

女白领既是管理者，也是妻子、母亲和女儿

BAI LING NU XING
白领女性

职场
读物

XIANG DU SHU XI
享读书系

女白领

加薪减压路线图

女白领是抱着孩子、背着饭锅同男人赛跑

Nü bai ling
Jiaxin jianya luxiantu

王咏星○编著

用娇嫩的双方创造财富、
用柔弱的肩头挑起家庭重担
用甜美的爱心担起社会责任、
用释放美的欲望展现女性优势、
用宽阔的胸襟包容事业、家庭和子女。
这就是“圣洁的女白领们”！



地震出版社

女白领

王咏星 编者

加薪减压路线图

Nü BaiLing JiaXinJianYa LuXianTu

地震出版社



图书在版编目(CIP)数据

女白领加薪减压路线图/王咏星编著. —北京:地震出版社,2010.9

ISBN 978-7-5028-3758-7

I. ①女… II. ①王… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 139558 号

地震版 XT201000119

女白领加薪减压路线图

王咏星 编著

责任编辑:方 圆

责任校对:孙铁磊

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68455221

E-mail: seis@ht.ro.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京晨旭印刷厂

版(印)次:2010年9月第一版 2010年9月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:268千字

印张:17

书号:ISBN 978-7-5028-3758-7/B(4398)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言



今天,职场的性别差距已经越来越小,女性开始进入各个领域的高层。调查显示,在世界 500 强企业中,女高管占到了 8%。

社会的发展给女性带来成功的同时,也带来了家庭和事业方面的双重压力。曾经有人说:“女性是抱着孩子、背着饭锅同男人赛跑。”

调查显示,90%女白领不同程度地承受着各种压力,依次为工作压力、子女教育压力、工作与家庭难以兼顾的压力、婚姻情感压力、健康压力和经济压力,众多的压力使得女白领不堪重负、身心疲惫。

受当前经济危机的影响,不少公司“左手炒人,右手抢人”,对高管亦不例外。那么,女白领该如何加强学习,提高能力,使自己职位稳固呢?

随着社会的进步和生活节奏的加快,女白领所承受的压力越来越大。女白领该如何面对压力,减轻压力呢?

这个社会虽然是男女平等,但女性在某些方面依然弱势,其实,女性也有许多特殊的优势,譬如沟通能力和温柔细心。那么,女白领应该如何提升自身魅力,发挥女性特长呢?

女白领既是管理者,也是妻子、母亲和女儿。与普通女性相比,她们

有事业的重担;与男性高管相比,她们要用更多的精力关注家庭。那么,女白领应该如何平衡事业与家庭的关系,彻底解除压力,享受快乐的家庭生活呢?

《女白领加薪减压路线图》针对上面的问题,从加强学习,增强工作能力;放松心情,减轻压力;提升自身魅力,发挥女性专长;调整生活节奏,享受家庭快乐四方面着手,通过加减乘除四种方式,帮助女白领取得事业与家庭的双丰收。

期望通过本书,可以让所有的女白领事业成功、生活快乐、家庭幸福。

目 录



第一辑:女白领的加法生活

职场从不相信“女士优先”。

身为女白领,特别需要考虑职业发展,要加强学习,增加知识,提升自己的工作能力。

受经济危机的影响,不少公司“左手抢人,右手炒人”,对高管亦不例外。那么,女白领如何才能使自己职位稳固,在职场上游刃有余,成为不断成长的“常青树”呢?

要想在岗位上有所发展,女白领就要不断进步,在工作中体现自身价值。努力工作的同时还要经常学习,用积极进取的心态,在新的领域中学到更多知识,开拓思维和视野,增强自身的综合能力。

