



中资海派
新生活

언니의독설 姐姐的 麻辣忠告

献给明知要改变
却总想逃避的女人



[韩] 金美敬 ◎著 阿 翻 ◎译

当你感到疲惫不堪想要放弃的时候，
本书咬牙坚持下去！

上市以来热印二十几次 在韩国掀起一股“麻辣励志风”！
女性畅销书作家赵格羽 倾情推荐

拥有20年女性职场培训经历 | 首席“女性精神导师”
韩国各大知名媒体争相追捧 | 金美敬 最新女性励志大作

广东出版集团
广东人民出版社

언니의 독설
姐姐的
麻辣忠告

献给明知要改变
却总想逃避的女人

[韩] 金美敬 ©著 阿 翻 ©译

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

姐姐的麻辣忠告 / (韩) 金美敬著; 阿翻译. — 广州: 广东人民出版社, 2012.8
ISBN 978-7-218-07814-4

I. ①姐… II. ①金… ②阿… III. ①女性—成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 129863 号

언니의 독설 Advice From Big Sister 1 by Kim Mi-kyung

Copyright © 2011 by Kim Mi-kyung

Original Korean edition was published by Book21 Publishing Group

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Book21 Publishing Group through PK Agency, Seoul, Korea

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.


No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

Jiejie de mala zhonggao

姐姐的麻辣忠告

[韩] 金美敬 © 著 阿 翻 © 译

 版权所有 翻印必究

出版人: 金炳亮

策 划: 中资海派

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 肖风华 梁 茵

特约编辑: 赖利芬 戴圆圆

版式设计: 张 英

封面设计: 安宁书装

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市华信图文印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-07814-4

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13 字 数: 139 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421

To. 중국 독자들!

'꿈을 이루세요'



我

爱

'사랑합니다'

