

本书教你如何

弯腰的智慧做有尊严的女人！

拼命工作，却前途渺茫，
辛勤付出，却受尽委屈，
遭受压迫，却没有退路。

女人弯腰 拾起尊严

NVRENWANYAO
SHIQIZUNYAN!

尊严不是奢侈品，而是必需品

吕隐环 编著



中国书店

女人弯腰 拾起尊严

NVRENWANYAO
NSHIQIZUNYAN

吕隐环 编著

中国书店

图书在版编目(CIP)数据

女人弯腰拾起尊严 / 吕隐环编著. —北京: 中国书店, 2011.6
ISBN 978-7-5149-0108-5

I. ①女… II. ①吕… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第112406号

女人弯腰拾起尊严

作 者: 吕隐环
责任编辑: 杭 玫
出版发行: 中国书店
社 址: 北京市西城区琉璃厂东街115号
邮 编: 100050
印 刷: 廊坊市长岭印刷厂
开 本: 889×1092 1/32
版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
印 张: 7.25
字 数: 150千字
书 号: ISBN 978-7-5149-0108-5
定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究
(如有印装质量问题, 可随时向承印厂调换)



真正的尊严绝不取决于身份和地位的概念。尊严是高尚的人格，是一种价值观，是一种自我修正、自我素质、自我涵养的体现。尊严不仅是个人的价值象征，更是民族、国家的威望和声誉。有了尊严才能使人不再丑陋，有了尊严才能让美丽成为永恒，有了尊严才能有资格被人尊重。

在这个社会中，每个人都要标榜男女平等这个口号，但是，无论在工作上还是生活中，都没有绝对的公平与平等。对一个女人来说，她们要做出一点成绩实属不易，更何况要事业、家庭兼顾。很多时候，女人都会选择委曲求全，甚至以牺牲自己的尊严为代价。但是，一味的退让会让女人变得更加懦弱，更加得不到他人的尊重。所以，女人学会保护自己，要懂得聪明的退让，弯腰是一种智慧，女人要明白适当的退让是为了更好的前进。

在电影《让子弹飞》中，姜文饰演的麻匪说过一句话：站着也要把钱赚了。生活中，每个人都希望过这样的生活，不受委屈，没有压迫，过上自己想要的生活，然而残酷的现实总会给这些有梦想的人沉重一击。随着经济的快速发展，现代人生活的压力越来越大，生活

节奏越来越快，许多人在工作、家庭、生活、心理等各方面遭受着严重的考验。面对不公平，她们不知反抗；面对困惑，她们感到迷茫。

职场像一盘棋，一着走错满盘皆输，所以每走一步都步履艰辛。在职场中，对女性来说，真的有太多的不公平，有的时候满腹委屈都不知道要找谁诉说。女人往往是弱者，有时为了保全大局，需要适当的忍耐，但是也不能不明白地受委屈，暂时退一步也要退的有价值。

同事，是我们每天不得不面对的主要人群，无论是工作还是生活，都离不开他们的身影。社会上，与人相处是一门学问，人际关系的好坏直接影响着你的未来，亦敌亦友的同事才能使你进步。但是，较量中就存在着尔虞我诈，如何不让自己成为众矢之的，有时就需要懂得使用迂回战术，职场由你掌握。

商场如战场是一句亘古不变的名言，它的存在必然有它的道理。商场博弈时时存在，它像一座警钟，在告诫我们，逆水行舟不进则退。商战中的女强人也要学会三十六计，有勇无谋的将士终究无法取得最终的胜利的，聪明的女人们懂得以退为进，靠智慧取胜。

如今，电视上的相亲节目是越来越多，五花八门的环节让观众看的是眼花缭乱。在电视上真的可以找到属于自己的幸福吗？商品爱情有多少值得信赖，又有多少人做了节目收视率的牺牲品？

谁说鱼和熊掌不可兼得，爱情事业可以双丰收！一个家庭中，不是男人和女人相互比较谁更强，而是要共同努力使家变得更美好。爱是相互的，作为女人，要学会包容与体谅。也许女人的一点示弱可以化解危机，女人的一点谦让使家庭更加温馨，虽然表面看上去女

