



李艳静◎编著

最贴心的
职场感言

职场灰姑娘 蜕变记

Survival Tips
for Career Women

其实生活就是这样，没有灰姑娘的梦想，就不必害怕天赐的幸福会溜走。幸福掌握在自己的手中，唯有通过自身的不断努力和奋斗，合理制定的职业发展规划才能梦想成真地穿上那双职场水晶鞋。



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

李山书馆
书章



李艳静◎编著

最贴心的
职场感言

职场新姑娘 生存记

Survival Tips
for Career Women



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

职场灰姑娘蜕变计/李艳静编著

北京: 中国经济出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9453 - 9

I. 职… II. 李… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149740 号

责任编辑 伏建全 刘琦

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文设计公司

插 画 刘成浩

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京金华印刷有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.75

字 数 173 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9453 - 9/Z · 916

定 价 29.80 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

序 言

让你的美梦,不再是一个“泡泡”

当一个势单力薄的女孩来到人流滚滚的大都市,她首先会被扑面而来的喧嚣和压力所埋没,她会觉得自己的所有梦想,与这个冰冷且“毫无人情味”的大都市比起来,只能是一个“泡泡”,说不定哪天就破了。很多女孩都自比为“灰姑娘”,出身平庸,资质平平,有的女孩甚至把“灰姑娘”戏称为“混在大都市的灰溜溜的姑娘”。如果放眼我们的真实情况,这些抱着“美梦”的女孩毫不知情地冲入职场的“千军万马”,必然会碰得“头破血流”,有的女孩被老板骂成是“傻妞”,有的被同事奚落为“无脑女”,称之为“混在大都市的灰溜溜的姑娘”也许并不算过分之举。

一个女孩进入人生的二十几岁,真实的社会开始渐渐浮出被鲜花、美妙的童话、象牙塔的传说所覆盖的水面,无疑,真实的社会很冷,很无情,即便笑也笑得僵硬,繁重的工作,复杂的交际,唯危的人心,一句话失便导致的大灾难,一步错便永远失之交臂的好机遇,随时可能被别人甩到后面的危机,这些统统向一个二十几岁的职场女孩劈面而来。很多准备不充分的女孩,都被这些突然而来的事物搞得措手不及,于是,那些“混在大都市的灰溜溜的姑娘”大批大批地出现在职场上。

可是,千万不要让眼泪、委屈和不公将你击垮,要知道真实的社会不相信眼泪,冷酷的制度下,眼泪是最不值钱也最不被人看重的东西。

其实,千万不要被这些“纸老虎”吓垮,也千万不必慌不迭地认输,你要做的只是扭转思路,换一种应对工作的方式。一种思路,一种心态,一种方式,或者是一些别出心智的小小“计谋”,也许就能让你在同事间大受欢迎,老板也会对你欣慰地“微笑”。当你看过这本书,你就变得思路

清晰,你知道自己想要什么,你也知道该怎么做,并且你还会知道,做到这一切其实并不难,你会觉得“难如上青天”的事情,其实,在正确的心态和行动方法指导下,不过都在“弹指一挥间”!

一切的真相便是这么简单:思路正确,行动不出轨,成功便能手到擒来!

本书就是要把这些正确的思路和行动方法告诉你,如果掌握了这些东西,你完全可以不必“头破血流”,也不会被人轻视,更不会被人骂为“有头无脑”或“发长智短”的小女子。相反,掌握了这些智慧,你遇到的每个人都会由衷地尊重你,赞叹你,推崇你,即便是陌生人也会不由地对你心生好感,敬畏有加!你曾经的美梦再不是“一相情愿”,而是成为真真实实的東西。

这本书是写给那些处于“毕业边缘”和未入职场女孩的,提前知道了这本书里提到的东西,你就能少走很多弯路,绕开职场上的“大挫折”和“大磨难”。很多人亲身经历了职场上的“刀山”、“箭雨”和“荆棘林”,最后成为人人敬仰的职场丽人,本书就是要把她们的心血经验告诉你,提前知道了这些经验,你的职场必能一路坦途!

这本书也是写给那些初入职场尚懵懵懂懂的女孩,还有久入职场但是长期既难升职也难加薪的女孩子的,之所以你的职场路走得辛苦却难以突出,根本上是心态和方法的问题,本书就是要帮你将这些问题统统解决掉,运用本书教给你的这些思考方式和行动指南,一切的困难都不值得畏惧,“兵来有将挡,水来有土埋”,女孩职场遭遇的困难,用本书里的方法就能将之一一瓦解!

