

新時代知本女人必讀叢書

Zhi Ben Nu Ren
Jinshengshu

知本女人 晉升術

石云◎著



職場女性必學的10堂課

職場御姐一枝独秀破解事業密鑰
晉升高手獨領風騷直取幸福七寸

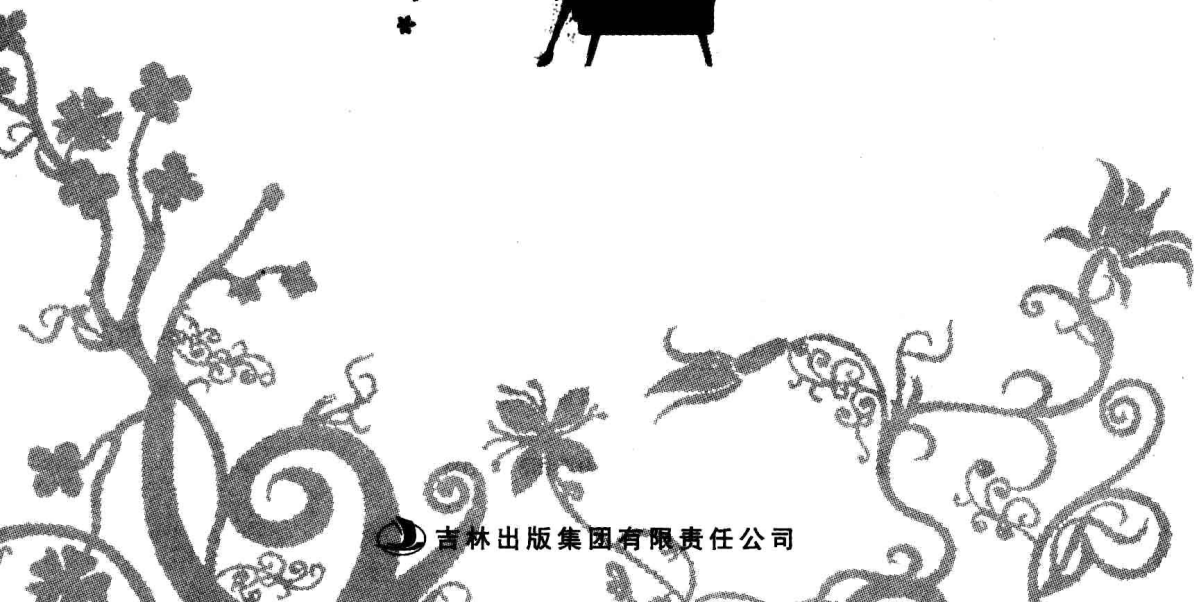


吉林出版集團有限責任公司

Zhi Ben Nu Ren
jinshengshu

知本女人 晋升术

石云◎著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

知本女人晋升术：职场女性必学的 10 堂课 / 石云著. — 长春：
吉林出版集团有限责任公司，2011. 8

(新时代知本女人必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 6618 - 0

I. ①知… II. ①石… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 144676 号

知本女人晋升术：职场女性必学的 10 堂课

著 者：石 云

出 品：北京博文天下

版权提供：中文在线·郜宇辉

选题策划：苏爱丽

特约监制：王冷阳

责任编辑：周海莉 齐 琳

特约编辑：李凤琴

特约印制：白金字

美术编辑：边学成

内文插图：纸上魔方

整体设计：大观设计工作室

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

字 数：151 千字

印 张：16

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

出 版：吉林出版集团有限责任公司

地 址：长春市人民大街 4646 号 (130021)

电 话：总编办：010 - 63109462 - 1104

发行科：010 - 85725399

印 刷：北京市业和印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 6618 - 0

定价：26.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话：010 - 63109462 - 1104