人很委屈，但是经营好的婚姻是永恒的幸福。

不管你志向高远要做女强人，还是甘心退居二线做全职太太，拥有一个健康的心理才是最重要的。女人在面对自己的内心时无需当一个女强人，要懂得软弱，适时的让自己休息一下，清除心理的垃圾，放下过去的事情，使生活充满阳光。

本书从职场、生活、家庭、心理几大方面针对典型问题进行三百六十度分析，收集真实案例，设身处地的为广大女性朋友寻找最佳答案，内容丰富真实，能与女性读者产生共鸣，希望这本书能对女人受用终身。



第一章 职场女神的修炼课

- NO.1 梨花带雨，温柔一刀 / 002
- NO.2 潜伏在办公室的那些事儿 / 008
- NO.3 让男士们去“顶雷”吧 / 013
- NO.4 嘘，不要和陌生人说话 / 018
- NO.5 那些“打酱油”的男同事 / 022
- NO.6 我的地盘儿，我做主 / 029

第二章 我的“不给力”上司们

- NO.1 谈谈那些“不给力”的上司 / 036
- NO.2 不做上司的“出气筒” / 042
- NO.3 “笑面虎”式的上司要提防 / 048
- NO.4 上司那些无法兑现的承诺 / 053
- NO.5 能力比“潜规则”更有前途 / 056
- NO.6 拒绝“宋山木”式的上司 / 061

第三章 商场需要完美女人

- NO.1 我被“面子”撞了一下腰 / 068
- NO.2 客户，你的“第二个情人” / 073
- NO.3 不好惹的顽强讨债女 / 078
- NO.4 巧用“美人计”，步步为营 / 082
- NO.5 女人组团“忽悠”更具杀伤力 / 088

第四章 商品爱情不叫幸福

- NO.1 从20岁开始储备男人 / 094
- NO.2 幸福摇号，宁缺毋滥 / 099
- NO.3 重“钱途”还是“前途” / 104
- NO.4 找个“房子”嫁了吧 / 111
- NO.5 电视相亲能否寻得真爱 / 116
- NO.6 男人面前，给自己留点自尊 / 120

第五章 丢掉显微镜，用心看婚姻

- NO.1 “妻管严”老公很幸福 / 126
- NO.2 看透的时候，假装没看透 / 130
- NO.3 女人，你的名字叫做累 / 134
- NO.4 停止谋杀你的丈夫 / 139
- NO.5 女人离婚要高调 / 144
- NO.6 打响婚姻保卫战 / 152

第六章 家庭，人生的“第二职场”

- NO.1 聪明地摆平娘家与婆家 / 160
- NO.2 事业、家庭，两难全 / 164
- NO.3 欢喜婆婆俏媳妇 / 170
- NO.4 女人何苦为难女人 / 174
- NO.4 新时代媳妇遭遇小姑子 / 179
- NO.5 我与婆婆的婴儿养育战 / 186

第七章 心理遭遇的抑郁式狙击

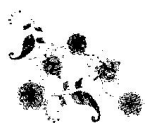
- NO.1 今天你抑郁了吗？ / 192
- NO.2 心理咨询有什么用 / 196
- NO.3 对自己的心说不 / 201
- NO.4 因为悲伤，所以快乐 / 207
- NO.5 人生充满了杯具 / 214
- NO.6 你的一生只有三天 / 219

第一章

职场女神的修炼课

进入职场，首先迎面而来的是要如何处理职场中的同事关系。成功的背后是奋斗的艰辛和汗水，而成功固然需要不断加强自身在成功素质方面的修炼，面对形形色色的人际环境，如何正确看待和处理与周遭人的关系，更是个值得我们不断探索和提高的关键性问题。在日常工作与生活中，与同事相处时，其间的竞争关系是十分明显的，不过对利益也不要看得太重，更不要心怀歹念、处心积虑去抢夺，因为把太多的精力放在你争我夺上是舍本逐末的做法。不过在机会面前人人平等，该出手时你不要心慈手软，更要懂得有进有退。而在行动中，谋略权术与忍耐退取并重，“无论是黑猫还是白猫，只要能够抓住老鼠的猫就是好猫”，谋略权术只是一种形式，能够最终达成我们的目标才是我们想要的。





