

不要迷失自己的职场目标

符文军 白山◎编著

职场女性 必知的心理学

让自己真正的勇敢起来，拥有不怕挫折的坚强。

想要在职场中游刃有余，就要学会认识自我。

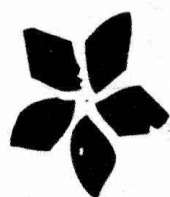
对于职场女性而言，心理学能够怎样帮助她们呢？
——让她们能进能退，在职场中如鱼得水。

北京工业大学出版社



职场女性 必知的心理学

符文军 白山◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场女性必知的心理学 / 符文军, 白山编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2916 - 0

I. ①职… II. ①符… ②白… III. ①女性 - 职业 - 应用心理学 IV. ①C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 243303 号

职场女性必知的心理学

编 著: 符文军 白山

责任编辑: 孙 澍

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市西华印务有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 18.75

字 数: 305 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 2 次印刷

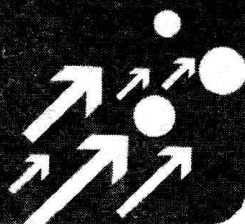
标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2916 - 0

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如有发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前言 PREFACE



虽然随着社会的进步，女性的社会地位有所提升，但实际上女性在职场中还是面临着很多与男性不同的问题，而此时就需要心理学的帮助了。

一说到心理学，相信许多人想到都是说明各种“效应”的复杂学科，其实不完全如此。心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问，是一门与日常生活紧密相连的学科。实际上，人们经常在日常生活中使用到心理学而不自知，比如在认识自我的时候，在进行人际交往的时候，在为人处世的时候，等等。

那么对于职场女性而言，心理学能够怎样帮助她们呢？

《职场女性必知的心理学》一书告诉职场女性，想要在职场中游刃有余，那么就要学会认识自我，修炼自己的性格，消除自己内心的怯懦，进而让自己真正地勇敢起来，拥有不输给挫折的坚强。除此之外还要独立，因为只有独立起来，才能不受他人的影响，让自己成为真正的成熟女性，让自己同时拥有“公主”的姿态和优秀的“侍女”能力，让自己能进能退，在职场中如鱼得水。

《职场女性必知的心理学》一书告诉职场女性，不要迷失自己的职场目标，并且在拥有目标的基础上努力行动，不成为只会说不会做的人，而是成为拥有无穷的好奇心，能够不断补充知识，为自己充电的成熟职场女性。然而，想要成为巾帼不让须眉的职场“强者”，仅仅这样是不够的，职场女性还要学会利用女性细心的优势、如花的笑颜和高贵的气质来为自己不断地积累

人气。

《职场女性必知的心理学》一书告诉职场女性，良好的形象、女性深沉的内涵、甚至连“柔弱”都能够成为征服职场的魅力，所以即使在平日也要学会把古板的职业装穿出自己的魅力，通过展现自己的魅力，让自己成为职场中真正的“万人迷”。

《职场女性必知的心理学》一书告诉职场女性，只要能够成功地编织自己的人脉网，善于与他人合作，不轻易在職場中树敌，敢于与职场男性一样“担当”重任，不轻易评价他人，那么即使是在职场这个险境之中，也能够利用办公室这个“舞台”优雅地“跳”起美丽的“舞”来。

《职场女性必知的心理学》一书告诉职场女性，如果想要在職場中生存，就不能够成为公司中“乖乖女”，而是要学做聪明的人，从容地面对不同类型的人，维护自己的利益，进而使自己在职场中崭露头角，甚至在男人的“地盘”中也能够游刃有余。

《职场女性必知的心理学》一书告诉职场女性，要保持自己在财产上的独立，学会理财，进而让自己走上“钱”途，等等。

总之，本书通过对职场故事、寓言故事和案例的分析，深入浅出地介绍女性在职场需要知道的心理学知识，让读者能够在不知不觉间完成一次对职场的思考，进而寻找自己的不足和优势，让自己更能够发挥自己的能 力，拓展自己的职场。

对于职场女性而言，《职场女性必知的心理学》一书不仅能够成为职场中的铺路石，而且还能够成为通向成功的指路灯，它能够帮助职场中的女性们在现今竞争激烈的职场中站稳脚跟，成为职场中的智者和强者。



