

谁说工作只是按部就班，循规蹈矩，缺乏新意？
阳光、活力、激情的
职场向日葵姿态才是最“in”潮流！

谁说“gentle”只是男人的专利？
职场魅力新女性，要的就是用女人的智慧，
在职场比男人更受瞩目！

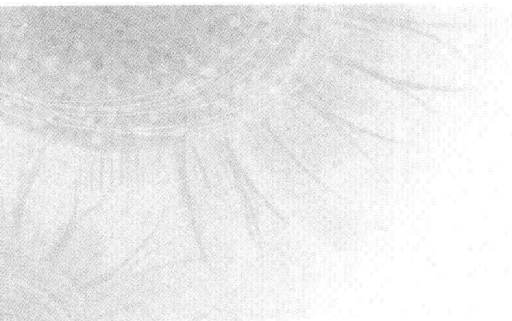
如何“三心二意”走俏职场，
如何用高姿态踏入职场核心圈，
如何让自己身价百倍，
.....

Helen告诉你，再不华丽转身，你就out了！

在职场要像 向日葵一样成长

毛文 Helen 著





Helen说，
在**职场**要像
向日葵一样成长
毛文 Helen 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Helen 说, 在职场要像向日葵一样成长 / 毛文著.
—杭州: 浙江大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-308-10568-2

I. ①H… II. ①毛… 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 (2012) 第 210458 号

Helen 说, 在职场要像向日葵一样成长

毛 文 Helen 著

策 划	蓝狮子财经出版中心
责任编辑	曲 静
文字编辑	卢 川
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州中大图文设计有限公司
印 刷	临安市曙光印务有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	9.75
字 数	192 千
版 次	2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-10568-2
定 价	32.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换
浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

推荐序 // 1

前 言 // 3

第一篇

向日葵般的姿态

从面试成功，到走向全新的工作岗位，
从绽放的向日葵到浮出水面的潜水艇，
职场的成长就是一次人生的蜕变。

向日葵般的姿态 // 3

一朵鲜活的玫瑰 // 10

黄色潜水艇：潜力隐形人 // 17

缩短职场黑色隧道 // 24

职场糗事变身法 // 31

巧干得人心 // 38

“三心二意”走俏职场 // 42

“菲”一般强的“气场” // 48

小改变带来大胜局 // 54

兴趣最重要 // 61

描绘职业蓝图的 BIG 5 // 66

调教职场好习惯 // 73

第二篇

我们是Lady, 我们很Gentle

性别和角色都是职场女性魅力不可缺的部分,不要像男人那样工作,应该用女性的智慧让职场充满生机和活力。

我们是 Lady,我们很 Gentle // 83

御姐驾到 // 91

左右逢源巧心思 // 98

H₂O 方程式:有氧+淡定+低碳 // 101

踢猫效应 VS 情绪污染 // 108

合理地向上司示弱 // 114

团结就是力量 // 120

魅力行走“她时代” // 124

女性事业运程高涨妙计 // 131

职场女性的友人计划 // 139

与能人共事的智慧秘笈 // 146

职场锋芒显露进阶式 // 153

第三篇

与咆哮保持1.2米

与人相处、与人共事都是一种生存的技能,女性在人际关系中发挥着可圈可点的作用,进退之间海阔天空。

与咆哮保持 1.2 米 // 163

独善其身之道 // 170

冲突的减法学 // 176

无惧压力,做轻松健康“三明治” // 181

午饭团的美味关系 // 187

与异己者共舞 // 194

远离流言和暗箭 // 200

远离秘密,提高职场安全系数 // 205

主角配角是角色 // 211

与上司沟通交心术 // 218



目
录

第四篇

好马回头不为草

职场生涯总是在起伏中发展，在遇到职场瓶颈时，不妨华丽转身，实现人生的又一次飞跃。

好马回头不为草	// 227
成长危机的节奏	// 234
跨入核心圈的通行证	// 241
揭竿而跳	// 246
副职的艺术	// 253
挖掘潜力的 80 分主义	// 256
外来和尚念好经	// 263
为马拉松加油	// 266
寻找适合攀登的阶梯	// 272
狙击挫败	// 279
软实力锦上添花	// 283
转行转型更转运	// 289