只有不断地学习,才能让女白领在职场上有更大的空间,突破人们常说的“天花板”。

只有不断地充实和提高自己,才能随时应对未来可能发生的各种变化。

第 1 章 学习加法

女白领的 3 个缺点	2
女白领的生存法则	3
女白领的自我提升	4
女白领的学习之道	5

学习的根本原因	6
学习的 4 个信号	6
学习的 5 种选择	7
学习的 4 种规划	8





学习的最佳时机	9
学习与工作平衡	10
学习培养软能力	11

学习培养好习惯	11
学习男性的规则	12
学习要与时俱进	13

第2章 自信加法

自信女人最美丽	14
自信女人最成功	15
自信女人小建议	16

自信是勇于面对	17
自信是敢于冒险	18
自信先自我认识	18

第3章 创新加法

创新成就未来	19
创新才能制胜	20
创新就是创造	21
创新就是个性	22

创新就是超越	22
创新就是突破	23
创新需要培养	24
创新永无止境	25

第4章 智慧加法

加点智慧	26
加点应变	26
加点巧干	27
加点机遇	28
加点聪明	28

加点乐观	29
加点宽容	30
加点责任	31
加点情商	31

第5章 处世加法

加点心计	33
加点知足	33
加点坦诚	34
加点防备	35

加点忍耐	35
加点糊涂	36
加点隐藏	37
加点方圆	37

加点诚实 38
加点高明 39

加点玩笑 40

第6章 挑战加法

加点梦想 41
加点行动 41
加点热情 42
加点拼搏 43

加点冒险 43
加点勇气 44
加点素质 45
加点直觉 46

第7章 韧性加法

加点坚持 47
加点屈伸 48
加点坚定 48
加点豁达 49
加点磨练 50

加点执著 50
加点希望 51
加点斗志 52
加点坚强 53

第8章 人脉加法

加点人气 54
加点人缘 55
加点策略 55
加点真诚 56
加点魅力 57
加点尊重 57

加点谦虚 58
加点和气 59
加点退让 60
加点歉意 60
加点关心 61

第9章 团队加法

带团队要因势利导 62
带团队要敢于承担 63

带团队要抓住人心 64
带团队要与人为善 65





带团队要注重仪表	65
带团队要善于治人	66
带团队要讲究方式	67
带团队要有好形象	68

带团队要换位思考	69
带团队要融入群体	70
带团队要扬长避短	70
带团队要维持团结	71

第 10 章 管理加法

管理要讲究技巧	72
管理要能位相配	73
管理要知人善任	74
管理要因人而用	75
管理要用人不疑	76
管理要留些空间	76
管理要提高效率	77
管理要多些自由	78

管理要距离适当	78
管理要合理授权	79
管理要令行禁止	80
管理要善待员工	80
管理要善用激将	81
管理要讲究公平	82
管理要善于施压	83

第 11 章 升职加法

升职靠女性魅力	84
升职要事先规划	84
升职规划三大忌	85
升职必须先保职	85
升职要时刻准备	85
升职要主动出击	86
升职要老板认可	87
升职要用心做事	88

升职要敢于挑战	89
升职要能屈能伸	89
升职要学会赞扬	90
升职要远离“雷区”	90
升职要提防上司	90
升职的 6 个秘诀	91
升职的几种资本	91

第二辑:女白领的减法生活

社会的发展给女白领带来了新的机会,带来了成功。然而,女白领在追求事业成功的同时,也在承受家庭和事业的双重压力。女白领在外是职业女性,要承受与男人同等的压力;在家是妻子、母亲、女儿、儿媳,要努力扮好贤妻良母的角色。

调查显示,90%女白领不同程度地承受着各种压力,依次为工作压力、子女教育压力、工作与家庭难以兼顾的压力、婚姻情感压力、健康压力、经济压力,众多的压力使得女白领不堪重负、身心疲惫。

尽管每一位女白领承受的压力和对压力的承受程度不尽相同,但有一点是相同的,就是随着社会的进步和生活节奏的加快,女白领所承受的压力越来越大。那么,女白领该如何面对压力,减轻压力呢?

