



用你的气场笑傲职场！

成功的职场女人——既要有业绩，更要有名气！

别笑！ 我是职场 人气女王

金熙桢 编著

女人可以不美丽，千万不能没名气！

女人职场，必须有气场！

一本男人的禁书，女人取得幸福的必读宝典！

没有人气的女人，身边的一切很可能会被夺走！

超值奉上“职场女性理财指南”，让你会赚钱更会花钱！

女人不仅要有工作，更要有事业，最重要的是——还要有出色的人缘。

本书教会每个女人一套能马上见效的人气提升方案，
让你成为职场上最能“吃得开”的人。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



金熙桢 编著

别笑！ 我是职场 人气女王

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

别笑！我是职场人气女王 / 金熙桢编著. —北京：电子工业出版社，2012.5

ISBN 978-7-121-16691-4

I. ①别… II. ①金… 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059215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：787×1092 1/16 印张：13.5 字数：166千字

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 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。



前言

女人混职场，必须有气场

有时在办公室里匆匆一个华丽的转身；有时流连于各个城市里顶尖品牌的时装店和昂贵的化妆品专柜前；有时蜷缩在沙发里抱着暖暖的咖啡在咖啡厅的玻璃窗前独坐一下午；有时又一袭华服，芬芳盛开在各界社交舞会上；有时还会活力四射地在茵茵绿草间自如挥动球杆……

她们既能在会议室里指点江山，也能在同事聚会时侃侃而谈，不管走到哪里，身边的人就像蜜蜂粘着蜜糖一般，被她深深迷倒。亲爱的姐妹们，你是不是觉得好羡慕，自己也好想成为像她那样的人气女王！

到底是什么样的特质使她成为了职场上、生活中的大众宠儿呢？

当然是人气！人气是你身上无与伦比的光环，更是你职场升迁的必备秘诀。它虽然看不见、摸不着，却决定着你在职场上受关注、受欢迎和受追捧的程度。人气高，身边就有好多人在支持你，给你的工作加油助阵，你想不开心都不成，想没有精神和工作劲头都不行。人气旺，心情好，工作开心度一高，自然工作效率也会跟着提高，职场里的形象与地位也会水涨船高。

一句话，女人想要在职场上混得开，就必须有人气，形成自己强大的气场。那么，在职场中怎样才能成为人气女王呢？

我相信本书一定能帮你改变为人处事的方法和技巧，有效应对职场中各种复杂的人际关系局面，为自己聚集有利的职场人气，加速提升自己在

职场中的分量与地位。提升自己的职场人气则要掌握好以下几条法则。

★不懂美丽——你就没有人气！

人气女王的成名需要具备很多因素，但赏心悦目的外表是她展示自我的第一个窗口。倘若给人的第一印象不好，又怎能获得他人的接近与敬仰的机会？所以，请注意你的衣着、仪表、修养，与人第一次见面就“闪亮登场”，为你赢得好感，凝聚人气。

★没有状态——先修炼好你的心态！

同样每天8小时，为什么你如坐针毡，她却一副乐在其中的模样？考虑一下你的心态吧。职场上的竞争表面上看是能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是员工职业心态和人生态度的竞争。积极的心态是你纵横职场最核心的竞争力。

★不会说话——江山靠什么打？！

卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是女人家庭幸福的法宝，更是事业披荆斩棘的利剑。会说话的女人不仅在人际交往中招人喜欢，而且仕途亨通、事业有成。

★没有业绩——想上位谈何容易！

晋升要看业绩，没有业绩？想上位谈何容易！有能力的女人会用努力赢得人们的尊重和赞许，在自己的事业中打造一片美丽的天地。

★杀死老板——那是电影里才有的想法！

杀死老板，那是电影里才有的想法。姐妹们既然必须在职场上打拼，那就不要与老板抱怨赌气，想办法赢得他的青睐才是正理。

★轻信同事——那是笨女人常犯的错误

同事就是同事，你们之间的关系是工作中的需要，可以友好地相处，

但绝对不是知心朋友，不要在一起议论公司的其他问题。职场如此残酷，你一定要多长心计！

★不懂社交——关系决定女人的成败！

一个人能否成功，不在于你知道什么（what you know），而在于你认识谁（whom you know）。在现代社会，朋友多就意味着好像可以四通八达、互通有无，办起事来自然就顺利。聪明的女人应懂得不断扩展自己的朋友圈子。