每个女孩都有一个成为职场天后的梦,但因现实中众多的原因,很多女孩儿都“认输了”,将自己的梦当做了一个可有可无、随时可能破裂的“泡泡”。本书希望你能将这个梦捡起来,那么多的女孩子都能在职场上拼杀出一个人人敬仰的好身份、好地位,掌握了好心态、好方法,你也一定能行!

最后,希望这本书,能助普天之下的女孩成为一个不可多得的“职场丽人”,并能赢取一生的好命运!

目录

Chapter 1 第一章

扭转思路,哪怕智力平平的女孩也能“麻雀变凤凰” / 1

一只白天鹅如果只抱着“浑浑噩噩”的心态生活,那么它也会很快退化;一只丑小鸭如果摆脱了“鸭子”的思考方式与行事风格,那么,丑小鸭也能蜕变为白天鹅!所以,女孩们,不怕你容貌一般,也不怕你智力平平,只要你扭转思路,一个转身,你也能“麻雀跳上枝头成凤凰”!

女孩子性格温柔体贴单纯善良,这等于什么优势也没有 / 3

长得好不如头脑好,头脑好的女孩走到哪里都是宝 / 5

靠山山倒,靠人人恼,人生的路关键要靠自己跑 / 7

不做棋子做“主子”,选择权属于你自己 / 9

女孩的独立宣言:做我自己,才能成就自己 / 11

要明白:你目前的工作就是世上最好的工作 / 15

重点事情重点抓,千万不要眉毛胡子一把抓 / 18

公是公,私是私,大小事情要分清 / 21

会工作,懂享受——成为职场达人的“不二密码” / 23

20~30岁,十年职场路,练就一生“好命术” / 26

Chapter 2
第二章**一招三式,让每个同事都成为你的“贴身伙伴” / 29**

生活的经验告诉我们,哪怕剧毒如砒霜,只要运用得当,也能成为救人的“良药”;哪怕贵重如人参,如果运用失误,也会成为害人伤身的“毒品”。所以,女孩们,请运用本章介绍的“一招三式”,让那些像“人参”一样的朋友,能让你更积极地发展;让那些像“砒霜”一样的朋友,也能在职场上助你一臂之力!

办公室里并没有绝对的“好人坏人”,但每个人都可能是你的“贴身伙伴” / 31

新人不怕问笨问题,笨笨的女孩有时是真正的聪明人 / 32

要始终明白:善融于集体者,能发挥出超常的力量 / 34

博施于人者,必恒有人助 / 37

初入职场所要低调,不要过早卷入权力之争 / 40

办公室恋情,女孩职业生涯里的一颗“毒瘤” / 42

讲方式,与不喜欢的人也能成知己 / 44

被同事出卖,权当走了一段“逆风路” / 48

遭同事嫉妒,“坏事”也能产生积极的推动力 / 50

关系再亲密,距离仍然是个问题 / 53

同事请你帮忙,再小的事也要当“大事” / 57

聪明女子,断交也不出恶语 / 59

Chapter 3
第三章**老板不是等闲辈,三思而行是良训 / 63**

职场上最特殊的人物莫过于你的顶头上司了,孙子兵法说“知己知彼,百战不殆”,对付特殊人物自然要有一套针对性的策略,并且行动上不出轨,那么,让这个特殊人物总是对你宠爱有加,满面微笑地对着你,这就是顺理成章,再自然不过的事情!

哪怕上司对你“冷冰冰”,也不要冲动之下“一走了之” / 65
“恶魔上司”,也许正是锻炼你的大好机会 / 68
摸透上司心,成为上司的“心腹人” / 71
上司的脸色是你说话做事的“天气预报” / 72
不要一味说“YES”,适当说“NO”让上司对你刮目相看 / 75
永远不要对你的顶头上司说“你错了”这三个字 / 77
要给上司留下早就行动的印象 / 80
当事情办砸的时候,再好的借口也是“自毁形象” / 83
让“不合作”上司与你“乖乖合作”的三条妙计 / 85
“花心上司”碰不得,时刻守住“安全线” / 88

Chapter 4 第四章

聪明女孩会说话,好口才赢来好前途 / 91

话说得好,能生福;话说得不好,能惹祸!会说话的女孩和不会说话的女孩,受到的绝对是截然相反的两种待遇!事实上,“嘴皮子功夫”是一项了不起的功夫,掌握了这门功夫,你就能“化干戈为玉帛”、“化困难为机遇”,从而成为职场上人见人爱的“交际花”!一个有人缘的“交际花”,怎能不拥有好前途呢?