后记	// 296
----	--------



第一篇

向日葵般的姿态

职场要有规划,但更要有能力逐步调整规划;职场要有姿态,但更要有能力绽放姿态。我的职场经验告诉我,规划必须从长远着手,但改变却可以从最小处开始。职场的蜕变源自于华丽变身,来自从隐身到鲜活、从苦干到巧干、从兴趣到习惯。黑色隧道时间越短,我们的职场气场就会越强。试一下吧!



向日葵般的姿态



一次偶然的机会，我在深圳美丽的东部华侨城茶溪谷看到了山坡上盛开的向日葵，顷刻间被它的独有气势所震撼。我眼中的向日葵正以一种坚韧挺拔的姿态，展示着其打破束缚并聚集磅礴的能量，用特有的生机盎然昭示天下。我仿佛也看到了向日葵所蕴含的体现价值的张力以及追求自由的精神。难怪酷爱色彩的梵高以此来表达自己的愿望——生命和爱情。梵高以向日葵的各种花姿来表达自我，有时甚至将自己比拟为向日葵，于是梵高的向日葵也就成了不朽之作。由向日葵的人见人爱联想到了我们拼搏奋斗的职场，或许我们可以从向日葵的姿态中找到合适的职场姿态。

“职场向日葵族”六大姿态

姿态一：阳光姿态

向日葵始终追寻着阳光的方向，日出日落并不影响它的情绪，它依阳光而生存并向阳光而绽放。职场向日葵族对工作和生活有着明确的目标，立场坚定计划完整，乐观进取勇于改变，对新鲜事物充满好奇，并付诸行动。

姿态二：愉悦姿态

向日葵的艳丽色彩、细腻色调，无不传递着愉悦的气息，从感官上营造着快乐的氛围。“职场向日葵族”信奉知足常乐，享受职场生活的每一天，不做工作的奴隶，在工作中寻找人生的满足感。

姿态三：抗压姿态

向日葵在生长环境中难免遭受各种自然考验，但它依然迎着太阳而绽放，永不低头妥协。“职场向日葵族”善于在压力中生存，不屈不挠，不为小困境而折服，懂得减轻压力，释放自己的能量。

姿态四：独立姿态

向日葵特立独行，保持傲然的个性。虽然有着整齐划一的趋光属性，但不忘在成长的空间里保持自由的心态。“职场向日葵族”有着随大众的表面性，其实内心非常独立，遵循公众价值之外，特别追求个性价值。



王@王说，
在职场要像向日葵一样成长



姿态五：自由姿态

向日葵在烈日中自由成长，适应能力超强，一个花盘上可以结出 1000~3000 朵小花。“职场向日葵族”在职场这个舞台上演绎着自己的角色，并不在意能否成为主角。它的最大使命就是做最好的自己。

姿态六：激情姿态

向日葵可在世界各地生长，虽然喜温暖耐旱，但即便是干旱区，它依然激情不改期待着雨季的到来。“职场向日葵族”对明天充满期望，散发着勃勃生机。

“职场向日葵族”非一日促成，它需要时间的磨炼。如何成为“职场向日葵族”，或许下面五大成长秘笈可供读者参考。

“职场向日葵”五大成长秘笈

成长秘笈一：认同“被需求”的职场幸福感

职场的幸福感不同于生活。它是有很多细节组成的：上司的一次肯定和提携，周遭环境的认同感，自我价值的体现感，等等。当员工在职场生活中不断地“被需求”，其实也是员工自我价值的实现。积极地看待这种“被需求”而不是消极地认为是“被利用”，那么我们的职场心态就是阳光的。感受这种“被需求”的幸福感，就能产生正面的能量，充满着阳光朝气。期待着“被需求”，就是期待着更大的作为，更多的超越，以及更多的贡献。