你

2012.1

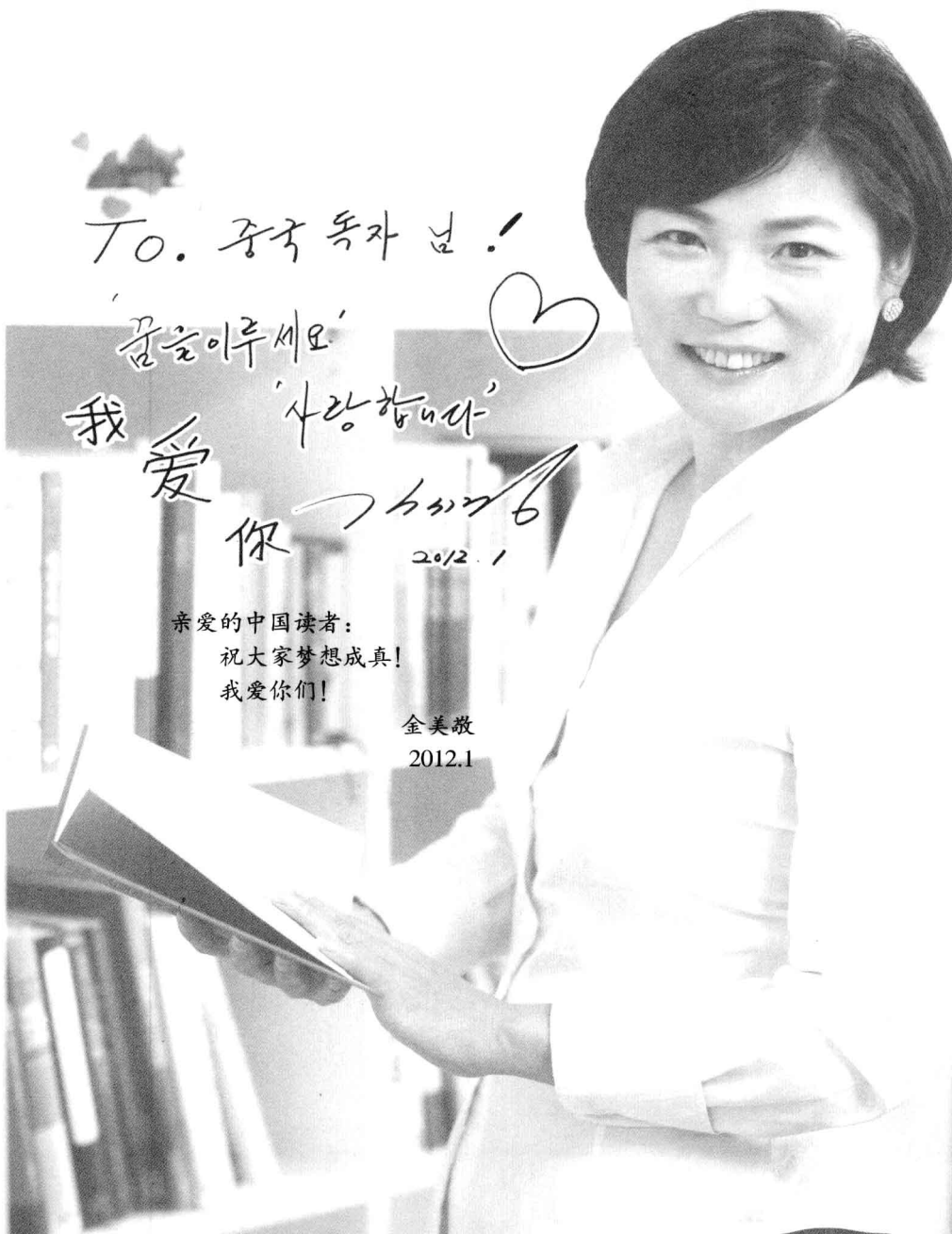
亲爱的中国读者：

祝大家梦想成真！

我爱你们！

金美敬

2012.1





cherrypunch

《姐姐的麻辣忠告》让我抛掉30岁的烦恼，给了我好好活下去的力量。累了，看看《姐姐的麻辣忠告》，又有了奔跑的力量。我希望自己到40岁时也能够给30岁的妹妹们痛快淋漓的忠告。

sooart00

《姐姐的麻辣忠告》真的很“毒”。

在读的过程中，这些文字让我感到惶恐，让我如坐针毡，但也让我警醒。就好像谁在我耳边唠叨的感觉。但这不是恶意的唠叨，而是像姐姐一样的，因为真正担心我而发出的唠叨。作者真的就像把我们读者当成是自己的家人一样，饱含心血。

书虫

《姐姐的麻辣忠告》买回来后，我一口气就把它看完了。

金美敬老师通过自己有声有色的生活体验，把20~30岁年轻女性的矛盾心情以及对社会的适应能力等一些问题全部罗列出来。看了真有醍醐灌顶的感觉。

likeship

对于励志类型的书籍，能够用于实践才是好书。看完《姐姐的麻辣忠告》后，我记住内容，并把书放在书架上，感到劳累或想放弃的时候时不时再看看书的封面，顿时内心又充满了力量。

myung1765

这本书真的能让我在人前自信百倍地说话吗？

我希望过那样的生活，并且从现在起为之努力。

从现在起跟着这本书努力练习和实践，没有练习什么事都不可能做成，不是吗？

minjk450

因为想在事业上做出一番成就，所以一直没有考虑结婚。

结了婚，生了孩子，时间就会大大减少，但我还是想两者兼顾。光想想就像痴人说梦。但《姐姐的麻辣忠告》就是对已婚而且育儿的职场女性的指导，看了书中的方法，我反而觉得即使结婚也照样可以两手抓。

跟着姐姐走，还怕没方法吗？



你是哪种职场御姐？

每个职场女人的心里都住着一个气场强大的职场御姐，你是哪种职场御姐呢？快来做做下面的测试吧。

1. 会为了加班而错过约会吗？

会——去第2题

不会——去第3题

2. 会不会反驳上司的意见？

有时候会——去第4题

一般不会——去第5题

3. 对于化妆的态度，你仍然认为自然最美吗？

是的——去第4题

不是——去第6题

4. 你觉得工资的高低只是一个数字，能力是最重要的东西吗？

是的——去第5题

不是——去第7题

5. 更喜哪种付款方式?
- 刷卡——去第6题
- 付现金——去第7题
6. 认为家庭与事业哪个重要?
- 家庭——去第8题
- 事业——去第9题
7. 倘若去相亲, 你会努力透过他的外表看其内涵吗?
- 不会, 内涵这种东西有时候很难表现——去第9题
- 会, 自己有这个能力看透对方——去第8题
8. 如果边工作边充电, 某天不想去学习了, 你会给自己休息的借口吗?
- 会, 休息一下不会怎么样——去第11题
- 不会, 有了一次就有第二次——去第10题
9. 即使再辛苦再没时间, 也会抽空关心一下父母吗?
- 会的——去第12题
- 不会——去第11题
10. 你会理财吗?
- 会——A
- 不会——去第12题
11. 工作压力大的时候, 你如何解压?
- 逛街购物——去第13题
- 美食解压——E
- 谈恋爱——D
12. 对待职场新人, 你更容易展现出哪种态度?

