

女人写给
女人的
私房职场书

从小白领 到精装OL

FROM WHITE
COLLAR TO
EXQUISITE OL

——女人不狠也能成功

崔挚妍 编著

职场女性必须要有的60个关键态度，就在你的手上！

一本神奇的职场女性成功指南
改变万千女性的职场地位，重塑你的职场人生。

态度是决定事业高度、突破事业瓶颈的关键之道。

女人，不一定美得摄人，强得惊人，但都可以精致得醉人！

从小白领 到精装OL

——女人不狠也能成功

崔孳妍 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

从小白领到精装OL：女人不狠也能成功 / 崔擘妍编著. —北京：电子工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-121-15115-6

I. ①从… II. ①崔… 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235371号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13.5 字数：200千字

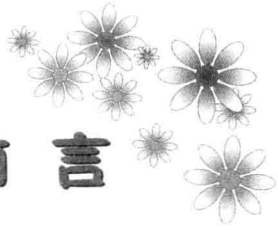
印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@
phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

A decorative illustration of several stylized flowers in the top right corner, with some flowers having multiple petals and others being smaller buds.

前言

在你的头脑中想象这样一幅场景：一个发型精致，衣着得体高雅的女人从写字楼里优雅地走出来。她的皮肤好得令人羡慕，坚持健身的身材非常匀称，她的职业素养、干练利索恰到好处地被包裹在温润美丽的外表下。你看到的是一个美丽精致的小女人，同时也是一个成功的职业大女人。对身为小白领的你来说，这样的形象有吸引力吗？

波伏瓦在《第二性》中谈到，女性经济地位的不独立导致人格的依附，所以她强调女性要走入职场获得经济独立。这么多年后的今天，许多女性已经走进职场了，她们独立自信又美丽，她们用自己纤巧的双手打开了一扇人生之门。

在中国，女性比日本、韩国等亚洲女性拥有更广泛的职业参与权，女人拥有了广阔的天地。在政界、企业界、文化界、教育界等领域，她们收放自如，崭露头角。但是，一个在父母亲人呵护下长大的柔弱小女人，在工作之后，要面对朝九晚五、工作强度大、办公室恋情、同事间的残酷竞争、父母的年迈、夜晚的孤寂、未来的不确定、执著的梦想、励志的情怀……在这些纷繁复杂的情境中，如何做才能成为一名独立成功的精致OL呢？

工作经验在1~3年，事业正处于起步阶段的女性，她们往往只是小白领。这些女性大多期望自己能够在职场做出一定成就。但是职场歧视，以及自己身为女性必然处于弱势的心理暗示等，又让她们倍感压力。

然后，她们工作3~5年，有了一定的社会阅历和工作经验，事业稳

定，有一定的发展前景。她们成为了职场“熟”女人。这时她们虽然已有了一定的积累和资本，但同时她们要面对的压力也是空前的。随着年龄的增长，她们必须面对婚姻。但是紧张的工作和单一的生活，使她们中的一部分常常缺少选择机会，遭遇“情感危机”。对已婚女子来说，生育则是她们惧怕和不敢过早规划的一件事。此外，她们还需要不断充电以便不被淘汰或达到进一步提升，也是压力巨大一族。

工作5年以上，一个能干的女人就要变为职场“大”女人了。她们担任企业的管理层或技术骨干，进入事业顶峰期。她们虽然面临的问题有很多，但已可独当一面，已经足以成为我们一开头描述出的职场精装女人。

问题在于，从稚嫩小白领到精致OL，这中间要经历怎样的涅槃才能成就呢？秘密在于你以何种态度选择和经营自己的人生。那些事业女性背后的秘密，往往不是能力，而是态度。我们在书中呈现出的独立、自信、敬业、忠诚等60种人生态度，可以帮你培养出在工作、生活中游刃有余的视野，帮你成为一个既有优雅的职场形象，又有过硬的工作成绩的职场精致OL。

最后，让我们记得，不论处在怎样的位置，“过好生活”的态度都不要丢掉。如此一来，即便在优越感、忧虑感、成就感、挫折感、幸福感、屈辱感、分裂感的五味杂陈中，一个小白领同样可以成为一朵盛放在职场上的女人花。