第 12 章 心理减压

幽默减压 94
冥想减压 95
睡觉减压 96
音乐减压 97
想象减压 97

自然减压 98
香味减压 99
深呼吸减压 100
自我催眠减压 101
自我放松减压 102

第 13 章 娱乐减压

跳舞减压 103
唱歌减压 103
游戏减压 104
郊游减压 105

钓鱼减压 106
棋牌减压 106
养花减压 107
旅游减压 108





第 14 章 居家减压

亲子减压 109
园艺减压 110
性爱减压 111

静坐减压 112
午睡减压 112

第 15 章 运动减压

运动减压 114
散步减压 115
游泳减压 115
拍手减压 116
健身操减压 117
练瑜伽减压 118
打网球减压 119

太极拳减压 120
自行车减压 121
高尔夫减压 122
保龄球减压 123
乒乓球减压 124
羽毛球减压 125

第 16 章 医疗减压

按摩减压 126
拔罐减压 127
花茶减压 128

维 C 减压 128
逍遥丸减压 129

第 17 章 饮食减压

饮食能减压 130
慢餐能减压 131
海产品减压 132
酸枣仁减压 133
喝牛奶减压 134

吃百合减压 135
吃桂圆减压 136
吃金橘减压 137
豆制品减压 138

第18章 美容减压

美容减压 139

美发减压 140

温泉减压 141

第19章 宣泄减压

大笑减压 142

大哭减压 143

蹦极减压 143

购物减压 144

逛街减压 145

“闹腾”减压 146

第20章 兴趣减压

写作减压 147

读书减压 148

集邮减压 149

倾诉减压 149

网聊减压 150

聚会减压 151

慈善减压 152

书法减压 152

女工减压 153

宠物减压 154

电影减压 155

第三辑：女白领的乘法生活

女白领虽然越来越多，但数目远比男性少，这个社会依然是男权社会，女性在某些方面比较弱势，但是，女性也有许多特殊的优势，譬如，沟通能力和温柔细心。而且，女白领自然散发着一种独特的魅力，这是男性高管所不具备的。

女白领不但要精明干练和沉稳果断，而且也不能缺乏女性的温柔和细心。只有将言谈举止中流露出来的自然美与她们干练的职业风格相结合，才能让自己成为一个独特而有魅力的女人，在激烈竞争的商界构筑起一道靓丽的风景线。

那么，女白领应该如何提升自身魅力，发挥女性特长呢？





第 21 章 魅力乘法

魅力女性战胜歧视	158	女性魅力靠衣服	167
魅力女性的小技巧	159	女性魅力靠可爱	168
魅力女性的外交课	160	女性魅力靠微笑	168
魅力女性的小准则	162	女性魅力靠自信	170
魅力女性的保鲜术	163	女性魅力靠自重	170
女性魅力靠个性	164	女性魅力靠快乐	171
女性魅力靠身材	165	女性魅力靠热情	172

第 22 章 气质乘法

气质是永恒的美	173	做一个有修养女人	177
气质是内在的美	174	做一个有内涵女人	178
做一个有智慧女人	175	做一个优雅的女人	178
做一个有学识女人	176	做一个礼貌的女人	179

第 23 章 装扮乘法

穿出靓丽风采	180	着装的原则	186
套装搭配技巧	181	装扮的禁忌	187
丝巾搭配技巧	182	色彩的搭配	188
鞋装搭配技巧	183	选购套装的常识	189
不同化妆的效果	184	选购时装的要点	189
饰物搭配技巧	185		

第 24 章 礼仪乘法

拜访礼仪	191	握手礼仪	193
介绍礼仪	192	称呼礼仪	193

交谈礼仪	194
衣着礼仪	195
化妆礼仪	196
风度礼仪	196
赴宴礼仪	197

送礼礼仪	198
仪态礼仪	199
电话礼仪	199
送客礼仪	200

第 25 章 沟通乘法

沟通要做好准备	200
沟通要懂得幽默	201
沟通要学会倾听	202
沟通要学会赞美	202
沟通要善用眼神	203

沟通的原则	203
沟通的窍门	204
沟通的技巧	205
沟通的策略	206

第 26 章 口才乘法

女白领需要好口才	207
女白领的言谈误区	207
得体的应对语言	208
谦和的交际口才	209
机智的处世口才	210
好听的推销口才	211

灵活的谈判口才	212
巧妙的争辩口才	213
精彩的演讲口才	214
成功的说服口才	215
真诚的赞美口才	215

第 27 章 交际乘法

女人是天生的交际家	217
女白领的交际恐惧症	217
女白领的交际网编织	218
女白领的交际法	219
女白领的交际八忌	220
女白领的交际靠礼貌	221

女白领的交际靠热情	222
女白领的交际靠真诚	223
女白领的交际靠谦虚	223
女高官的交际靠正气	224
女白领的交际靠近乎	225
女高官的交际靠取悦	225