序言

如今职场中流传着这样一句话：“不想晋升的员工不是好员工。”有的女性为了践行这句话，像拼命三郎一样不顾一切地奋力向前。结果呢？原地踏步的姿势依然踏得是那么有节奏。仔细观察不难发现：这些女性中很多是学历高、工作能力强，且如老黄牛般任劳任怨、勤勤恳恳的人，然而可悲的是总得不到领导的关注与赏识，结果一次次的晋升机会都擦肩而过，最后只好默默无闻地干着大众化的、低级化的、薪水低的工作，始终徘徊在普通员工的行列中。

咱们再回头去看看那些如杜拉拉一般的女人吧：她们其实工作能力一般，但是做事方式总能惹得众人的关注，连老板出去谈生意办事，也总爱带上她去应酬场面。自然，这样的女人的升职速度总是遥遥领先的！其中的原因何在呢？其答案就是你还没有掌握在领导面前脱颖而出的为人与处事方面的技巧。

职场，有人称之为弥漫着硝烟的战场。此话一点不假，任何人不会因为你是女士，就对你谦让；不会因为你能力出众，就必能得到晋升。因为职场中的我们如同混迹在一片阔叶林中的一棵松柏，只有将自己的针叶展现出来才能被伐木者发觉。如果只是在森林中和其他树木一同生长，是根本不可能成为栋梁的。所以，职场女人要想获得晋升，就必须先修炼为自己的职场晋升技巧。

事实上，求得职场晋升并无特别的技巧，无非就是要历练心态，让自

己正视职场是非；要装扮职业形象，为自己的职场晋升开道；要懂一点职场“潜规则”，让自己的职场之路走起来更顺畅；要顾全大局，以公司为家；要揣摩领导之心去做事；要操练自己的能力，让自己由优秀到卓越；要养成良好的工作习惯，以便出类拔萃；要开拓思维，拥有别样的职场生涯；要有高效的执行力，以引起领导关注；要善于织补职场人脉，为晋升护航；要多花点心思，让晋升的喜讯早日到来……

而这些，正是你手中的这本《知本女人晋升术——职场女性必学的10堂课》所要阐述的内容。它用最平易近人的语言将竞争激烈的职场，作了透彻的阐述和分析，并给予了各种简单易学且可行性强的方法指导，说出了每个混迹在职场中的女人们的心里话。它还告诉每一个想纵横职场，渴望成为公司“红人”的女人一个道理——只有不断努力地去修炼自己，去获取一张职场晋升的通行证，才能让自己出类拔萃、平步青云，并最终成为凤毛麟角的职场赢家之一！

另外，本书中的“理论加案例”的叙述方式十分具有借鉴意义，只要你能从中领悟到职场生存的奥秘和晋升的真谛，就一定能捷足先登，进而从“晋升女神”那里获得打通职场的“钥匙”，从而让自己在晋升的大潮中凌空而起，成为职场中的一名佼佼者。

但愿本书能为你的职场晋升助上一臂之力！

最后，我们对参与本书编写的成员：鲁蒂、吴强、张兆杰、王振伟、闫博、赵静、李绍玲、邓顺来、王诗文、王新源、王滢、杜延起、张萍、刘芳、赵会华、何大为、张志勇等人表示感谢！

石 云

2011年5月23日

目录
Contents

第1课 苍茫晋升路，心态主浮沉	1
一、消极心态是晋升的最大“杀手”	1
二、想升职，先克服小女人心态	5
三、用自信决胜职场	8
四、宽容引领晋升路	12
五、常怀一颗感恩心	14
六、抱怨是阻碍晋升的“毒瘤”	17
七、做自己情绪的掌控者	21
八、学会与压力共处	24
第2课 好形象，白领丽人晋升的康庄大道	29
一、衣服是女人的名片	29
二、善用你的肢体语言	33
三、用声音为晋升加分	36
四、巧用“美色”好晋升	40
五、一颦一笑皆重要	42



六、游刃职场的淑女经	46
七、展露白领丽人的气质	50
八、散发你的职场女人味	52

第3课 聪明女人必知的职场“潜规则”