由衷感谢任昆、王君飞、马飞、杭三妹、白秀英、张彤、盛利、王迪、卢宁、李小虎、袁杰、陆元洁、刘凯为本书的编写提供材料。



目录

第一章 独立的女人才能精彩

认真读你的书，充实你的大脑，有一份适合自己的工作，生活在自己的世界里，那么你就能活出自己的女人滋味——独立、自我、悠然、恬淡。世界就在你的心灵里存在，你就可以在世界上自然行走。

不是无所依靠，而是不想依靠 / 2

中性态度在职场更受推崇 / 4

尊重别人的建议，但我有自己的判断 / 8

不负责任地逃避是职场大忌 / 11

爱工作，不“依赖”它 / 14

没有人能代替自己做主 / 18

为自己量身打造计划和目标 / 21

第二章 把自卑丢一边

一个自信的女人，懂得为人做事要三思而后行，从来就不盲目地听信别人的言论，不被他人的言论所左右，她们有一种不一样的吸引力，可以让自己更加光彩照人。把你的自卑丢在一边，走自己的路，让别人羡慕去吧！穿自己的衣，让别人看去吧。

没有理由不欣赏你自己 / 26

清楚自己的长处所在 / 29

自己的胳膊，没必要与别人的大腿比 / 31

不会被别人的言语伤害 / 35

命运的方向盘留给自己掌握 / 38

没有生在高枝，就在平地奋起 / 41

人生舞台上，旁白者和公主一样重要 / 45

第三章 打工妹也能成为精装OL

一个女人，不管你的职位如何，从事什么行业，只要你自身真的精彩，什么都无损于你的个人魅力。成功的女人会用女性特有的魅力特点，热情地投入工作，抓住闪光时刻来表现自己，将自己装点成职场中一道亮丽的风景。

拿出CEO一样的工作热情 / 50

别总守着你的小格子，出去占领更多的地盘 / 53

什么课都可以翘，绝不能翘人际这一课 / 56

自我充电永远是最重要的 / 60

不抱怨来不及，把重要的事挑出来先做 / 64

忠诚不只是男人的事 / 67

温柔一刀能所向无敌 / 70

礼仪是别人不能抢走的 / 73

第四章 “生生不息”的职场丽人

你的生命，有无限的可能性等待你去发现，所以升职绝对不是一件遥不可及的事。不过，想要节节高升，你必然需要给出相应的表现。如果你每天都只是规规矩矩地完成任务，那么你很难发现自己的出色潜质，因为你并没有给自己机会来证明自己的能力。

升迁不会女士优先，密切关注竞争对手 / 78

唤醒体内的危机意识 / 81

让自己郁闷的应酬聚会更要参加 / 84

在关键时刻闪亮全场 / 87

职场中，结果比过程重要 / 90

以极致细腻关注细节 / 93

拿一样的钱，干更多的活 / 96

主动出击，才能占得先机 / 100

第五章 用言语征服世界

在现实生活中，我们不难发现，有些女性很有知识，就是因为缺乏“嘴巴上的功夫”，因而不受人们的欢迎；有些女性朋友专业水平很高，工作能力很强，但不善于处理人际关系，因此，在职场失去了一次又一次的晋升机会。

Say NO 是不必放弃的权利 / 104

尴尬的时候自嘲可以反败为胜 / 107

用幽默来提升自己的气场 / 111

不争辩更能增加魅力 / 114

漂亮的嘴唇不说刻薄的话 / 117

妙不可言的“靠垫语言” / 121

得体就是许多话不必说尽 / 124

背后的赞美更有杀伤力 / 128

第六章 柔而不弱的玫瑰不怕风吹雨打

我们已经祈祷了太多的安逸，但却少有实现，因为生活不会因为你是一个娇弱的女人而对你格外仁慈，不管我们愿不愿意，生活总是艰难的。想要立足于社会，你就要有一身过硬的本领、坚强的意志、不怕挫折风暴，凭着顽强的意志昂首挺立在天地间。

在困境中说“这样也很好” / 134

在人生黄金期，打造白金承受力 / 136

世界不相信眼泪，做个坚韧女子 / 139

情况糟糕就让心灵适当出逃 / 143

遇到绊脚石，把它踩在脚下 / 146

过去只是过去，今天才是真正的你 / 149

每天给自己一个坚强的理由 / 152

小心眼儿会让小挫折变成大麻烦 / 155

第七章 天真不是愚蠢，女人处世更要小心

你当然知道，这个世界上乃至你的身边，会有许多谎言与欺骗、仇恨与漠然。在做人难做女人更难的世界上，女人处世当然谨慎。你的天真可以让你显得更可爱，但更让你显得好骗。所以，活在当下，娇弱的女人要学习保护自己的方法。

