

女性

职场智慧

Women in the
workplace wisdom



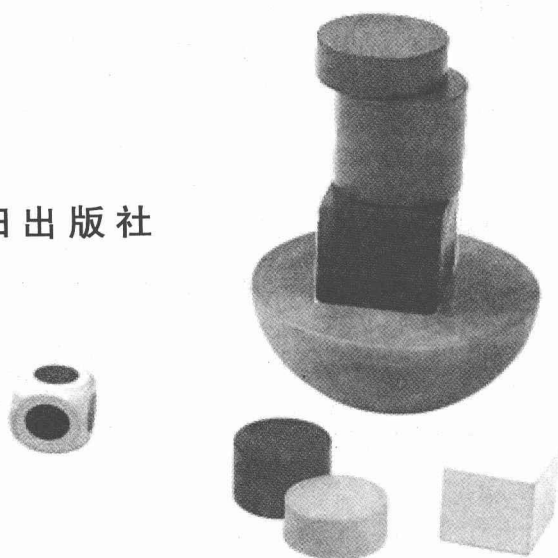
初立华 赵月英 邵 英◎主编

沈阳出版社

女性职场智慧

常州大学图书馆
藏书章

沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女性职场智慧 / 初立华, 赵月英, 邵英主编. —沈阳: 沈阳出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5441-4485-8

I. ①女… II. ①初… ②赵… ③邵… 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 (2011) 第 022476 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

发 行 者: 全国新华书店

幅面尺寸: 176mm × 250mm

印 张: 14

字 数: 200 千字

出版时间: 2011 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 王春芳 张辰绯

封面设计: 小鱼儿

版式设计: 晓 雪

责任校对: 后 盾

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4485-8

定 价: 35.00 元

联系电话: 024-24112447

邮购热线: 024-62564956

E-mail: sysfax_cn@sina.com

前 言

改革开放以来，在市委市政府的正确领导下，我市各级妇女组织高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面落实科学发展观，带领广大妇女顽强拼搏，开拓进取，各项工作取得了显着成绩，今后一个时期，是我市全面建设小康社会，实现经济社会新发展的关键时期，也是我市妇女工作乘势而上、蓬勃发展的战略机遇期，妇女工作更加光荣而艰巨。为了达到新的工作目标，全面推进妇女工作的开展，特别是在提高妇女综合素质上实现科学发展，大力促进妇女就业和创业，让广大妇女在推进我市经济社会发展中做出更大贡献，我们组织编写了女性智慧丛书。

这套女性智慧丛书主要包括《女性职场智慧》、《女性创业智慧》和《女性生活智慧》三方面内容，旨在进一步推动各级妇女组织更好地发挥“团结、引领、救助”的作用，推动全市各界妇女积极参与到创建学习型社会、学习型组织、学习型家庭活动中来，成为知识和信息时代的先锋和模范。

女性智慧丛书的编写得到了沈阳出版社和有关人员的大力支持，在此一并表示感谢！由于这套丛书的编写工作是尝试性的，难免存在一些不足和问题，敬请广大读者批评指正。

借此机会，祝愿广大妇女朋友“三八”国际劳动妇女节快乐！

初立华

2011年3月8日

编 委 会

主 编：初立华 赵月英 邵 英

副主编：蔺善学 康 凯

编 委：叶丹丹 冯 彤 刘良忠
 刘晓鸿 陈 喆 孙九华
 韩 红

目 录

第一章 她时代、她经济——女性职场发展与成长	1
一、经济型社会，女性建优势	1
（一）女性的理财优势	1
（二）女性的心理优势	4
（三）女性的赚钱优势	5
二、学习型社会，女性是主体	7
（一）校园里的学习好手	7
（二）家庭中的学习先锋	8
（三）全社会的半边天	10
三、和谐型社会，女性担重任	11
（一）职业重任	11
（二）生存重任	13
（三）家庭重任	15
四、创新型社会，女性显活力	16
（一）思维创新	16
（二）理念创新	18
（三）实践创新	20
五、发展型社会，女性展风采	22
（一）商海女强人——郑明明	22
（二）知性女杰——杨澜	24
（三）警营英模——任长霞	25
第二章 巾帼不让须眉——女性职场成功的特质	27
一、心中有理想	27
（一）树立理想	27
（二）坚守理想	29
（三）实现理想	30
二、追求有品位	32
（一）生活高品位	32