NO.1 ❀梨花带雨，温柔一刀

中国人讲求以柔克刚，所以，中国的太极拳名扬天下。而在职场中，特别是对女性来说，掌握并做到了以柔克刚，将会使自己的事业取得更大的成功。没有打破坚石的利器，就不要硬拿鸡蛋往上碰，而是要换种方法，要用“柔道”，有“水滴石穿”的毅力和策略。

对于职场上的女性来说，最大的问题往往不是来自工作上的技术困难，而是来自人际上的责难。这个时候，要做的不是退缩，委曲求全，而是善于做一只温良但亦有利刺的刺猬，适当地为自己的权益争辩，保留自我尊严。在该强硬的时候强硬，该软和的时候软和。

李丹是一家公司老总的女儿。刚刚大学毕业的她不愿意进入爸爸的公司接受爸爸的荫护，她想在社会上好好地锻炼一下，在自己真正有能力的时候再进入爸爸的公司接受更高的职位。李丹爸爸对女儿的想法表示赞成，于是在朋友的介绍下，让李丹去面试。结果，李丹通过面试，正式上班了。

在开始的一两个月，李丹的部门经理，也就是爸爸的朋友

第一章 职场女神的修炼课

对李丹很是照顾。再加上李丹确实很有能力，因此对李丹给予了很大的希望。李丹的工作做得舒心而快乐。然而，两个月之后，原来的经理升职了，来了一个新的经理，这下子，李丹的日子不好过了。

新任经理总是有意无意地找李丹的茬，不仅在工作上处处为难她，还在部门内部散布李丹与前任经理的关系，说李丹根本没有任何的能力，完全是靠关系才进了公司的。李丹从小生长在优越的环境里面，人长得漂亮，也很有能力，怎么能够忍受这些诋毁呢！李丹觉得既愤怒又伤自尊。但是人在屋檐下，焉能不低头。李丹决定先不与他计较。

李丹经过了解知道了，现任经理与爸爸的朋友，也就是前任上司之间有很深的瓜葛。二人一直以来都是互相看不顺眼，在工作中也是处于敌对状态。现在现任经理看到自己的老对头已经升职了，自己却来补他的缺，心中觉得特别的窝火。他知道前任经理与李丹的关系，于是决定把这口怨气撒到李丹的身上。

他对李丹充满了恨意，处处为难李丹，希望借助李丹来给前任经理的难堪，也好让前任经理知道自己也是不好惹的。刚上任还没有几天，上司就开始拿李丹出气，声称要调李丹去做没人愿做的苦活，希望借此也让前任经理自觉没有面子，从而达到羞辱的目的。最后，在前任经理的保护下，李丹仍然做着原来的工作。但是在日常工作中，顶头上司却把李丹折磨

得够呛。每次部门例会，李丹几乎都要被点名批评，甚至是不管有错没错，都一顿批评再说。而对于其他同事，顶头上司却显得十分关心，从来都是大事化小，小事化了。

更让李丹难以忍受的是，现在几乎所有的同事都相信了现任经理的话，开始用另一种眼光看李丹。李丹被同事们孤立起来了。更甚的是，有几个同事是现任经理的忠实下属，开始当着李丹的面，对她冷嘲热讽起来。有一次，气得李丹当场掉眼泪。她实在不想忍受，这些人就是在侮辱自己的人格，本想辞职走人。但又转念一想，自己找到这份工作着实不易，老爸的朋友又是对自己如此器重，更重要的是这份工作是自己喜欢的工作，而且也能够使自己的才能得到最大的发挥。如果现在卷铺盖走人，自己于心不忍，更是辜负老爸和前任经理对自己的期望，也正中现任上司的心怀。

想到自己当初的豪言壮语以及对爸爸的保证，她不能就此认输。不过她清楚自己不能再忍受了，她必须要采取一些行动，找到自己在公司的立足之地。

有一次，现任经理把自己的一份文件弄丢了，但结果却不知怎么在李丹的办公室抽屉里找到了，于是现任经理借机找她“谈话”。这次，让经理自己大吃了一惊，他没想到李丹竟然拍案而起，扯着嗓子对他说：“在没有调查清楚事情的真相之前，我希望你不要如此污蔑别人。同时，我还要说，首先我根本没有拿你文件的时间和动机；其次，你有什么权力翻我的