一、职场宫心计：同事之间无密友	57
二、不做揭人隐私的“害群之马”	60
三、动什么也别动办公室恋情	64
四、要圈子不要“帮派”	67
五、聪明的女人这样应对性骚扰	70
六、别忘了与领导保持良好的关系	74
七、躲开有碍你升职的那些“硬伤”	78

第4课 以公司为家，像领导一样去思考

一、像老板一样积极主动工作	82
二、职责之外，再多做一点份外事	85
三、忠诚于公司，晋升机遇大	87
四、只为成功找方法，不为失败找理由	91
五、敬业的白领惹人爱	94
六、为老板工作还是为自己工作	97
七、帮公司节约就是为自己谋利	101

第5课 操练能力，晋升自会来找你

一、决定晋升的是能力而不是脸蛋	105
二、成为公司无可替代的员工	108
三、发挥特长，让你从优秀到卓越	112
四、高效工作，最能吸引上司的眼球	115

五、用业绩证明你的能力	119
六、永远超过老板的预期期望	122
七、不断升级目标，强化工作能力	124
第6课 培养工作好习惯，出类拔萃好晋升	127
一、别让坏习惯羁绊住升职的脚步	127
二、拼搏进取，决定你的升职成败	131
三、每天都做“心灵盘点”的必修课	135
四、直面挫折，谁说女子不如男	139
五、养成边工作边思考的好习惯	142
六、细节成就女人的晋升之路	145
七、别停下学习的脚步	149
第7课 创新思维，快速晋级六步走	154
一、挖掘创意力，晋升不在话下	154
二、在模仿中创新	158
三、带着创意去工作	161
四、女人要学会打破常规	164
五、激活你的想象力	167
六、有了创意，还要去实践	171
第8课 高效执行，才能“升升”不息	176
一、执行≠应声虫	176
二、服从，是高效执行的基础	181
三、Let's Go! 马上行动不拖延	184
四、执行分主次，不要眉毛胡子一把抓	188
五、高效执行，给复杂的工作“减肥”	193

六、把工作做到位	196
----------------	-----

第9课 织补关系网，成功晋级的乘法法则	200
----------------------------------	------------

一、寻找贵人，做个升职好命女	200
二、察言观色，摸清领导的意图	205
三、低调为人，才能步步为“赢”	209
四、配合他人，成就自我	212
五、赞美是促进职场人际交往的润滑剂	215
六、倾听在晋升中的“妙用”	220

第10课 施展露脸术，晋升近在咫尺	225
--------------------------------	------------

一、敢于冒险，亮出自己	225
二、想升职就要有“心机”	229
三、瞅准机会，牢牢抓住	232
四、在竞争中晋升	234
五、精彩的发言，是成功晋升的一半	238
六、毛遂自荐是晋升的最直接途径	242
七、培养自己的领袖才能	245



第1课

苍茫晋升路，心态主浮沉

新女性宣言 修炼职场阳光心态，升职之路不再崎岖。

每位职场女人都经营着自己的职场生涯，但在面对同一件工作时，有的人能够自信而漂亮地完成，有的人却以失败告终。可以说，这些都是心态所致——恰如有人能发现乌云还有银边，而有的人眼里只见满天的乌云一样。其实只要换一种心态，就能赋予自己一股强大的精神力量。这种力量不仅能引领自己一路向前，还能让自己更加出色，为自己的晋升之路增添筹码。

一、消极心态是晋升的最大“杀手”

这世上，有两种无与伦比的力量：一种可以让人一飞冲天，翱翔于蓝天；另一种则能使人跌入低谷，永无超度之日。这两种力量前者是积极的心态，后者是消极的心态。特别是在当今的职场，女性朋友若想晋升，就必须克服掉消极的心态而建立起积极的心态。这是为什么呢？因为消极的