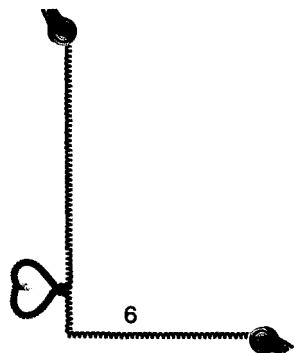
(二) 思维高品位	34
(三) 交际高品位	36
三、工作有效率	38
(一) 效率是起点	38
(二) 效率是保障	39
(三) 效率是生命	41
四、成长有帮助	43
(一) 知识的帮助	43
(二) 家庭的帮助	45
(三) 社会的帮助	46
五、领导有魅力	48
(一) 独特的领导思维	48
(二) 独特的领导方法	50
(三) 独特的领导语言	51
 第三章 我思故我在——女性职场高效的思维方式	 53
一、独特性思维	53
(一) 经济独立：工作女性最美丽	53
(二) 思想独立：聪明的女人最美丽	54
(三) 交往独立：开朗的人最美丽	55
二、辩证性思维	57
(一) 慷慨与节俭	57
(二) 奋斗与休闲	59
(三) 压力与动力	61
三、现实性思维	63
(一) 审视昨天	63
(二) 希冀明朝	65
(三) 把握今日	67
四、动态性思维	68
(一) 注重过程	68
(二) 注重时效	70
(三) 注重方法	72
五、感情性思维	74
(一) 善良真诚	74

(二) 开朗直率	75
(三) 真情实感	77
第四章 犹有花枝俏——女性职场竞争攻略	79
一、发展找对方向	79
(一) 工作方向	79
(二) 生活方向	81
(三) 人生方向	83
二、职场找位置	85
(一) 现实位置	85
(二) 理想位置	87
(三) 改变位置	88
三、学习找对镜子	90
(一) 以史为镜	90
(二) 以人为镜	92
(三) 以心为镜	94
四、合作找对伙伴	96
(一) 智慧型伙伴	96
(二) 实干型伙伴	97
(三) 诚信型伙伴	99
五、生活找好平衡	101
(一) 工作和学习的平衡	101
(二) 事业和家庭的平衡	103
(三) 感性和理性的平衡	104
第五章 内圆外方——女性职场沟通	106
一、行为语言	106
(一) 巧目倩兮，美目盼兮——用好你的眼	106
(二) 回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色——用好你的笑	108
(三) 可怜濯濯春杨柳，攀折将来就纤手——用好你的手	110
二、口头语言	112
(一) 这些话不能说	112
(二) 这些话必须说	114
(三) 这些话学着说	116

三、情境语言	117
(一) 认知情境——表达语言	117
(二) 制造情境——辅助语言	119
(三) 利用情境——代替语言	121
四、书面语言	123
(一) 走近书面语言	123
(二) 了解书面语言	124
(三) 运用书面语言	125
五、职业语言	126
(一) 走近职业语言	126
(二) 结交职业语言	128
(三) 携手职业语言	130
 第六章 莫等闲、争朝夕——女性职场的时间管理	133
一、时间与人生	133
(一) 时间赐予希望	133
(二) 时间左右命运	134
(三) 时间激发奋进	136
二、时间与学习	138
(一) 时间引领学习	138
(二) 时间辅助学习	140
(三) 时间检验学习	142
三、时间与生活	144
(一) 利用时间专注生活	144
(二) 把握时间放松生活	146
(三) 珍惜时间品味生活	148
四、时间与成功	150
(一) 时间换取成功	150
(二) 时间保证成功	152
(三) 时间决定成功	154
五、时间与方法	155
(一) 解决问题的方法	155
(二) 合理交际的方法	157