耐心指导——B

爱理不理——去第14题

13. 喝醉酒后，也会注意自己的形象吗？

会，下意识地——D

不会，喝醉了是不可能注意的——去第16题

14. 你认为自己的性格更适合台前还是幕后？

台前——去第15题

幕后——C

15. 面对后辈的崛起，你会有强烈的危机感吗？

会有，所以更要加倍努力——E

不会，多混的几年不是白混的——A

16. 在家中更喜欢养植物还是动物？

植物——C

小动物——B

A. 自信而最美的御姐

在职场上，你是一个很自信的人，不人云亦云，不会轻易被别人改变自己事物的看法，而这一些自信都源自于你的实力。你是一个不会轻易让自己松懈的人，即使再辛苦也不愿意轻易放低自己的一点儿要求。自信而最美的你在别人的眼中是聪明干练的，不拖泥带水的，这是你的行事作风，也是你的原则。对待后辈，你虽然会言传身教，但并不会去做他们的贴心人，反而是会采用严肃的态度让他们收获成长。别人虽然只能与你保持一定距离，但是聪明的你，往往在团队中会是一个核心。

B. 温柔善良型御姐

在动漫中，御姐的职责是要用言语与行动，教会一干正太与萝莉成长。在职场上混迹多年或者哪怕初涉职场的你，也一定会早早地努力让自己脱离青涩与幼稚，变得成熟起来。当面对职场新鲜人，你对他们初入职场的种种不安与强烈的求知欲，都相当地富有耐心，没有架子，只要是自己会的，一定会毫不保留地悉数说出，哪怕他们犯错，你也不会太苛责。

相对于一些不愿意放下身段教会后辈的如女王殿下般的前辈，你的温柔善良还有宽容，是职场后辈们尊敬与向往的。你对他们的帮助，他们也一定会记在心里，常常感恩。

C. 知性范儿的御姐

在职场上，你不是那种容易动怒，给人下马威，让人俯首称臣的人，可是相对于温柔善解人意的邻家大姐姐形象，你走的又是另一种知性气质风。因为你内心的平和与干净，往往让别人给你以欣赏态度，虽然平时你不太擅长与别人打嘴仗，在工作中也不喜欢当只出头鸟，相对而言更乐意甘居幕后。但是在团队中，你却是不可或缺的那一个，因为你往往是不鸣则已，一鸣惊人。

你的那种恬静淡然的态度，拥有的知性御姐范儿，仿佛是一个世外高人，让人无法忽视你的存在，也让人十分喜欢与你沟通，因为你的眼光与谈吐，总是让人觉得可以尝到很多为人处世的道理。

D. 女人味儿十足的御姐

并非打拼在职场上的女人都是男人婆，她们虽然在工作中可以

当男人使唤，但在她们的意念中，驰骋在职场的女侠，其实也完全可以将自己打造成为富有十足女人味的精英。你便是如此，并不认为忙于工作就不能拥有美丽。

你的原则中，即使回家以后再累，也一定会洗个香喷喷的热水浴；睡之前也还要敷个面膜；早上不管如何贪睡，也一定会在出门时仔细地化好妆，用美好的妆容迎接一天的挑战；更不用提服装的搭配，新一季流行什么包包……因此，你的这种御姐魅力常常通杀男女老少，在你的理念中，拥有美丽的外表，工作也格外有精神。

E. 双面型御姐

这种类型的人在职场与个人生活中，往往会显得有点儿两面性。对待工作的态度，你是认真负责、一丝不苟，甚至显得有些呆板的，可是一旦离开那个充满紧张气息与硝烟味儿的战场，你又马上会投入到自己舒服的私下生活中。

在个人生活中，你是慵懒闲散的，在别人看来，你甚至有些懈怠。但是对于你来说，工作的压力在职场上已经把自己逼得够难受了，回到了家中，当然要采取自己最喜欢的生活方式来适当解压。因此你的御姐懒散范儿，会更容易在生活中显示出来。天生人缘好的你，恐怕也是许多工作伙伴乐意亲近的对象，因为跟生活中的你聊天，毫无压力。

目录

序言 给最疼爱的妹妹：想放弃的时候来找姐姐 1

Dream

梦想篇

女人 30，快从 20 岁的童话中醒来 8

我们到底怎么了 11

今后 10 年你要如何努力 13

如果只是做梦，梦想如何成真 17

你是否拥有做梦的资本 20

放弃不着边际的幻想，行动起来 22

你的时间账户还剩多少余额 25

你的一天价值几何 27

最有价值的投资：提高能力变数 30

寻找你的激情引擎 34

让自己能有多优秀就多优秀 36

提高你的燃油效率 38

拿什么来主宰你，我的人生 42

“基础力量”对决，YOU CAN 44

- 46 善用女人最大的资本
- 50 打造你的无憾人生
- 51 你的“内部动机”强大吗
- 53 女人，就要对自己“狠”一点
- 54 “学是自己的，不学就是别人的。”



工作篇



- 60 谁说女子不如男
- 62 男人不会赚钱？那就女人赚
- 63 要做就做 Gold Miss
- 65 你为什么要工作
- 68 “我工作越久，世界就会变得越快。”

72 家庭还是工作，鱼和熊掌真的不可兼得吗

- 75 与自己对话：倾听内心的声音
 - 77 做个“有机”妈妈
- 79 把孩子当成“甜蜜的负担”吧
 - 81 妈妈是女儿的一面镜子
 - 83 “我要比妈妈更成功”

