ▽ ▽ ▽

勇敢地选择隐忍的女性体现出了中国传统女性的特点：宽容、忍让。当然，做出这样的选择对于女性来说也是非常不容易的，她们需要付出很大的代价，不是物质的，而是心理上的。这种付出也成就了她们无私的爱。

技巧来自生活点滴



◎在感情的世界里，女人要懂得隐忍。当面对寂寞时，试着约束自己的情感，默默地，承受着，落寞着，但依然无怨无悔……不给他人徒增一丝的烦恼，而是由自己抚平所有的小情绪，尽管这一路，走得艰辛……其实，隐忍之爱所包含的巨大的美感和张力，并不是所有人都能体会的，但它却是最令人迷恋的。因为那份含蓄的爱，多了些遐想，多了些空间，朦朦胧胧，也许正是这种朦朦胧胧的爱才是最美的，没有说出来，也没必要说出来，但却可以真真切切地感觉到，欲进不能，欲退不忍，徘徊在理智与欲望的缝隙间，脚步永远跟在心跳的后面，期待的是身与心的超越与升华。

◎在孩子面前，女人作为母亲也要懂得隐忍。韩剧《乞丐王子》中，当逸仁和始光终于相认，母子二人抱在一起失声痛哭的时候，想必没有人会不落泪、不被感动。逸仁盼了30多年，终于见到了亲生儿子，但却因为时过境迁而不能相认，如果没有猫咪事件，她会永远保守这个秘密。这是一位真正懂得爱的母亲，为了寻找失散多年的儿子，她拼命奋斗，虽然孤身一人，却能白手起家创下自己的事业。凭着坚强的信念，她终于找到了自己的儿子，本来可以说出口的爱，却由于种种原因而不得不硬生生地埋藏下来。只要能看到儿子，她就已经觉得

很幸福，只要是对孩子好，她什么都肯做，如果亲生母亲的爱让孩子为难，她宁愿深埋在心底，哪怕是隐忍一辈子。

◎在友情、亲情面前，女人同样懂得隐忍。她们的心犹如坚强的磐石，不轻易地被恶言动摇；她们的心又如涓涓的流水，温婉细密地对待生活里的磕磕绊绊。

变身悄悄话



女人的宽容、忍让并不是软弱无能的表现。相反，在这样的承受中，女人会变得更柔韧、更强大，实际上这也是一种“能量”的证明。当然，女人的隐忍也不是无限度的，万万不可把隐忍看做一味地牺牲自我。否则，不但无法成全他人，更失去了自我。

女人的隐忍，应该似汨汨流淌的清泉，即使有高山阻挡、岩石横亘，也依然会用柔韧的身躯轻松绕过；女人的隐忍，应该像清晨凝结的露珠，即使被再次还原成空气中的水汽，也依然不会忘记在最后一刻释放自己璀璨的光芒；女人的隐忍，应该如夜空中闪烁的星辰，即使月光把自己的光辉遮盖，也依然会在月光黯淡的夜晚展现最耀眼的自己……





※ 看别人不顺眼，是自己修养不够

我们每个人都生活在社会大家庭里，总是置身于一个群体当中，这就免不了要和周围的人打交道，也更加离不开同事间的协作和交往。然而，只要是在有协作和交往的地方，就不可避免地要出现一些不和谐的音符，甚至产生看不惯他人的情绪，如果任这种情绪发展下去，就容易造成周围关系的紧张局面。此时，不妨换一种态度，从“静坐思己过，莫论他人非”的角度分析，是不是自己哪些地方做得不到位呢？是不是自己还没有那么高的修养来包容那些“不顺眼”的人和事呢？

技巧来自生活点滴



◎不要紧紧盯着别人的不足来和自己作对照，要拿出勇气和诚意，帮助别人改正不足，同时要吸取别人的优点和长处，看看别人在哪些方面比你更优秀，在哪些方面比你做得更好。

◎当你看到别人不如你的时候，想一想“看别人不顺眼，是自己修养不够”这句话，深刻反思一下自身修养是不是达到了一定的境界，自身素质是不是提高到了了一定的层次，自己有没有存在更多的不足和缺点，自己是不是做到了心胸豁达和大度等等。

◎除了理解和及时的沟通之外，更重要的是锻炼能够容忍别人的不足甚至是错误的心态，做到大气、大度，心胸开阔。在容忍别人的基础上，平心静气地分析事情原委，以平和的方式解决问题，以达到教育、帮助别人、提高自己的目的，而不是靠激化矛盾来解决问题。

◎要想做一个有修养的女人，就必须注意自己生活中的日常行为，同时，也要不断地扩大阅读范围，提高自己的知识素



养，这样才能全面提高个人的修养水平。作为女人，也只有不断获取更多的知识营养来滋润自己，才会永葆青春。

◎如果能把吸收的知识储存在脑子里，并且进一步思考，得出自己的看法和见解，然后再以自己本身的意思表达出来，则可以真正称得上是有知识有修养的人。

变身悄悄话



修养是一种人生体验到极致的感悟，也是一种更为简单，更为纯净的心态。有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。有修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。最聪明的人不是靠学识、文凭获取荣誉，而是靠自己的思索和悟性来触类旁通、事半功倍。女人更是如此，丰富而准确的悟性或直觉，往往使她出类拔萃。要敢于坚守自己的个性，



PART I

做一个幸福的职业女性
Be a happy office lady

工
作
篇
▽
▽
▽

不人云亦云，不随波逐流。要敢于走自己的路，用最适合自己的方式，探索属于自己的成功人生之路。

※ 生气，是拿别人的罪过惩罚自己

生活不可能平静如水，人生也不会事事如意，人作为感情动物，出现某些波动也是很自然的事情。对于情绪，有人能够控制，喜怒不形于色，可有些人往往遇到一点不顺心的事便火冒三丈，怒不可遏，胸中积满气愤。

殊不知，生气有着太多的害处，不但会在无意中伤害无辜的人，破坏周围环境的和谐，还会影响自己的心情，甚至危害身体的健康。

技巧来自生活点滴



◎生气，是拿别人的错误来惩罚自己。其实生不生气取决于人的一种心境，牵涉到人对生活的态度，对事物的感受。跳出来换个角度看自己，你就会从容坦然地面对生活。

◎生气对人对自己都无益，我们应该学着控制自己，尽量做到不生气。碰上了不愉快的事，首先要学会自己给自己“消气”；确实遇到烦心的事，也要“戒”字当先，戒除恼怒。当