(三) 养生保健的方法	158
第七章 破茧成蝶——女性职业生涯规划	161
一、自我认识与评估	161
(一) 优势认知与评估	161
(二) 自我能力认知与评估	162
(三) 自我环境认知与评估	164
二、寻找职业坐标	166
(一) 理想与现实	166
(二) 非理想与现实	167
(三) 非现实与理想	169
三、确定成长通道	171
(一) 打开成长之门	171
(二) 提升成长能力	173
(三) 走上成长之路	174
四、关键指标识别	176
(一) 财商识别	176
(二) 智商识别	177
(三) 情商识别	179
五、职业领悟与调整	180
(一) 把握职业特点	180
(二) 认知职业本质	182
(三) 调整职业方向	183
第八章 喜悦伴一生——女性职场心理的锻造	186
一、人格塑造	186
(一) 人格认知	186
(二) 人格分析	188
(三) 人格培养	190
二、心智成长	192
(一) 心理与成长	192
(二) 智慧与成长	193
(三) 心智培养	195

三、情绪管理	196
(一) 认识情绪管理	196
(二) 了解情绪管理	198
(三) 实现情绪管理	200
四、压力缓解	202
(一) 用习惯缓解压力	202
(二) 用智慧缓解压力	204
(三) 用心态缓解压力	206
五、影响提升	209
(一) 认识影响力	209
(二) 修炼影响力	210
(三) 提升影响力	211



第一章 她时代、她经济

——女性职场发展与成长

2010 年的妇女节是一个较为特殊的妇女节，因为 2010 年既是国际妇女节诞生 100 周年，也是联合国《消除对妇女一切形式歧视公约》通过 30 周年的纪念日。有学者通过调查得出了一个让中国女性骄傲的结论：在全世界 200 多个国家里，中国女性的地位排在前列。

回顾中国的历史，看封建社会妇女地位低下，饱受摧残，尤其是明清两代是中国封建思想控制社会最为残酷的两个朝代，当时的中国女性也相应地受到了残酷的迫害。无论是“三纲五常”还是“贞节牌坊”都证明了当时女性的卑微的社会地位。时光荏苒，新中国成立后，中国女性的地位稳步提升，尤其是改革开放之后，中国女性的社会地位发生了翻天覆地的变化。现在已不是男耕女织、夫唱妇随的时代，女性以其独特的性格和气质找到了其社会中的发展空间。几乎在所有行业中，都可以看到女性的身影，她们正以其独特的魅力影响着我们的这个时代。

一、经济型社会，女性建优势

（一）女性的理财优势

1. 善于理财的女财主

经济基础决定上层建筑。这个简单的道理在女性的生活中依然成立。精明的女性早就开始探索适合自己的理财之道。这些女性所选择的理财方式更是五花八门，如期货投资、保险购买、证券交易、外汇流通等都是她们的投资手段。

一些女性成功的理财经验不仅仅让男人为之侧目，更值得广大职场女性学习。女性成功的理财经验数不胜数，在此仅举几个例子供广大职场女性参考。第一，明晰的预算意识。把购物小票、缴费的单据等支出凭据都保存好。这样，自己的钱花在何处随时随地都了如指掌。之后，就根据自己支出的情况为下个月的支出做好预算。这样就可以避免非理性的盲目消费。第二，严密的分类意识。就是把所有的收入分成若干个类别，然后依

照这些类别来进行相应的理财处理。一般把收入分成三大类，即所谓的“活钱”、“死钱”、“闲钱”，对“活钱”可以进行短期的储蓄以备日常使用；对“死钱”可进行长期的储蓄以备急用；至于“闲钱”就可以进行一些风险性投资。第三，冷静的投资意识。很多女性本身对投资不甚了了，于是就偏听偏信盲目地进行投资，别人说什么赚钱就买什么。实际上，精于理财的女性不会进行盲目的投资。她们在决定购买银行理财产品、保险产品之前，一定会进行冷静的投资咨询，此外，她们也会积极地补充相应的金融知识。这样才能在最大程度上降低投资风险，从而做出冷静的投资决定。

具备了明晰的预算意识、严密的分类意识、冷静的投资意识才是职场女性成为理财高手的第一步。

2. 善于理财的女管家

职场女性不仅仅承担着巨大的职业压力，也负担着相当的家庭压力。因为，大部分职场女性在努力工作的同时还要努力承担家庭的责任。贤妻良母是中国完美女性的终极诠释，可是，对于职业女性来讲，家庭中的理财任务可不是儿戏。