“见人说人话,见鬼说鬼话”,女孩必学的“人鬼说话术” / 93
夸人一句三冬暖,会夸人的女孩人人爱 / 95
80%的时间用来倾听,20%的时间用来说话 / 98
必要的时候要学会三缄其口 / 100
好话也要有分寸,否则好人也会成炮灰 / 102
气氛沉闷,幽默充当“救命丸” / 105
不做“长舌妇”,长舌头往往换来“短寿命” / 107
“嘴下”留情,让别人有台阶下 / 109
“语”众不同,化尴尬于无形的几句救场话 / 111

003



粗心的女孩一定要小心“说者无意，听者有心” / 114

Chapter 5 第五章

好素养，成就职场上的魅力天后 / 117

有人说，职场上的女孩子不过是“摆设的花瓶”，没什么实际的“大用途”，这怎么可能正确呢？女孩们一定要培养自身的良好素养，用自己的品质和实力去击垮这所谓的“花瓶理论”。事实上，有素养的女孩才不愧为职场上的魅力天后呢！女孩子再美，好容颜也不过仅能盛开几年，但是掌握了这些素养，女孩子就能“里外透着美”，练就“终生不老颜”！

谦虚，女孩积极进取的“永动机” / 119

小细节决定大成败，细心的女孩让人没话说 / 121

耐挫力，女孩奋勇向前的“护航舰” / 124

控制力——时时好情绪，时时好运气 / 126

自信的女孩比任何一个“明星”都美丽 / 128

真诚待人，为你巧增人气 / 131

做人不要太虚荣，处世不能太功利 / 133

平常心，女孩能做成大事情的“最佳心态” / 135

自尊自爱，这样的女孩让人尊敬让人爱 / 138

Chapter 6 第六章

“懒”姑娘不懒惰，勤充电才能“站前排” / 141

读书时，女孩子往往因为成绩优秀而坐在最前排。身在职场，女孩也一定要保持住哟！只要你不懒惰，多充电，最前排永远是你的，掌声和欢笑也永远都是你的！很多女孩害怕落伍，也害怕被“甩到后面”，但是却不知道怎么充电，“充什么电”。真正的学习和充电，一定要能“抓住重点”，重点把握好了，才能永远“站前排”！

《礼记·中庸》告诉我们：“凡事预则立” / 143
钓“渔”而不是钓“鱼”，掌握方法比纯粹积累知识更重要 / 144
多读书，能补充非科班的不足 / 146
多学一种语言，能抓住 N 个额外的机会 / 149
多参加及时并有信息量的培训 / 151
设计专项训练，让“粗心”变“细心” / 154
发展理性思维，不做自怨自艾的“林妹妹” / 156
未雨绸缪，预设“导航仪” / 158
不做井底蛙，在高水平的层面进行学习型的竞争 / 160
职业女性快速提升自己的十条法则 / 162

Chapter 7 第七章

好人脉，“灰姑娘”蜕变为后天贵族的秘密武器 / 165

如果你生来没有“富爸爸”、“贵妈妈”，而且运气很差，没能嫁入豪门，那么，你还有唯一的一次蜕变为后天贵族的机会，那便是好人脉！如能利用好这一秘密武器，哪怕一个柔柔弱弱的小女子，在职场中也能“飞檐走壁，所向披靡”。

“芝麻开花节节高”，全靠贵人肩膀挑 / 167
聪明女孩不依赖人，但要懂得“利用”人 / 168
“利用”别人前，请先成为能被别人“利用”的人 / 170
想得到更高提升，就要结交优于自己的人，尤其是那些大人物 / 172
喜新不厌旧，人脉就像滚雪球 / 174
平时留下人情债，急事来时有人帮 / 176
别人举步维艰的时候，正是你建立人脉的千载良机 / 177
在别人还没开口之前，就要主动伸出援助之手 / 179

几分钟内让陌生人成“熟人”——女孩不得不学的几条
“人脉勾引术” / 181

Chapter 8 第八章

该跳槽时就跳槽,时机就是救命草 / 185

时机于人,就像舟上的楫与帆。漫漫人生如果没有机遇,命运之舟注定难以一帆风顺,或许搁浅,甚至倾覆。所以,女孩,趁着青春年少,如果有好机遇一定要抓牢,一次好机遇,往往就能充当你的“救命稻草”!