第一章

修炼性格,女子也能在职场中游刃有余

不可否认,职场女性,尤其是大型企业的职场女性,想要获得上司的认可很困难,而想要在众人之中脱颖而出、化茧成蝶就更是难上加难。那么怎样才能变为职场中坚韧又优雅的蝴蝶,飞向职场的高处呢?首先就要从修炼自己的内在,磨炼自己的性格开始。

职场女性要学会认识自己	3
消除内心的怯懦	6
我工作,我自豪	9
自信的女人才最美	13
职场女性不要输给挫折	16
“独立”是种境界	20
成为能够控制情绪的职场熟女	23
拥有“公主”的姿态和“侍女”的能力	26

第二章

调整心态,谁说女子不如男

“谁说女子不如男”这句话已经成为了现代女性的写照,甚至在如同战场一般的职场中,女性也成为了其中的重要“战士”。那么,怎样才能把这场仗打好、打得圆满呢?首先就要让自己自信起来,从心态上就拥有不输给男性的气势。

千万不要迷失目标	31
行动力让你大放异彩	34
抱怨的话,不要轻易出口	37
女人因知识而美丽	40
细心是职场女性的绝对优势	44
微笑是职场女性的“撒手铜”	47
抓住机会“显一显”	52
高道德助你成功	56

第三章

展现魅力,做职场中的“万人迷”

在许多现代人的眼里,古板、严肃还是职场女性的代名词,但实际上办公室的女性同样拥有美丽、活泼的魅力。所以,在适当的时候展现一下女性的魅力,也是成为职场“万人迷”的特殊武器和有力手段。

良好的形象,是职场女性的万能名片	63
用魅力征服职场	66
有内涵的女性更具魅力	70
嫉妒,让女性丧失魅力	73

把古板的职业装穿出魅力 77

善用女性的“柔弱”魅力 80

第四章

面面俱到，在办公“舞台”优雅“起舞”

有人说过：“现代职场就是一方大舞台。”，并且这个“舞台”还十分复杂，职场女性想要在舞台中自由且优雅地“起舞”，就要学会面面俱到。

编织自己的职场人脉网 85

善于合作的女性更受欢迎 88

不要轻易评价他人 92

要小心办公室友谊 94

帮助他人，就是帮助自己 98

责任，职场女性也要“扛”起 101

学会运用善意的谎言 106

职场不可轻易树敌 111

第五章

察言观色，与上司相处需要讲究学问

与上司处理好关系，做一名优秀且合格的下属，不仅能够为自己现在的工作带来便利，而且还能够为将来的晋升做好铺垫。那么，职场女性怎样才能与上司和睦相处呢？

给上司留面子 119

用忠心赢得上司的信任 122

不在背后议论别人 125

做一名了解上司的职场女性	129
巧妙进言,是职场女性的必修课	132
把坚强的背影留在办公室	137
把握与上司相处的分寸	140
学会与上司保持一致的步调	142
让上司的邪念变尊重	147

第六章

掌握礼仪,做有气质的职场女性

每位女性都崇拜公主的优雅和美丽,而实际上公主的优雅并不是一日而成,她们也是通过日夜的礼仪修炼才练就了真正地优雅。所以,职场中的女性想要在职场中如同与“公主”一般的优雅的话,那么就一定要对职场礼仪勤加修炼。

4

职业女性接待客人的艺术	153
送礼的学问	157
用倾听来游刃职场	159
学会与陌生人交往	163
成为派对上的“公主”	167
幽默是社交的润滑剂	168
谦虚是社交的推动器	173

第七章

巧妙应对,做聪明的职场女性

由于当代的女性承担着来自社会和家庭两方面的压力,这也使得女性在职场中会遇到比男性更多的问题,也就因为如此,职场女性就要学会巧妙应对,充分利用和发挥自己的优势来决胜职场。

把握说话的分寸	179
做好自己分内的工作	182
说与人为善的话,为你减少他人的敌意	186
面对小人的技巧与绝活	190
化解尴尬,需技巧	194
留点“瑕疵”,才更美	197
眼泪也可成为武器	201
让别人为你添砖加瓦	204
如何在男人的地盘里游刃有余	208