心态能使人意志消沉、态度消极，即使具有成功的欲念，也无胆量和勇气坚持下去。因而内心中也不会相信自己真会有升职的一天。最终只是抱着悲观的情绪在那儿郁闷着、忧愁着。

《上海的金枝玉叶》里戴西对她的孙女说，人的一生一定会遇到许多事，遇事时一定不要怕，什么也不用怕。是的，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。没有人会一生都一帆风顺，任何人都会或多或少地遭逢厄运。所以，不管职场上遇到何种事情，女性朋友一定首先要从积极的方面去思考问题，要赋予自己敢于向现实挑战的决心和勇气，然后才能够无所畏惧地面对职场上的一切挑战。

刘丽毕业后做了一名保险推销员，一次她一连拜访了一位老总好几次都遭到了拒绝。最后，老总干脆毫不客气地说：“刘小姐，你这么年轻、漂亮，又有高学历，做什么工作不好偏偏要干保险。我就没发现保险有什么好，我不会买你的保险的！”

初次遇到这样的困难，刘丽心中有些不快，难道就此放弃吗？后来，经过深思熟虑，她觉得人生何处无困难，就让自己的心开阔起来吧，于是决定继续尝试。

这次，她换了一种方法，再次去拜访那位老总。一见面，她就满面笑容地对老总说：“您上次说的话真是太对了，简直说到我的心坎上去了。”

老总有些吃惊：“明明是不想买保险才拒绝你，怎么说得太对了呢？”

刘丽继续说：“您说得很对，我还年轻，也不算难看，又有高学历。经过这段时间的工作经历，我发现保险并不好做，心中正在矛盾要不要继续做下去。上次既然您提到做保险不好，所以我想请您帮我总结一下，保险到底有哪些不好，也好让我下定决心离开这行。”说着，就拿出一个本子开始记录。

见她这么恳切，老总就开始历数起保险不好的地方来。说了

三点后，这位老总再也讲不出来了。后来便说了句：“当然，保险也不是一无是处，它也有好的一面……”

刘丽等的就是这句，于是问道：“我知道您是学经济的，关于保险的好处，想必您也有一些高明的见解吧？”

于是，老总又开始总结起保险的好处来。刘丽又擅长引导，这样老总不知不觉地越谈越开心，总结保险的好处越来越多。当谈到一定程度时，刘丽笑着说：“谢谢您的总结。您看，您现在总结保险的好处有这么多条，不好处有三条。您看，我应不应该选择这个行业呢？”

老总一愣，随即哈哈大笑：“好吧，我本来对保险是有很大的抵触情绪，但经你这么一说，我就下定决心投保了！”于是，刘丽终于签下了平生最大一笔保单。正是这笔单，让刘丽不出3个月就正式转正了。后来凭借她的努力，成了公司的主管。

刘丽的成功凭借的正是她那扑不灭的工作热情，以及良好的心态。一个人只要有良好的积极心态，不管工作中遇到的是刁难、困难，还是压力，总能让自己所向披靡，一路上欢撒快乐的种子。据说，超女纪敏佳每次在上场比赛之前，都会对自己大喊一声：“燃烧吧，我的小宇宙！”无论她当时的状态如何，身体状况好不好，心情快不快乐，只要喊出这一声，她就会觉得自己全身立刻充满力量，从而变得信心十足，这样面对任何挑战和压力都会显得气定神闲。“燃烧吧，我的小宇宙！”这句来自动画片《圣斗士星矢》中的一句话，何尝不对我们有启发和振奋的作用呢！

反之，一个整天被“消极心态”困扰的女性，纵然嘴中时常在念叨升职，但就是不能成功，因为她的心中充满着恐惧，正是这些恐惧让她泯灭了成功的灵气。

秦露是一名职场新人，尽管她对自己的职业规划很清晰，要在一年之内成为公司的核心员工，但是现实却给她泼了一盆冷

水。就拿刚刚发生的这件事情说吧：经理将一份报表递给她，让她统计一下这次公司的几百份问卷调查结果。之后，还嘱咐她如果需要帮助尽管向周围的同事请教。

但结果是，她一个人躲到一边，吭哧吭哧地忙活了大半天，遇到问题也不问，后来她的统计报告是做出来了，但是数据完全不对。本来就是问卷调查，数据不清楚，叫老板看什么？果然，经理很不满意她的这一工作结果，于是让她改一改。