“槽女”VS“守女”:到底谁有理 / 187

上司跳槽,要不要“小兔跟着大兔跑” / 189

女人28:跳槽,关乎机会,而非年龄 / 191

女人跳槽:钱不是最重要的 / 194

人往高处走,但“高处”在哪里 / 197

切忌一走了之,辞职也要留后路 / 199

女孩跳槽的几个不可不知的“潜规则” / 202

求职跳槽者:面试攻关时的七大技巧 / 205

第一章 Chapter 1



扭转思路， 哪怕智力平平的女孩也能“麻雀变凤凰”

一只白天鹅如果只抱着“浑浑噩噩”的心态生活，那么它也会很快退化；一只丑小鸭如果摆脱了“鸭子”的思考方式与行事风格，那么，丑小鸭也能蜕变为白天鹅！所以，女孩们，不怕你容貌一般，也不怕你智力平平，只要你扭转思路，一个转身，你也能“麻雀跳上枝头成凤凰”！



女孩子性格温柔体贴单纯善良， 这等于什么优势也没有

人们常说，女孩应该温柔体贴，单纯善良，这样才像个女孩，这几乎是一个定律，是一种理所当然，但这也是一种束缚，羁绊了女孩前进的步伐。过去，女孩一直是被社会压迫的对象，与男子相比，因为处于极为弱势的地位，所以女子需要温柔体贴单纯善良，需要这般讨好男子才可以有个好结果。但时至今日，新世纪的男女平等，使得女孩已在社会劳动中占有着举足轻重的位置，参与着同样的激烈竞争。在这种情况下，这种温顺的性格代表什么？

徐文静独自坐在咖啡厅里，看着窗外火辣辣的太阳，不曾想到现实如此残酷。当年自己一个人辗转来到这个沿海城市，进入现在的这家大型公司，以为终于找到了可以安身的场所。可是多年后的今天，她依旧守着那个小小的职位，拿着微薄的工资，独自流落在这个陌生的城市，繁华依旧，自己却丢失了当时的激情。

徐文静性格温顺，无论对谁都很温柔体贴，平日里也从来不变脾气，不管什么时候都是一副亲切的笑容，只要别人需要帮忙，二话不说就答应下来，就算是多委屈也自己承担。公司里上上下下无论男女，都十分乐意与她亲近。文静也觉得大家挺靠近自己，人缘还不错，觉得自己以后一定会在公司有所发展。按理说，一切就该如文静所想，在公司里应该如鱼得水，升职加薪。可是一转眼来到公司好多年了，每次公司内部人事调整，她都被排除在晋升名单之外。一开始文静认为自己年轻，经验不足，需要磨炼，可是当身边的同事一个个都升职的升职，加薪的加薪，尤其是一位新来的同事，那个长相普通的小洁被晋升为部门主管，而自己还在原地踏步时，文静心里泛上一丝酸楚。想来自己在这个公司也算是老职工，奈何

一直都没有提升。平日自己和大家相处甚好,到底问题出在哪里?

文静百思不得其解,实在忍不住心中的疑问,便大起胆,准备问个明白。

“韩总,我不明白,我来公司这么久了,工作一直很认真,和同事也相处融洽,为什么我一直得不到提升?”

“文静啊,你的工作的确认真,和同事也相处的不错,性格温顺,可是就是你这温顺的性格,只适合做小职员!”老板语重心长的说道。

“为什么?这性格不好吗?”文静更是不明白了。

“不是说你性格不好,只是太没有个性了!谁的吩咐都会听,谁的忙都会帮,不懂得拒绝,让别人觉得理所当然,一味的低姿态,没有魄力,没有威信,又何以去让下属听从你的吩咐,有能力没错,做好领导不是只有能力就可以,领导力更重要。你太单纯,涉世不深,如何应付得了职场上的凶险!”老板一口气说了很多,文静愣住半天,终于明白问题出在了什么地方。

在当今竞争激烈的环境下,在暗潮涌动的办公室里,温柔体贴单纯善良帮不了我们,这只会让别人觉得自己很弱势,很容易被欺负,很容易被支使吩咐利用。表面上看似和所有人交好,但未必别人是真心,毕竟人总是为自己考虑的比较多。与同事都交好,也意味着和许多人都是敌人,办公室里的对立是无形的,太单纯,我们势必没有一个真心密友。

一个人太温顺,太善良就没了个性,就少了份魄力,少了份强势,弱肉强食,欺弱凌强是这个社会的职场规则,如果我们没了那一份强势,何以有威信?何以服众?又怎么能做个领导呢?