成长秘笈二：做负面情绪的狙击手

人是受情绪导控的。人的情绪又可分为正面和负面。我们在工作中难免会因为各种压力而产生悲观、抑郁、烦躁、焦虑、生闷气等负面情绪，如果能抱着“煮不烂的铜豌豆”“打不死的小强”此类信念，那么我们都能依靠自己的力量从负面情绪中走出来。选择性遗忘也是职场特有的生存能力，如果能把那些不开心的事情忘得一干二净，不纠结在其中，那么我们就能自由绽放，而不是患得患失。相信职场的春天最美丽，就能控制好自己的不良情绪。

成长秘笈三：学会感恩+赞美

“感恩+赞美”是职场最重要的沟通法则。一份工作，一个导师，一个朋友，都是上天赐予的礼物，只有感恩才会懂得珍惜和把握，才会换得心和心的交融。适度赞美是最实用、有效的交流工具，每个人身上都有不同的闪光点，赞美可以让这种闪光点发扬光大，同时为自己寻找合适的榜样。“感恩+赞美”是改善职场人际关系的唯一途径，也是职场生活愉悦度的风向标，一个不懂得感恩和赞美的人，是不会拥有职场快乐的，很可能会深陷人际关系的沼泽而无法自拔。

成长秘笈四：适度奖励自己

职场的独立性，不仅仅指自我实现的工作能力，还包括自我激励的能力。拥有自我肯定的人一定是乐观向上的，为取得的任何进步和业绩肯定自己，那么每一天都会充满阳光，即使没有阳光也





会因为期待阳光的到来而显得乐观开朗。奖励自己一件漂亮的衣服,一次特别的旅程,一本有益的书籍,不在乎价格的高低,而在于肯定自己的付出。这样小小的精神胜利法使得工作更有乐趣更有激情,不仅可以和压力说声再见,更可以让自己保持完整的个性魅力。

成长秘笈五:培养人生情趣

工作是为了让生活更美好。辛勤工作的最终目的,就是让自己的生活更丰富多彩。闲暇时可以拿上画笔重温儿时的梦想,描绘出最真的色彩,也可以自拍DV成就自己的梦工厂。情趣的培养可以化解工作带来的压力,可以培养张弛有度的生活节奏,更可以享受因生活的掌控力而带来的自信和豁达。有情趣,就会有激情,因为情趣是激发人的热情和创造的强大动力。

“职场向日葵”们的精彩故事

故事一:是金子总会发光

三年前,Rose 经过了多轮筛选如愿进入了一家外资公司,由于年龄的原因她并没有马上成为项目总监,但上司非常看好她的前程,承诺会在短期内给她提供一定的培训,争取早日提升她的职位。Rose 也非常努力工作,希望可以依靠自己的实际行动打破管理层的顾虑。但天有不测风云,上司因为家庭的原因在半年之后移民加拿大,为加强团队建设,公司很快招进了新项目总监。Rose



的心情有点黯然，本来可以看见的职场发展瞬间变得不甚明朗。但乐观的 Rose 很快调整了心态，与其悲哀不如自我救赎。她变得更加积极，除了和新来的项目总监进行很好的互动外，还主动帮助其他团队工作，工作之余还报名参加了 MBA 的课程学习，她觉得自己的天空更加广阔了。Rose 的淡定以及阳光的心态，终于使她收获了喜悦。当她完成 MBA 学习之后，公司也委派给她一个更重要的工作和岗位，她获得了去欧洲轮岗学习的机会。而此举被所有人认为是未来管理者的储备计划，Rose 特别感恩所有帮助过她的人，甚至包括那个没有兑现承诺的上司，因为他让自己在年轻时经受了考验。Rose 如今在欧洲总部各个部门系统学习着，她像海绵一样不断吸收知识和经验，并随时准备着为公司作出更大的贡献。