家庭理财就是要尽可能地增加收入，节省支出，用最合理的方式来完成一个家庭所指定的经济目标。无论是日常用品的购买还是汽车或不动产的购买，无论是三五年间的短期消费还是安享晚年时的漫长消费，都需要进行自己的思索和考虑。毫不夸张地说，女性恰恰是这些生活琐事的终结者，所以，女性握有家庭理财的大权。

职场女性若要在繁重职业劳动的同时担起家庭理财的重担，就必须明确家庭理财的目标并制定相应的理财计划。而科学合理的理财计划的制定要求职场女性必须避开家庭理财的思想误区。误区一：理财是件无聊的事。事实上，理财并不是多么高深的事情。只要对自己家庭的收入和支出状况进行一个全面的梳理，并建立未来的一个财产计划，这本身就是在理财。误区二：在银行存钱最保险。几乎许多不懂理财的女性都认为，把钱存在银行里就可以高枕无忧了，既不担心丢失也不担心赔本。事实上，储蓄也有赔本的可能。如果储蓄的利率是2%，而通胀率是4%，就意味着你每年的购买力都损失两个百分点。在此情况下，100元的存款一年后只剩下98元。这样看来，储蓄也有赔本的可能。误区三：没有多余的钱，无需理财。很多女性认为，自己平日消费尚且不足，哪里有财可理？正是这个理由让许多女性从一开始就打消了理财的念头。但是，即使是富翁也要一个积少成多的过程。不积跬步无以至千里，如果一开始就把理财看成是事不关己的空想，那么，财富的占用永远与你无关。真正的情况是，只

要仔细计算一下自己的收入和支出，通常都会有一部分钱可以用来投资。一旦具备了良好的投资习惯，你会惊奇地发现，所谓的财富离你并不遥远。

职场女性是这个社会中精英的重要组成部分，较其他女性而言，职场女性可以接触到更为广泛的财经信息，走出传统的理财误区，就能走出职场女性理财的关键一步。

3. 善于理财的新女人

2007年，世界卫生组织公布了《2006年世界卫生组织报告》。在这份报告中有一个重要的信息值得关注，那就是中国人的平均寿命为72岁，其中中国男性的平均寿命为70岁，而女性的平均寿命为74岁。这信息告诉我们一个不容忽视的事实：女性比男性更长寿。其实，学界对此也早有论断。女性比男性更长寿，这似乎是一个值得让女性骄傲和倍感幸福的事情，其实，这背后还有丝丝的隐忧。无论一个女性是否选择婚姻，她很大程度上都要面对未来独自生活的现实。只是，这独自生活的时长不同罢了。因而，无论出于对最基本生存的安排还是为了未来做打算，女性似乎都更需要学会如何理财。也只有这样，才能做一个独立的大女人、新女人。

职场女性是占有一定社会资源的社会群体。在一定程度上，她们较普通女性更需要自尊和独立。正因为这样，职场女性的一生应分阶段地设定若干个较为科学合理的理财规划。在20至30岁之间的女性往往刚刚工作不久，理财的目的大多是为了继续求学“充电”、观光旅游或是置办嫁妆。因而，这个阶段的女性，应该以储蓄视为理财的首选，虽然银行的利率相对较低，但是利息的收入相对稳定。30至50岁时，也是多数女性“上有老、下有小”的“攻坚期”。这一阶段的女性大多有较为繁重的生活压力，并且也伴有较为沉重的精神负担。因为，她们大部分的支出都用于家庭开销、赡养父母和供养子女，因而，此时选择教育储蓄、医疗保险等理财方法较为科学。50岁以后，多数女性都要离开自己奋斗了一生的工作岗位。这时的女性面临的是生理与心理双重的失落，更糟糕的是，此时的身体状况也相对较差。此时理财的目的在于帮助子女分担家庭经济压力、保障晚年生活愉快。这个阶段的女性可以进行一些不动产的投资，因为，此时的女性一般具有此类投资的能力，也可以通过此类投资获得良好的收益。