恭维就像香水，闻闻可以，但最好别喝 / 160

坟墓前面总有鲜花，当心糖衣炮弹 / 163

让别人丢面子的事绝不当众做 / 166

泛滥的同情心只适合留给流浪狗 / 169

“好人”的标签不好贴 / 172

原来人际倾轧真的不是与己无关 / 176

不在公司寻找姐妹兄弟 / 179

第八章 从现在起，演绎出优雅端庄

可能没有女人不愿意自己的职业形象是优雅端庄的，这并不容易，但也没那么难。帅气得体的服装，色系与之和谐的手袋、高跟鞋，这些都是打造优雅职场形象的前提。在此基础上，我们需要修炼举止仪态。因为一般而言，真正的优雅总是与卓越的心灵相伴。

以无懈可击的形象示人 / 184

优雅行走于职场 / 186

肆意和无所顾忌只能留在家里 / 191

有分寸的女人懂得适时收敛 / 194

患公主病是什么下场 / 197

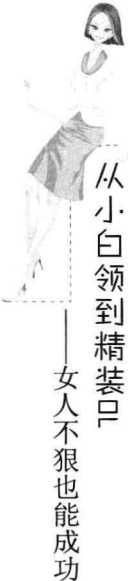
“无邪”的诉苦让人伤不起 / 200

摆脱羡慕嫉妒恨，找回你应有的风度 / 203



独立的女人才能精彩

当女人拥有独立的工作，独立的自我，也就有了处世的平等地位。几乎所有的都市女性都认可这一观点：人格独立才算独立女人。认真读你的书，充实你的大脑，有一份适合自己的工作，生活在自己的世界里，那么你就能活出自己的女人滋味——独立、自我、悠然、恬淡。世界就在你的心灵里存在，你就可以在世界上自然行走。



不是无所依靠，而是不想依靠

在中国，很多女孩子大概都受了“小鸟依人”的蛊惑，总认为自己将来是需要依靠某个人才能生活的，尤其想“靠”的就是男人。暂且不说工作，即便是在感情中、生活中，是不是只有找到一个可以依靠的人才能获得幸福的保证呢？不一定哦，谁能承诺做你一生的依靠？况且，承诺只是一种可以相信，却不能依赖的东西。最终能依靠的，只有你自己。

你可以长得像只小鸟一样娇小可人，这没有什么不好，但是如果长成一只“笼子里的金丝雀”就不好了。你可以拥有一副我见犹怜的柔弱外表，它也是一种无坚不摧的武器，但如果内心也是那么柔弱无依就麻烦了。你可以拥有一双让自己依靠的肩膀，那是一种幸福，但请不要随时动用，因为对方会累。让我们不要依靠别人吧，非不能也，乃不为也。

在瑞典，平等与独立意识渗透进每个人的血液。在斯德哥尔摩街头，漂亮姑娘自己扛着大包、小包并不罕见，瑞典女人在家里修这个、修那个也是平常事。即便与人约会，付钱时，美女会很自然地掏自己的腰包。这里的美女们和所有人一样乐于助人，与你握手时的笑容和北欧阳光一样温暖而不灼人。

瑞典女人和男人在各行各业竞争，即使在西方世界都足以引以为傲。高尔夫明星索伦斯坦和自行车明星永斯库格都因向男子比赛挑战而震惊世界，踢足球的女孩随处可见；瑞典国家议会中女议员比例高达49%，政府内阁中女部长占了整一半，上市公司董事会的女性比例平均达到17%，女企业家到处在报章上发表文章；瑞典姑娘在酒吧、迪厅看见自己中意的男性，会毫不犹豫地主动说出一句“嗨”，但“第三者”却从未成为瑞典的社会问题。

总而言之，瑞典美女以不靠男人为平常，也因不靠男人而伟大。而今的中国，一个女人要获得社会的尊重与认可，也得学会独立。独立是一个成长的过程。当我们慢慢地不再依赖他人，我们便可以忍受寂寞；

当我们努力追求自我时，那么，独立也就在慢慢地靠近我们。

不管多么不情愿，你都不得不承认，做女人最重要的是“经济独立”，而经济独立就离不开一份属于自己的工作。作为新时代女性，需要有渊博的文化知识、要有主见、有独立的经济来源，自己掌握自己的命运，不断地完善自我。当然，拥有一份自己的工作的前提。