不是说要不要温柔,不要善良,只是不能一味地温柔善良,不是别人要怎样就怎样,要有自己明确的立场,什么情况下可以对其温柔善良,什么事情情况下必须拒绝。在职场打拼,过于温和,何以有“杀伤力”?恰恰是有棱有角的性格,光耀鲜明的脾气,只要是无伤大雅,懂得分寸,才是职场女孩该有的性格。

一棵树,如果生得四平八稳、秀秀气气,一定不可能被当做是抵抗风

雨的“领头兵”。如果一个容易出现的小疏忽或一阵小风雨,就将你击垮了,那么谁敢把你当做“领头兵”呢?作为领导就应该具有全面思考的心计和能抵抗大风大雨的抗力。

聪明的女孩一定不要一味地温柔体贴单纯善良,适当的棱角能助你一往直前、荆棘变平川,有所长,有专长;在某一方面能起到“非你不可、非你不能”的作用时,那么你就有了独当一面的实力,实力在握,还害怕会“输”吗?

长得好不如头脑好,头脑好的女孩走到哪里都是宝

《红楼梦》里的绛珠仙子林黛玉,生就了一副“好皮囊”,书中书外,皆有人称赞其美貌,然而就是这样一位美丽无比、精华灵秀的女子却被人冠以任性偏狭,拈酸吃醋,最终“一朝春尽红颜老,花落人亡两不知”,落得个凄惨下场。而与其相比,另一位女子薛宝钗,容貌也许不比黛玉,可头脑远比黛玉好许多。宝钗用她的知书达理、雍容大度,让贾府这个封建礼教大家族选择了她。两个同一环境中的女子,美丽如黛玉,却因不肯趋炎附势,清高孤傲,说话刻薄,处处得罪人,而“泪尽而逝”;聪慧如宝钗,心思缜密,懂得揣摩和迎合贾府统治者的心意,以博取他们的好感,懂得“事不关己不开口,一问摇头三不知”来明哲保身,善于处理人际关系,和贾府上上下下都保持着亲切的关系。

于是,贾府二奶奶的位置非她莫属。

可见,长得好不如头脑好,只有头脑好,我们才可以走的远,才可以赢得最后的胜利。在贾府这样一个派系复杂、矛盾重重的环境里生存,必须要学聪明,要会世故圆滑地生存,就像在现如今这个竞争激烈的社会一样。

美丽的容颜固然赏心悦目,可若空有一张好面孔,也不过是空设的美

丽花瓶,再美,看多了也会厌烦。况且容颜总会衰老,想仅仅靠美貌在职场中取得成功太过天真,只有头脑好才是真正的保障,智慧是不会褪色的。

萍和繁同时进入这家公司,两人都是名牌大学毕业。因为萍长的十分漂亮,在校时就受到许多人的追捧,所以一直比较高傲。刚进公司时,因为萍的美貌,大家都很乐于与她交往,可是时间一长,当初围着萍转的同事,都慢慢疏远了她。因为萍的高傲,她平日里不太和同事说话,不喜欢与同事打闹开玩笑,说起话来也很任性,不考虑别人的感受,常使场面尴尬不已。同事们也说起她的闲话:“长的漂亮了不起啊,一点本事都没有。长的很漂亮吗?也不过那样罢了!”而繁则恰恰相反,一改学生气,初涉职场她知道要低调一点,平日里也宽容大度,说话大气,开得起玩笑,同事们也渐渐将焦点从萍的身上转移到繁的身上来,她做事也更积极,大家也乐意帮助她,没多久就被晋升为经理助理。这样一来,萍更加觉得郁闷,总觉得委屈和不服,平日里也难见笑容,加上身形消瘦,渐渐被同事们私下起一绰号叫“闷西施”。而繁更是混得如鱼得水,不仅事业上节节升高,更收获了一份甜蜜的爱情。可谓是爱情事业双丰收。

都说漂亮的女人惹人心疼,但只是徒有其表是不实在的,比美更美者大大有之,什么才算真正的美呢?长的美可以养眼,聪明智慧却可以赏心,不仅让别人赏心,自己也会有所收获。

在最初,美貌的确可以助我们更快地走上职场,可是能不能走下去,能走多远才是最关键的,但决定能否走远的绝不会只是外貌,而是智慧。这世界似乎还没有谁仅仅是靠美貌就在职场上游刃有余的。

更何况,不是每个女孩都那么幸运拥有个“好皮囊”,可是我们却有相似的头脑,头脑才是制胜的法宝。所以没有美貌的女孩不用担心,只要有头脑,就不怕没有好前途。

漂亮女孩往往更容易成为同性攻击的对象,而漂亮女孩又往往比较自负,这更增加了树敌的可能性,于是漂亮的女孩就更需要智慧来保护自己在职场的地位。