总之，职场女性应该更加高瞻远瞩，以自己人生的各个阶段为出发点，并根据人生规划为自己量身定做理财模式，争取在生活、事业和财富占有上获得“三丰收”。

（二）女性的心理优势

1. 实用型消费心理

多年前，冯巩和牛群有一个经典的相声段子，里面有句台词是十分的幽默：我们女人生气了就逛街，逛可是逛，但是我们女人从来就不买。当时的这句台词博得了满堂彩。

中国女性具有强烈的实用型消费心理。简单看来，这种消费心理更加注重商品的实用价值，其核心就是“实惠”。多数已婚女性都负责家里的财务工作。她们负责监管家庭的收入和支出，对家庭的经济状况也有一个宏观的掌握。在这一过程中，中国女性形成了宝贵的实用型消费心理。由于我国长期处在一个消费低、收入低的社会环境中，女性就自然而然地养成了精打细算、勤俭持家的美德。这样的消费心理也让女性在消费观念上产生了优势。受此心理的影响，中国多数的已婚女性在购买商品时都会本着“实惠”的终极目标来选择适合自己家庭的产品。在购买日常用品时，她们不喜欢不切实际的幻想，所谓名牌、广告、宣传和商标对她们的影响十分有限，她们宁愿相信自己的实际经验和消费传统以选择经久耐用、物超所值的商品。而在这种消费的过程中，女性就已经在为自己的家庭节约成本了，在客观上也形成了理财的功效。

职场女性也应该从这种实用型的消费心理中获取消费经验，构建自己良好的消费习惯和消费观念，要知道，勤俭持家是很多男性所看重的。会不会过日子，能不能过好日子，不仅关乎职场女性的魅力，也关乎职场女性的家庭幸福。

2. 自尊型消费心理

具有较为强烈的自我保护意识是女性的一个特点。由于心思细腻，她们对外在事物较为敏感，往往是不经意的一件小事就能引发女性一大串的联想，进而形成了一种自重与自尊相杂糅的混合型心理。它使女性难以容忍别人对自己选择的否定。如果女性在向他人展示某一心爱之物而遭到对方冷遇的话，她们是绝不接受的。

这种“独来独往”、“我行我素”的独特心理也对女性的消费心理产生了影响。女性有着自己独特的购物眼光、购买标准和购买喜好，她们以这些因素作为选择自己商品的依据。她们往往认为自己的购物选择是最聪明、最有价值、最划算的。她们喜欢独自决定是否购买某一种商品，也愿意带动一批周围的女性效仿自己的购物理念。如果有人评价自己不懂行情、不会选择、不懂商品的话，会被女性看成是挑战自己的容忍底线。于是，在自尊心的驱使之下，现代女性的消费更倾向于个性化，为了达到这种效果，她们在消费时更在乎是否能创造某种独特的消费效果，而不会被

其他女性所看重的商标、品牌等因素所左右。“宁可相异，绝不苟同”是女性消费的又一特征。

女性的这一消费心理，也是客观上的一种理财优势，“只选对的，不选贵的”。女性的这种消费理性是值得推广的。

3. 犹豫型消费心理

女性在购买商品时往往不愿意果断地下结论，边走边看、多走多看是女性购物的一大特点。“货比三家”是女性购物时所信奉的坚实信条。与男性相比她们更愿意花费更多的时间挑选商品，大有完美主义者的购物特点。而一旦付款之后，她们还要细细地回味和比较，常常有后悔的感觉。经常有一些女性在购物后不厌其烦地一遍又一遍地去商场更换，直到她们感到满意了才算购物结束。这不仅仅体现出女性消费的犹豫心理，也是女性消费心理优势的一种体现。

在购买之前就货比三家，这一过程可以让女性的消费观念不断得到修正，而买后的犹豫、对比和更换更可以在更大程度上买到更好的商品，这种消费前和消费后的犹豫心理让女性的消费行为更趋理性。这种理性的消费行为不仅可以避免女性的冲动消费，也在很大程度上实现了客观理财。这种寓理财于消费的心理是女性宝贵的人生智慧。