一听说要改，她两手一摊：“这么多数据，如果全部输入 Excel，起码要两天。”“两天？这份报告很着急，下班前必须完成！”经理看到她一脸没把握的样子，摇摇头说：“这么说你完不成喽？好吧，我来安排。”

就这样，经理找另外两个同事过来，同时展开输入工作，一有数据结果，立即填入原来的报告。下午1点多开工，刚过3点，工作就已全部完成！

事实上，即使不找别的人帮忙，她一个人在下班前也是能完成的，然而让她自认为完不成任务的是她那颗消极的“心”。后来一年过去了，秦露依然是公司的普通职员，职位依然在原地踏步。

故事中的秦露习惯用消极的态度看问题。遇到情况，先想困难，先想“不可能”，而不是站在积极的角度上去寻求解决问题的方法。正是这样，才决定了她的晋升之路的“艰辛”。可以说，在职场中，很多时候，态度决定一切。也就是说，你的心理预期如何，将直接决定你的工作结果。

总之，每一位职场女性都要摒弃内心的消极因子，让积极的因子活跃起来，让自己有一个真正属于自己的乐观心态，不论在任何时候都能够给自己鼓励 and 希望，凭借好的心态帮助自己渡过难关，获得晋升。

二、想升职，先克服小女人心态

在上一节，我们已经知道了消极心态对女性职场晋升的不利影响，除此之外，女人身上特有的小女人心态，同样也影响着她们的不利晋升之路。在当今社会，只要一说起小女人，立即就会有人想起她们爱斤斤计较、爱传播家长里短、论人是非；爱修饰和打扮自己；不豁达、不大度、争强好胜、爱贪小便宜、甚至爱唠叨等等不利的形象来。有个诗人曾说，女人是上帝赐给世间的一个可爱的精灵。但是这个“精灵”同样具有以上这些缺点，这些缺点足以使一个女人跌倒在职场的晋升路旁！

诗人舒婷曾说：“我简单，所以我快乐，我快乐所以我丰富，保持一颗平凡的心，做出不平凡的事业。”其实人生就该如此，职场中的女性只要学会抱着一颗简单、平凡的心去对待工作、对待晋升事宜，那么很多问题就会迎刃而解，对自己的晋升之路也十分有益。那么小女人心态都有哪些呢？该如何克服这些心态，让自己在职场中越升越“高”呢？

1. 钩心斗角

这是一种典型的女性心理，在职场中时时存在。这些“小女人”为了名利、权力、金钱或其他，不惜将自己可爱的同事打倒，不惜使用造谣中伤别人的卑劣手段……

而聪明的女人从来不会这样，因为她知道引起这些事情的原因甚至是很微小的，根本不值得去计较。任何一个明智的女性都不应使用不良的方法来达到自己晋升的目的，即使自己的目的一时得逞，也总有失败的那一天。

2. 虚荣心理

恐怕每个女人都逃不过虚荣心理的作怪，特别是在职场中，这种虚荣心理往往时刻影响着女性的晋升之路。比如有些女性明明只参加过“日本七日游”，却偏偏言必称“我在日本的时候怎么怎么样”。这也难怪惹得大家烦，然而结果却是导致每次晋升都轮不到自己。

丽莎是经理助理，工作虽然出色，但唯一的缺点就是虚荣心强。这种心理使得她与同事间的关系越来越僵。这不，一到办公室就听见她的声音：

“哎哟，你这围巾可买贵了，我在日本的时候，正宗货也不过10日元。”

“北京的品牌包太贵了，我在日本的时候，买一个品牌包才80日元。”

“还是日本的风景美啊，我当初在日本的时候……”