第八章

敢作敢为,成为职场中的升职敢闯女

升职加薪是所有职场人的愿望,自然职场女性也不例外。但是女性想要在职场中加薪升职,就绝对不能还保持着传统女性的“乖乖女”姿态,反而要学会为了自己的利益而积极进取,因为只有这样,职场女性才能获得更多的机会,才能搭上升职的列车。

成功女性不做职场“乖乖女”	215
毛遂自荐不是职场男性的特权	218
抓住职场升职的贵人	222
职场女性的薪金不如男性的秘密	224
能力决定职场前程	227
职场女性克服职场倦怠期	231

第九章

学会理财,女人必须要有钱

职场中许多女性都在不知不觉间成为了“月光族”,甚至还有不少高薪女性成为了“负债一族”,由此可见,职场女性不仅要会挣钱,还要学会花钱,更要学会理财。

投资理财意识是“有钱”的前提	239
女性要在财产上保持独立	241
女性理财的致命伤	244
学会使用信用卡	248
“虚荣”会让你两手空空	251
等自己有资本的时候再去帮助他人	253
学会聪明地消费	256
为自己做出长远的打算	259

第十章

学会生活,职场女性要对自己好一点

优秀的职场女性不仅要能在工作中绽放夺人的光彩,也要能够充分享受生活的魅力与惬意,所以,对于职场女性而言,要不时地对自己好一点,尤其是在面对繁重的工作压力时,因为只有更好地生活,才能更好地工作。

快乐是女性一生的幸福	265
寻找生活、爱情和工作的平衡点	268
为自己减轻工作压力	272
对待家人费心一点	275

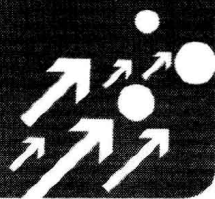
对待朋友体贴一点 278

对待生活享受一点 281

不要总是委屈自己 283

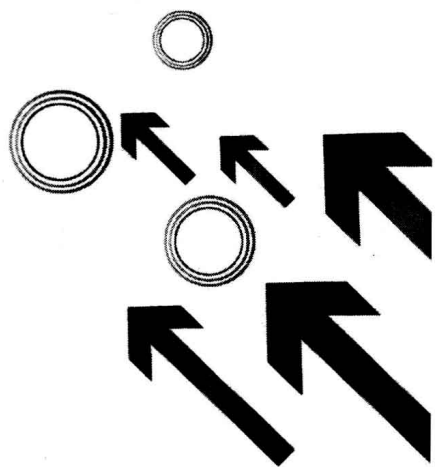
优雅地走进办公室 285

第一章



修炼性格，女子也能在职场中游刃有余

不可否认，职场女性，尤其是大型企业的职场女性，想要获得上司的认可很困难，而想要在众人之中脱颖而出、化茧成蝶就更是难上加难。那么怎样才能变为职场中坚韧又优雅的蝴蝶，飞向职场的高处呢？首先就要从修炼自己的内在，磨炼自己的性格开始。



职场女性要学会认识自己

所有的女性都渴望得到幸福，职场女性自然也不会例外。那么职场女性怎样才能获得幸福呢？首先就要学会认识自己。

由于现在的生活节奏非常快，因此许多职场女性每天都只能围着自己的生活和工作“打转儿”，根本没有时间去真正地了解自己到底想要什么，想要成为一个怎样的人，想要做怎么的工作，就如同下面这个故事的主人公一样：

小麦从大学计算机专业毕业后，进入一家软件公司做软件开发，但没过多久，生性好动的她，就厌烦了每天对着计算机编代码的枯燥工作，打算转行，于是凭借着实力，她跳到一家广告公司干起了销售的工作。

但是由于毕业于计算机专业，对广告这一行业的许多要求和专业知识都不熟悉，让她感到了意想之外的沉重压力，使得她对于当初的选择追悔莫及。终于在苦撑一年多后，跳到了朋友经营的网络公司做市场策划。但是在做市场策划经过了一阵子之后，她又发觉自己不仅缺乏理论，还没有操作经验，再次陷入了举步维艰的迷茫状态。

故事中小麦之所以陷入现在这种举步维艰的状态，就是因为她缺乏对自己的深入了解。试想，如果她能够花更多的时间来了解自己，那么她就不会让生性好动的自己成为每天只能面对电脑的计算机编程人员，也就不会强迫自己成为毫无经验的广告从业人员，甚至成为后来的市场策划。