聪明美丽也罢，真诚善良也罢，一个女人，一定要有自己的事业。这样才会有自己的追求，有一定的经济基础。有了经济独立的资本，才能够谈到人格独立。一个女人要活出人格，活出气概，活出自我，活出内在的修养，活出非凡的气质就必须有自己的工作。

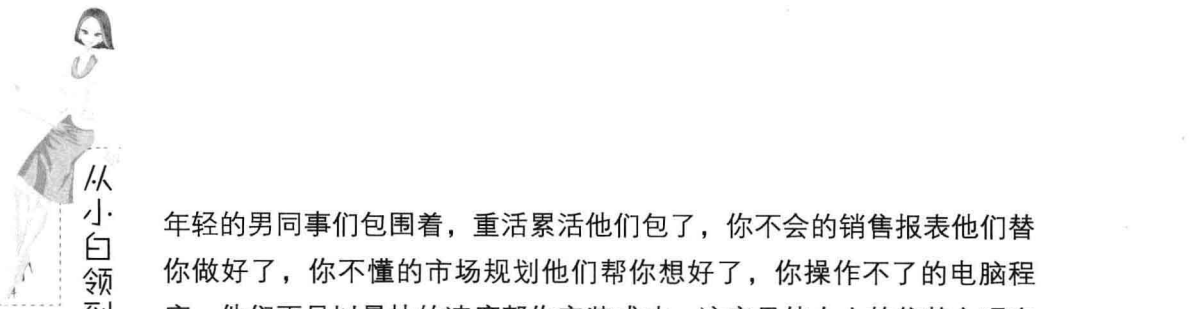
职业对于女性的情感生活有着特殊的影响，它不仅参与塑造了女性的性格，也影响到了她们生活的半径。出入写字楼的白领女性，多数经济独立、有主见，对生活品质有自己的要求。从事医疗、文化、教育工作的女性，她们在工作中接触的人相对简单，比较容易找到门当户对的另一半，并且随着年龄的增长，逐渐变得以家庭为重。而那些从事演艺工作的女性，她们的生活丰富多彩，与形形色色的人打交道，感情中的变数相对而言也更多一些。

一个没有工作的女人，即便有经济保障，在人格上也不够独立。现代的女人一定要有一份独立的工作。因为男人已经开始越来越钟情于感情上、经济上双重独立的女性。因为这个社会，男人们的负担越来越重，他们更需要的是一个能与他分担的女人。

一个独立的女人，以身为“职业女性”为荣，她意识到是职业带来的经济自主，成全了独立的自我。没有独立经济保障的自我是脆弱的，她凭着职业的经济支撑，让自我活得清醒、滋润与丰富，个性的魅力就是这样伸张出来了。

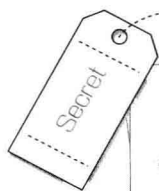
工作中的女人，是自信而美丽的。但工作中的女人，同样需要独立。或者说，更需要独立。

可能很多女人都有这样的感触，在某些时候想享受男士们的照顾和帮助。当初，当你以一个刚刚毕业的大学女生的身份进入公司时，会被



年轻的男同事们包围着，重活累活他们包了，你不会的销售报表他们替你做好了，你不懂的市场规划他们帮你想好了，你操作不了的电脑程序，他们更是以最快的速度帮你安装成功。这容易使女人的依赖心理在不知不觉当中不断滋生，而日后的隐患也在同一时刻日趋显现。当你已经不再是新人的时候，当一份工作直接需要你来完成时，而你的表现却让上司怀疑起你的工作能力，到那时等待你的将是被淘汰的命运。

身为女人，我们也许需要时刻提醒自己：得到同事的帮助固然是好的，但是不要过分依赖。这样不利于自己更快、更好地熟悉工作流程及掌握工作技能。如果你是一个特别喜欢依赖别人的女性，哪怕是一件小事情，也喜欢讲出来让同事们帮忙。那你的工作能力很难得到部门经理的认可，领导肯定不敢将大的策划交给你做。想想看，是不是这个道理呢？

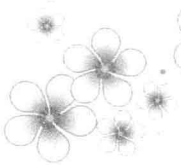


职场女人的成功秘密01:

- ❶ 工作能给你“付出就能得到回报”的安全感，那是爱情、男人所不能给予的。
- ❷ 一份工作，即使工资很少，也是你独立的标志，是你和社会的联系。
- ❸ 工作中也要避免产生依赖心理，不要理所当然地享受男同事的照顾。