……

虽然她满口的“我在日本时”，可事实上她和日本的关系也就是春节时参加了个“日本七日游”的旅行团，其中还有两天在飞机上。

后来，在公司的年终评选会上，她并没有如愿以偿“加官晋爵”，因为在投票选举中，几乎没一个人投她的票……

算了，赶快避开她吧，因为接下去她就该和你谈她在新加坡、马来西亚的精彩生活了。由此可见，职场中的女人不论做什么事都应该真实点，都应该低调，不要为了虚荣而虚荣，以免让自己在晋升的道路上受到羁绊，甚至失败。

3. 完美主义

“金无足赤，人无完人”，但是职场中的一些小女人还是依然会有完美

主义的心理，比如对自己的伙伴不是指责人家发型不够好，就是指责人家衣服穿的不得体，完全不顾对方感受。这样的同事之情早晚会草草收场，最终也会让自己升职无望。

换个角度去想，如果你是对方，你能达到如此的要求吗？你在追求完美的时候，是否已经具备这些条件？如果自己不具备，那凭什么去要求别人完美？人都是有缺陷的，大家多点理解，多点关心与迁就，这样的相处就很幸福快乐，何乐而不为！完美主义只存在于幻想中，如果你想迈向成功晋升的道路，请先脱去不合实际的完美主义的外衣吧。

4. 口是心非

有这样一种女人，她们好像一匹伪装在羊群里的狼，很难被人发现。表面看来，她们是在帮助别人，实则是为了达到自己的某种目的。她们的口是心非，恰恰是“出卖”自己的证据。她们的口是心非一般表现如下：

她嘴上说：“你的那张印在公司出版物上的照片真漂亮，但就是印得不太清楚。”其实她心里想的是：“你的照片能印在出版物上，为什么我的就不行？”

她嘴上说：“你参加朋友的宴会，穿这样的衣服好挑逗好性感哦。”她心里其实想的是：“你的衣服太显眼了，会使我黯然失色，恐怕别人会忽视对我的欣赏。”

她嘴上说：“听说你要和老板一起出差？那你可要小心了，知人知面不知心，还是要提防着点。”她心里其实想的是：“老板为什么就不带我去呢？”

这样的做法可能一开始别人会以为你是出于关心，也会对你的这种“关心”有所回应，但是“日久见人心”，你的真实想法和做法总有暴露的一天，到那时，你就会像一个失去援助的人一样，在茫茫的大海上找不到归来的路。试想，以这种心态继续下去，如何能让自己的职场之路达到自己理想中的“高度”呢？

当然，小女人的心理远远不止这些，比如容易激动、使小性子、贪婪、不易满足等等，都是阻碍女性晋升的绊脚石。职场是个大舞台，谁甩掉了这些小女人心理，谁就能在职场晋升之路上顺利胜出！

三、用自信决胜职场

职场中，有很多女性朋友一直渴望成功，但总是与晋升擦肩而过，只能眼巴巴地看着别人享受成功的喜悦。究其根源，极为重要的一点就是——她们缺乏最基本的信心。试想，如果你连自己的能力都不自信，又能拿什么让老板相信你能够“堪当大任”呢？如果老板对你失去了这份信任，你将要面临的又会是什么样的局面呢？

曾创造过经营神话的田一夫说过：“与金钱、权力、出身相比，自信是你最重要的东西，它是你从事任何事业所需的最可靠、最有价值的资本。”自信具有非凡的魔力，是职场中出色完成工作的第一秘诀，也是获得晋升的“杀手锏”。它就像一个循环的圆圈，如果职场女性足够自信，必然能在晋升的道路上笑到最后！

1. 自信是出色完成工作的保证

对职场女性来讲，自信会让人产生强烈的想把事情做好的欲望，会让自己充满无穷的干劲，从而调动所有的潜能、技巧与精力去做好工作，而这些恰恰是保证工作成功完成的必备条件。

吴士宏是一位极富传奇色彩的职场成功人士。她从一个未受过正规高等教育，没有任何背景的普通年轻女子，一直到 IBM、微软两个巨型跨国公司的地区负责人，她的成功，与自信有着很大的关系。