第一章 职场女神的修炼课

抽屜？”经过这么一吵，现任经理怒不可遏，但是李丹说的句句在理，他只得灰溜溜地走了。从此以后，他对李丹的态度开始有了收敛。

接着，李丹决定要以自己的实力赢得经理的妥协。在此后的工作中，李丹用更高的标准和更严的要求来要求自己，时时有事事都做到精益求精，好上加好，让上司简直无可挑剔。如此以来，李丹的业绩进步神速，接连做出不少优质项目，连原本对她不是很熟的公司总裁见了她，也总要面带微笑和她打招呼，并不忘及时地夸上几句。

经过一段时间，李丹的工作能力得到了大多数同事的承认。李丹决定与现任经理改善关系。于是在前任经理的支持下，李丹就借机主动找到现任经理。她先是对自己上次对领导的态度不好进行了道歉，然后接着向他表示，自己工作上的小有成就，全仰仗他对自己的严格要求，功劳更是应该归属于他，并表示今后自己也愿意更加努力地工作，希望能够继续接受他对自己的指导和教诲，自己什么也不求，只要能够安心工作就行。

在以后的工作中，李丹越发小心谨慎，凡事多请教多汇报，给现任领导撑足了面子，终于，几个月之后，现任领导被她的真诚所打动，对她的态度也发生了根本性的转变，并再次对李丹委以重任。

在职场上要学会做一只温良但不“温顺”的刺猬，不主动去伤人，但是一旦遇到危险，也就能够张开自己的“武器”，从而实现有效的自我保护。职场中的不幸，对于一个强者来说，就是一块垫脚石，对于一个弱者来说，就是一块绊脚石，而无论是垫脚石还是绊脚石，始终还是同样的一块石头，只是利用的方法不同而已。对于现任上司对自己的百般刁难，李丹刚柔并用，既不懦弱也不自傲，而是在隐忍中待机而发，一举成功，既让上司知道自己的硬也让上司知道自己的软，一切都让上司自己掂量着办，李丹既没有失去这份工作，也保留了自己的尊严，这就是一种保护自我的与上司相处的智慧。

职场中的人际隔阂和矛盾均与自尊心有关。伤害了自尊心就等于伤害了感情，所以善待自尊心成了职场生存中的一门大学问。把自己对自尊心的要求平等地与以他人，那么至少可以减少不必要的情感伤害，同事之间的关系自然可以融洽甚至是和睦。如何做到给自尊心一个房间，不妨尝试以下推荐的几种方法。

方法一：把自己的自尊心要求写下来

将心比心，是最合适的方法。所以在办公室中，不妨把自己对自尊心的要求写下来，而且越具体越好。“可以让我在公司里发表自己的意见，不管正确与否”“可以在一个相对私密的空间里被老板训话”“可以讨论错误的原因，而不是指责自己的过错”。因为自己有这样的要求，那么在对待下属，同事

时或许就会考虑对方的情绪和要求，不至于伤害到对方脆弱的情感。

方法二：学会把自尊心看作“面子”

自尊心的问题说白了也就是“面子”问题，没有人愿意被老板随意当垫背，也没有愿意被同事经常恶搞，更没有人愿意在办公室成为八卦新闻的主角，因为所有这一切都会影响其在办公室的地位和声誉，也就是有可能“脸面丧尽”。所以正确的方法，就是把对他人的尊重问题看作给足“面子”的举措，这样至少不会让人有“脸上挂不住”的感觉。

方法三：积极参与“自尊心伤害”之补救

无论我们是有意还是无意中伤害了别人的自尊心，首先要想到补救的良策。因为行动上的积极补救，说明我们还在挽救自己的过错，听之任之绝对是不负责任的方法。我在一个敞开的办公环境里对秘书提出批评性意见，导致她不高兴。事后我主动说“对不起”，并对自己一直把她当小孩子看待表示了抱歉，并感谢她为自己提出了一个好的建议，从此也成为我的人生经验。我的补救为此让我和我的秘书关系变得更加融洽。

方法四：为自尊心建个小房子

因为了解了自己对自尊心的保护要求，所以在和他人相处过程中，可以尽可能为他人的自尊心建一个小房子，那可是