86 聪明做事，果断持家

- 88 家庭日程 VS 工作日程：合理安排
 - 90 给婆婆喜欢你的理由

Team Spirit 成就优质 Office Lady 95

- 展现你的“战友情” 96
- 比工作更重要的能力 99
- 别让自己成为集体的“例外” 102
- 你所不知道的40岁男上司的“软肋” 103
- “拉拢”潮男下属 107

突破“职场透明天花板” 111

- 要说“企划能力”，不要说“想法” 113
- 职业女性，怎能无野心 114
- 女人要相互扶持 116
- 在公司“端茶倒水”怎么成了女人的专利 120
- 你是等着社会改变，还是先改变自己 123
- 改变男权金字塔，从你开始 125
- 让世界认可职业女性的能力 127



职场篇

青苹果“学校人” & 红苹果“职业人” 132

- 公司又不是你妈，凭什么给你钱还得教你 134
- 6点钟准时下班，你是职场灰姑娘吗 137
- 怎样计算年薪最合理 139
- 做事要对得起饭钱 141
- 是什么影响了你的加薪 142
- 把你的部分“增值”投资给公司 145

149 不做“职场旅客”

- 150 跳槽：别跟着感觉走
- 153 你打算跳来跳去到何时
 - 154 一边奔跑一边想
 - 156 找寻你的职场宝石
 - 157 紧迫感是成功的营养剂
- 159 每天给自己安排 3 小时的黄金时段
- 161 别告诉我，你辞职是因为人际关系
- 164 同事又不是家人，这些总有一天会过去

167 你的压力弹性十足吗

- 168 压力：小菜一碟
- 170 轻松搞定“恐惧星期一”

174 爱好——你的另一张名片

- 176 别宅了，建立你的网下“人人网”吧
- 178 兴趣生活：看我 72 变

181 没有好的身体，“神马”都是浮云

- 183 别等身体亮红灯
- 186 给自己的健康充电



给最疼爱的妹妹：想放弃的时候来找姐姐

所有当姐姐的都很清楚自己的妹妹。虽然有时她们真的很讨厌，但内心深处还是对她们疼爱有加。如果可以的话，甚至恨不得能替她们难过，替她们挨骂。我想姐姐一定是上帝赐给妹妹的礼物，帮助她们一起解决妈妈无法解决的人生问题。

我有无数的妹妹，在我 19 年讲师生涯中遇到的二三十岁的女人们，她们都是我的妹妹。虽然见面时我的身份是“讲师”，但分开后我却总能成为她们的“姐姐”。每当谈及在职场上遭遇的偏见与受到的委屈，谈及作为全职妈妈的悲欢与挫折时，我们总是一起抱头痛哭。虽然相见的时间很短暂，但交流过程中产生的共鸣却让我们有一种相见恨晚的感觉。如果我有幸成为你的姐姐，那么你将成为这世界上最特别的妹妹。

当全世界都要依靠你时

年过 30 的你是否过得很辛苦？是的，一定是的。因为你被

骗了，在你的成长过程中，这个世界不停地告诉你，机会是平等的，无论是性别歧视还是其他困难，只要努力就能战胜一切。

但我们这一代人没有被骗。他们会当着我们的面说：“因为你是女生，所以不能当班长；因为你是女人，所以就应该待在家里洗衣做饭。”然而如今的世界似乎变了，它一边告诉你只要努力一切皆有可能，一边督促你不断向前。现今社会没有工作的女生会被当作“失败者”来看待。

可当你真正步入职场时，你就会发现，现实并非如此单纯。你的上司和公司高层大部分都是男人。在他们脑海中，根本就不存在提拔和培养女职员的概念。女职员依然势单力薄，那些手握大权的男人们想法与20年前并无差异，你开始怀疑这个世界究竟改变了什么。男人们依然称兄道弟，下班后忙于应酬，女职员却永远被排除在外。

他们说女人出来工作导致生育率下降，可当你真的怀孕时，又会被当做千古罪人来对待。这就是所谓的现实。在这样的现实下，40岁之后社会还有你的立足之地吗？恐怕只能在不安中逐渐变成一台工作的机器。说什么工作的女人最美丽？美在哪里？连上美容院的时间都没有，更不要说自我提高了，这样的30岁能算得上美丽吗？

很多人由于在这个时候产生了挫败感，开始寻觅安身之处，选择结婚。但你要知道，结婚带来的幸福在蜜月旅行后就结束了。从你第一次到公婆家拜访起，你的噩梦就开始了。虽然他们嘴上说喜欢有工作的媳妇，但家里又能比社会好到哪里去呢？即使你在公司是人人羡慕的主任，到了节日还不是要到公婆家洗堆积如