中性态度在职场更受推崇

这里说的中性态度，不是让你穿上男装，打扮得看不出性别，而是强调一种态度，一种不要动不动就说“我是女生，你不要对我要求太高”的态度。



当工业社会让女人进入职场和男人一起竞争的时候，“超性别主义”就出现了。最先提出这个概念的是美国人。人类学家认为，“超性别”是男女进化不可阻挡的趋势，当男人开始懂得欣赏女人，而女人也开始学习男人的优点时，“雌雄同体”的人就出现了。人们把一些具有性别色彩的指称，比如先生(Mr)、太太(Mrs)、小姐(Miss)等，一律统称为中性化的“M”。由此，M的概念开始深入到各个领域：M服饰、M艺术、M沙龙……

在职场上，涌现出大批不分男女的中性职业，即M职业，以及从事M职业的女性——M女人。根据一家职业顾问公司所做的调查，目前职场上61%的职位都是M职位。而在这61%的职位中，女人的求职成功率已明显提高。特别是一些曾由男性主宰的行业，由于越来越多M女人的介入，正在变成M行业。

不过，千万不要误以为M女人就是外表阳刚的女强人。其实，真正的职场M女人，既有女性细腻、体贴、内敛、善于沟通的特点，也有男性果敢、自信、大度的性格。她们兼具男女之长，且知识、能力全面，这样的女人，当然纵横职场，男女通杀。

如今，“职场无性别”的说法，正被越来越多的人认可。越来越多的职业人，开始崇尚淡化性别的“中性态度”。现代女性不受传统性别角色的限制。在办公室，你就是要职业化，要讲实力，决定你身份、职业、工薪的是业绩，而绝不是贤妻良母，或小鸟依人的形象。

业绩骄人的晶晶刚刚升任了部门经理，她本来打算好好干出点成绩，不料意外有了宝宝。在和丈夫、亲友商量后，她决定生下这个“意外宝宝”。晶晶所在的公司从事进出口业务，必须有人负责和客户联络，所以在晶晶休产假期间，她的位置由同事Linda暂时顶替。

这位Linda不负老板所托，在晶晶休假时将公司业务搞得有声有色，业绩甚至高于晶晶当经理的时候。等到晶晶“出关”重新上班之后，老板为了安抚旗下这两员“大将”，平衡两个人之间的关系，就让她们都当上了部门经理，平起平坐。老板摆明了态度，让两人明争暗



斗，再决定由谁当部门经理。而有了宝宝后的晶晶整天忙得团团转，不能像Linda那样将全部心思扑在工作上。究竟是留在公司耐心等待机会还是跳槽走人，晶晶举棋不定。

这时候，同事们都发现晶晶变了。由于在休产假的三个月内，晶晶完全被当成了“至宝”，一不开心就爆发出来，找老公大吵一架，或者假装收拾东西要回娘家住。所有小女人的毛病她都淋漓尽致地展现出来，并且无限夸大。现在回到了公司，可能是由于晶晶不知道如何对待眼前的挫折，更不知道如何抑制自己的愤怒，还像在家里一样希望别人都宠着她让着她。可同事们不买账啊，于是她经常在办公室和同事发生争执，大家私底下都将晶晶列入“黑名单”中，还常常议论：“她生个孩子了不起啊，这里是公司，又不是她家。”

你肯定也知道，晶晶这种心态在办公室里完全不可行。有些女性在遇到问题时，很容易就把责任都归咎于“性别歧视”，归咎于外部原因，往往忽略寻找自身原因。在职场上，“中性人”才能获得更大的成功。

作为一名建筑设计师，工作圈子里的女性原本并不多，苗苗就是办公室唯一的一名女性。刚毕业的时候，苗苗觉得自己很孤单，长期出没工地，同事们都适应性很强，男同事之间喝酒打牌，说话大大咧咧，而苗苗就往往站在一边显得格格不入。

有一次，苗苗无意听到办公室的同事聊天时说，苗苗上工地总是穿着裙子、高跟鞋，不知道是去工作的还是“走秀”的。马上有同事接茬：女孩子选这个专业就是个错误，早晚受不了的，之前好几个都调到办公室了。苗苗听了十分不服气，在学校苗苗成绩优异，立志要当个优秀的行业专家。女孩子怎么了？一样靠实力说话。