女白领的异性交际术	226
女白领的同事交际术	226
女白领的困境交际术	227

女白领与男上司的交际技巧	228
女白领与女上司的交际技巧	229
女白领与男下属的交际技巧	229

第四辑：女白领的除法生活

女白领既是管理者，也是妻子、母亲和女儿。与普通女性相比，她们有事业的重担；与男性高管相比，她们又要用更多的精力关注家庭。

女白领不仅是事业上的能人，在生活上，要做朋友间的知音，爱美扮靓，娴淑文雅。在家庭里，要做孝顺的女儿，温馨的妻子，是慈爱的母亲，会理财，治家务。亲朋好友上门，能不费劲地做出几个可口菜肴。

那么，女白领应该如何平衡事业与家庭的关系，彻底解除压力，享受快乐的家庭生活呢？

第 28 章 好心态解除压力

心态决定健康	232
保持健康心态	233
保持年轻心态	234
保持平和心态	235
保持积极心态	236
不要苛求完美	236
不要过度攀比	237
不要恐慌年龄	238
不要在乎非议	239
不要过度抱怨	239

不要凡事强求	240
不要过度紧张	241
不要过度焦虑	242
要懂得宽恕	242
要懂得糊涂	243
要懂得退让	244
要懂得放下	245
要懂得知足	246
要懂得拒绝	247

第 29 章 好习惯解除压力

不过劳	248
不纵欲	248

不赌博	249
不沾毒	250

不抽烟 251
不酗酒 251

不熬夜 252
不乱吃 252

第 30 章 好家庭解除压力

好家庭是人生动力 253
好家庭要用爱维护 254

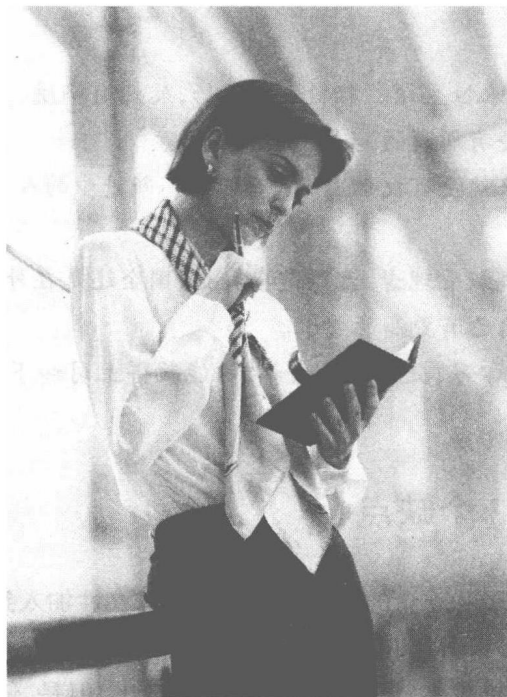
好家庭要用心呵护 254
好家庭要不断检修 255



Nü BaiLing JiaXinJianYa LuXianTu

第一辑

女白领的加法生活



职场从不相信“女士优先”。

身为女白领，特别需要考虑职业发展，要加强学习，增加知识，提升自己的工作能力。

受经济危机的影响，不少公司“左手抢人，右手炒人”，对高管亦不例外。那么，女白领如何才能使自己职位稳固，在职场上游刃有余，成为不断成长的“常青树”呢？

要想在岗位上有所发展，女白领就要不断进步，在工作中体现自身价值。努力工作的同时还要经常“充电”，用积极进取的心态，在新的领域中学到更多知识，开拓思维和视野，增强自身的综合能力。

只有不断地学习，才能让女白领在职场上有更大的空间，突破人们常说的“天花板”。

只有不断地充实和提高自己，才能随时应对未来可能发生的各种变化。