故事二：独立的合作者

Nancy 在一家家族企业工作超过了十年，她随遇而安的态度至今还是让很多人诧异：这个非家族成员的人为何能如此如鱼得水地生存？而 Nancy 给出的答案却很简单：我是一个独立的合作者。在工作中她愿意服从任何人的指挥和协调，并努力将这种合作发扬光大，但在工作之余她却是一个绝对的精神独立者，她不参与任何与工作无关的活动，也不参与各种人事的纠纷，她不和任何人结盟结帮，也不会为了某种利益而放弃自己的立场。对她而言，独立的空间和独立的思维比任何物质的满足都来得重要，也正因

如此,家族的创始人开始留意观察她,甚至每一年都会单独找 Nancy 谈话聊天,询问她对公司发展、组织架构的意见。Nancy 的独立也让公司看到了一个中立的意见和声音,因为在家族企业内部难免有“人云亦云”的倾向,而 Nancy 的“独行侠”做派正好赢得了公司的尊重和重视,所以她在这个家族企业成为资深的元老也就不足为奇了。

故事三:开心果效应

Jenny 从一家公司的前台破格提升为总经理办公室主任,她的成功和她的开心果性格分不开。她是一个非常乐观的人,没有任何困难可以影响她的心情,同事间有任何需要她帮忙的地方,她总是第一时间出手,而且不求回报地完成,所以每当 Jenny 休假的时候,公司里就会有人非常想念她的笑声。而 Jenny 觉得自己是一个做后勤服务的人,帮助业务部门是她的天职,甚至希望可以帮大家多做一点,多分担一点。每次她订完机票,不仅会用短信通知大家航班时间以及当地温度等信息,甚至不忘在大家出差用的文件夹上贴一个粉红的笑脸:“祝旅途快乐。”记得有一次同事在外面出差遭遇暴风雪,她一天中改了四次机票,最后还想方设法安排他用不同的交通工具回家,当同事特地送上巧克力感谢她时,她又转而把巧克力分给了公司中的每一个人。现在她是公司的大红人,因为在高强度的工作环境中,她那乐滋滋的工作态度成为了大家的舒心剂。



第一篇
向日葵般的姿态



王健说，
在职场要像向日葵一样成长

一朵鲜活的玫瑰



Xmart 即将风靡职场！别以为它是某个超市哦，它可是当下最流行的 Extreme Smart 衍化词，倡导用一种轻松的心态面对纷繁世界，将人生的压力调到最低。有研究表明，乐观系数决定了正面能量的产生，一个人常保持正向乐观的心态，就会比一般人多出 20% 的机会得到满意的结果。因此，正向乐观的态度不仅会平息由压力带来的紊乱情绪，也较能使问题导向正面的结果。由于职场女性深受生活和事业的双重压力，所以拒绝枯萎乐做绽放玫瑰的最好办法，就是让我们一起 Xmart。

Xmart 轻松鲜活的六大原则

原则一：看危机为转机

法国作家雨果曾说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”所以职场女性首先要在思想上改变对危机的看法，看危机为转机就是最积极明智的方法。遭遇工作困难深陷压力，如果由能力短缺造成的，那么整个解决问题的过程就成为一次学习过程，并由此成为增强自己能力和发展成长重要的机会；如果是环境或其他因素，则可以通过沟通解决。危机不可怕，怕的是失去信心。

原则二：压缩压力空间

身体承受压力的空间是有限的，所以最好的办法就是不将压力空间无限延伸。这就要求我们主动管理自己的情绪，注重生活的丰富多彩和多元化，不要把办公室里的压力带到私生活中来。或与朋友们共享时光，彼此交谈和倾诉；也可以阅读、冥想和听音乐，抽出时间多和家人共享天伦之乐；也可选择适度的运动，享受运动带来的释放和心理的稳定性。

原则三：释放时间力量

学会做时间的主人，管理好时间。用心完成工作，而不是让工作成为自己的烦心事。不可否认，工作压力的产生往往与时间的紧张感相互作用。解决这种紧迫感的有效方法是进行时间管理，