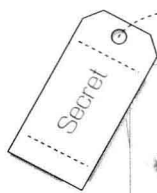
从此以后，苗苗收起了裙子，留到节假日的时候穿。旅游鞋、牛仔褲、运动装成了苗苗工作时的穿戴，苗苗还把披肩长发高高盘起来，再戴上帽子。在工地上，除了个子娇小，苗苗混在一帮男人中间都没人会发现。她再也不是以前娇滴滴的扎眼的“女孩子”了。

有一次，苗苗所在的公司接到外地一家钢铁厂的项目，由于工作要求，必须上高高的云梯，苗苗本来有些惧高，其间的狼狈就不说了，虽然最后几乎是同事用手把着苗苗的脚一点点挪下来的，但至少证明苗苗绝对不会拖团队的后腿。晚餐的时候，项目经理不停地夸苗苗。

时至今日，苗苗已能独立接工程，成为工程负责人了，而在工作状态中，此前的“女人味”渐渐淡化了，有时跟同事们一起打牌、消夜，说话有些大大咧咧。想想刚工作的时候，苗苗就觉得好笑。现在苗苗走近同事们，觉得工作合作也默契了。在男性圈子里，苗苗绝对不是“附属品”，她靠自己的实力赢得了男同事们的尊重。

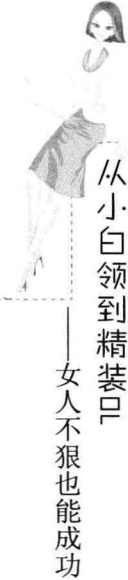
生活中，男人味、女人味都是一种难得的魅力。但办公室无性别，你所要发挥的是职业化，是工作能力，是业绩，而不是所谓的性感魅力。一些本来能力不错的女同事，却因为太有女人味（比如穿着暴露，说话发嗲等），总让人少点信任感，有时还招来闲言碎语。

让人欣赏的职业女性，应该是衣着端庄大方，办事果断，有原则，有实力的。她们在职场上是值得合作和尊重的。而说话嗲声嗲气，穿着花枝招展，却不注重自身发展的女性，是难以长久立足的。这是很多人共同的想法。所以，在办公室，性别上的“中庸之道”无疑是一种智慧。



职场女人的成功秘密02:

- 在工作业绩面前，男女平等。作为女性，我们要随时注重向男性学习面对事业的态度。
- 有人说，要利用女性的性别优势谋求职业发展，那其实是靠女性的那种柔性和韧性，而不是外表上的所谓“女人味”。
- 既有女性的魅力，说话做事让人如沐春风，又要在温和背后有威严力量和坚强意志。



尊重别人的建议，但我有自己的判断

如果说自以为是、刚愎自用是愚蠢。那么，唯唯诺诺、随波逐流就是窝囊。做人要积极向前人学习、听取别人的建议，但是这并不是说你应该一味地跟着别人走、丧失自己的主见。我们需要在自己有判断逻辑的基础上，审慎地听取别人的建议。

一般来说，每个人都会从自己的角度对所见到的事物加以评价。这可能会给你点拨让你茅塞顿开，但也可能是为你带来阻力的一孔之见。所以，最理智的做法就是有选择性地听取那些对自己的发展有益的建议，从中看到自己发展中的缺点和不足，尽快地去弥补，从而更好地推动自己的发展。但如果自己没有独立见解，做事总是希望别人能给自己一个完美的建议，那肯定是一种奢望。而且，对于别人的评价，别人的意见，如果一味地相信，去照办，你可能就要铸成大错了。

森林里生活着一群猴子，每天打食嬉戏，过着舒服的日子。

有一天，有名游客穿越森林，不小心把手表落在了树下的岩石上，表被猴子猛可捡到了。于是，每只猴子都开始向猛可请教确切的时间，猛可逐渐建立起威望，最后当上了猴王。

做了猴王的猛可认识到是手表给自己带来了机遇与好运，于是每天努力地在森林里寻找更多的手表。后来，猛可果然相继找到了第二块、第三块手表。

但出乎猛可的意料，更多的手表反而有了新麻烦，因为每块手表的时间显示得都不相同，猛可再也不能确定哪块手表上显示的时间是正确的。于是，整个猴群的作息时间变得一塌糊涂。

通过这个故事，英国心理学家P·萨盖提出：如果只有一只手表，人们可以知道是几点；拥有两只或以上的手表，人们却无法确定是几点了。两只手表不仅不能告诉一个人更准确的时间，反而会制造混乱。这就是手表定律，或者称为萨盖定律。