通过上面的例子，不难看出，如果小麦能够花一些时间和精力来更好地了解自己，那么她就会在职场中少走弯路，而这个道理自然也同样能够应用到现实之中。但遗憾的是，许多的职场女性都没有认识到这个问题的严重

性，甚至从来没有思考过自己，了解过自己，只是遵照着家人的期望而寻找工作。

既然认识自己如此重要，那么职场中的女性在认识自己、寻找真正的自己过程中都需要注意些什么呢？

1. 不要过低地评价自己的价值

有一个这样的寓言故事：

一个老人在一条小河边，遇见一位忧郁的青年。

这位青年唉声叹气，满脸愁云惨雾。

“孩子，你为何如此郁郁不乐呢？”老人关切地问。

青年看了一眼老人，叹了口气：“我是一个名副其实的穷光蛋。我没有房子，没有老婆，更没有孩子。我也没有工作，没有收入，整天饥一顿饱一顿的度日，老人家，像我这种一无所有的人，怎么能高兴得起来呢？”

“傻孩子，”老人笑道，“其实，你应该开怀大笑才对！”

“开怀大笑？为什么？”青年不解地问。

“因为你其实是一个百万富翁呢。”老人有点儿神秘地说。

“百万富翁？老人家，您别拿我这穷光蛋寻开心了。”青年不高兴了，转身欲走。

“我怎敢拿你寻开心？孩子，现在，能回答我几个问题吗？”

“什么问题？”青年有点好奇。

“假如，现在我出20万元，买走你的健康，你愿意吗？”

“不愿意。”青年摇摇头。

“假如，现在我再出20万元，买走你的青春，你愿意吗？”

“当然不愿意！”青年干脆地回答。

“假如，我再出20万元，买走你的美貌，你可愿意？”

“不愿意！当然不愿意！”青年头摇得像个拨浪鼓。

“假如，我再出20万元，买走你的智力，让你从此浑浑噩噩，度此一生，你可愿意？”

“傻瓜才愿意。”青年一扭头，又想走开。

“别慌，请回答完我最后一个问题——假如现在我再出20万元，让

你去杀人放火。让你从此失去良心，你可愿意？”

“天哪！干这种缺德事，魔鬼才愿意。”青年愤愤道。

“好了，刚才我已经开价 100 万元了，仍然买不走你身上的任何东西，你说，你不是百万富翁，又是什么？”老人微笑着问。

青年恍然大悟。他笑着谢过老人的指点，向远方走去。从此，他不再叹息，不再忧郁，微笑着寻找他的新生活去了。

上面的寓言故事的寓意非常明显，要知道其实每个人的身上都拥有着巨大的价值和潜力，只是人们缺乏发现，或者因为他人的言语、行为而过于小看自己罢了。

所以，职场中的女性不要太过于小看自己的价值，不要轻视自己，要有自信，相信自己拥有足够的智慧和能力。

2. 要有自信

美国一位教授在一所学校里做过一个实验。新学年开始，教授把三位教师叫进办公室，对他们说：根据你们过去的教学表现，你们是本校最优秀的教师。因此，我特意挑选了 100 名全校最聪明的学生组成三个班让你们教。这些学生的智商比其他孩子都高，希望你们能让他们取得更好的成绩。

三位老师都高兴地表示一定尽力。教授又叮嘱他们，对待这些孩子，要像平常一样，不要让孩子或孩子的家长知道他们是被特意挑选出来的，老师们都答应了。

一年之后，这三个班的学生成绩果然排在整个学区的前列。这时，教授揭开了真相：这些学生并不是被刻意选出的最优秀的学生，只不过是随机抽出的最普通的学生。老师们没想到竟会是这样，都认为自己的教学水平确实高。这时教授又告诉了他们：你们也不是被特意挑选的最优秀教师，也是随机抽调的普通老师。

这是一个大家耳熟能详的故事，在这个故事中，正是由于三位教师相信自己的学生是最好的，所以在最后他们的学生果然就成为了最好的。

这个道理自然适用于现实之中，试想如果你连自己都不相信自己能够成功，能够完成任务，那么谁还会相信你呢？而如果老板不相信你，同事也不