（三）女性的赚钱优势

1. 用知识和眼光去赚钱

有人说，知识是女人最好的补药。知识不仅仅能够改变女性的弱点，更能够给女人带来宝贵的幸福。通过知识的占有，可以让女性增长如何占有财富的智慧。同样，女性也有着独到的眼光，这是男性无法企及的优势。女性如果充分利用自己的眼光和直觉去占有财富，那么无形之中就比男性多了几分成功率。

女性更善于审视自己心中的兴趣和爱好。是否有做某事的愿望是她们觉得是否开始从事某项工作或业务的依据。她们会不断地问自己：“我对这个感兴趣吗？”“我喜欢这个吗？”而一旦她们得到了自己肯定的答案就会依据这个既定的目标行事，绝不会轻易地背叛和怀疑。此外，女人更善于把知识转化为财富。知识的积累使她们对事情的了解更加深入，对环境有更加敏锐、正确的判断力。知识的积累让她们更能把握时代和社会的需要，她们更清楚社会需要的是什么人，然后通过不断地学习和努力把自己打造成更加符合社会需求的人。

知识的积累丰富了女性的直觉，也丰富了女性的生活经验。她们更加擅长于用知识所带来的直觉去解决问题。通过自己的兴趣和爱好去开辟自己的致富之路进而淘得人生路上的“第一桶金”。

2. 用个性和魅力去赚钱

几年前，红遍大江南北的“超级女声”引领了一时的风潮。在“超女”留给人们众多的回忆之中，有一首歌的歌词是发人深思的。“想唱就唱，要唱得响亮，就算没有人为我鼓掌。”这种自信所带来的自强、自爱、自重的精神是女性的宝贵的魅力和个性。

女性之美，在于气质；女性之美，贵在个性。一个女人是否经得起人生的种种风浪的洗礼，就在于她思想素质和性格素质的优劣。人生需要打拼，对于女性来说，拼的不仅仅是才能，更是个性。要活出自我，不走在众人之后，就需要仔细剖析自己，勇敢地面对生活的挑战。深刻地认识到了自己的独到之处也就了解自己的潜在优势，进而发挥出自己更多的价值。女性善于发现自己的魅力，而这恰恰是财富占有的前提。发现自己的魅力，就等于发现了自己的优点和长处；发现自己的魅力，就等于将自己的优势展现给别人；发现自己的魅力，就等于拥有了自信，拥有了勇气。

个性的修炼、魅力的占有是女性在寻梦之路上的“秘密武器”。尽管在追求财富的道路上布满了荆棘，但是，女性依然可以凭借自己的魅力和个性创造一个不凡的财富人生。

3. 用策略和心计赚钱

精明的女性天生就善于赚钱。善于以奇招制胜，往往能够独辟蹊径，走出属于自己的致富之路。善于赚钱的女性都有着良好的心态和敏锐的思维，她们精明能干又善于解读他人的心思，正是这种天生的财富敏感，成就了一部分女性不凡的财富人生。

聪明的女性懂得如何吸引别人的注意力。正所谓欲想取之，必先予之。采用欲擒故纵的战略来赚钱，表面上是走一条迂回曲折的道路，实际上是为自已赚取财富创造条件。她们不会低估市场的需求量和接受能力，因为她们清楚，越是优质的东西，就越有广阔的市场。女性注重信誉和服务，她们深深懂得这是商海难得的资产，无论遇到什么样的困难，维护市场都是她们坚定不移的目标之一。懂得策略，精于心计的女性明白，积攒财富也是一场战争。正所谓运筹帷幄之中，决胜千里之外，只有懂得组织策划、敢于行动的女性才能获得更好的成功率。不要以为只有在家中需要精打细算，若要获得相当的财富，也需要在赚钱的过程中“勤俭持家”。只有学会精打细算，才会懂得资金的重要性。哪里需要投资，哪里不该投资，如何提高竞争力，如何降低成本都是精于心计的女性所擅长的。

总之，屡出奇招、精于计算、开源节流、科学管理，是女性占有财富的心经。只有能够变智为势，变势为利，变利为义，才是百战百胜的生财之道。