★太过张扬——人气来得快，去得更快！

太张扬，你耀眼的光芒一时能吸引众人的目光，但时间长了，往往会惹人厌。因此，女人要学会适当地隐藏自己的优势，即使你认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。

★钱不够花——职场女性理财指南！

新时代的精英女性，理财与消费能力不容忽视，要想开名车、居华夏，一定要注意提高自己的财商和财技。

做好了以上各条，你就不用担心你不能适应职场环境，职场人气也肯定低不了！

职场失意的姐妹们，不要再抱怨自己生不逢时，不要再为复杂的职场关系郁闷消极，本书会让你以女人特有的优雅智慧“悠游”职场，成为当之无愧的“职场人气女王”。

感谢为本书提供素材的：任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。



目 录

part1 不懂美丽——你就没有人气！ • 001

人气女王的成名需要具备很多因素，但赏心悦目的外表是她展示自我的第一个窗口。倘若给人的第一印象不好，又怎能获得被他人接近与敬仰的机会？

别说你没时间打扮自己 • 002

改变你的服饰，得到你想要的气质 • 004

女人可以没钱，但不能没品位 • 007

做职场精装OL，不做平装廉价女 • 009

努力试着忘记你的年龄 • 012

美妆术，影响你受欢迎的程度 • 015

让你的风度看上去赏心悦目 • 018

你不一定要风情万种，但一定要仪态万方 • 021

Part2 没有状态——先修炼好你的心态！ • 024

消极的心态会把你带入黯淡的、永无止境的灰色世界，而积极的心态却可以形成无形的力量，它常常会悄无声息地左右着你的思想和判断，控制着我们的一言一行。

什么样的女人最容易胜出？ • 025

今天你原谅别人，明天就会被别人原谅 • 027

化嫉妒，为动力 • 030

用开朗的心情替换抑郁的神经 • 032

暗示用错了就消极，用对了就积极 • 035

别让工作的热情过早转移 • 037

女人不要霸气要大气 • 040

Part3 不会说话——江山靠什么打？！ • 042

世间有一种能力可以使人很快完成伟业，并获得世人的认可，那就是把话说得令人喜悦的能力。会说话的女人不仅在人际交往中招人喜欢，而且仕途亨通、事业有成。

不要说自己想说的话，要说别人想听的话 • 043

说话时微笑，就像迷死人的毒药 • 045

化解误会，全凭智慧 • 047

不机灵的女人，在背后说人坏话 • 049

够聪明的女人，在背后说人好话 • 052

温柔地说“不”，给女人留出退路 • 054

自嘲是缓解尴尬的灵丹妙药 • 056

脑子可以直，但说话不能太直 • 058

好多时候，会说不如会听 • 060

Part4 没有业绩——想上位谈何容易！ • 063

没有谁愿意永远生活在别人的光辉之下，没有谁愿意躬身谦卑、经年累月地重复着昨天，没有谁愿意一个职位做到老，可是没有业绩，想上位谈何容易！

没有目标，女人会迷失在职场的丛林中 • 064

细分目标，吃掉那只“大象” • 066

女人成大事，必做于细致 • 069

解决问题是获得提升的前提 • 072

把蛮劲留给别人，把巧劲留给自己 • 074

“做事”和“做成事”是两件事 • 076

大多时候要低调，关键时刻要闪耀 • 079

女子无才，要充电！ • 081

让自己保持在出色的竞技状态中 • 083

Part5 杀死老板——那是电影里才有的想法！ • 086

电影《恶老板》讲述了三个对老板极其不满的男人想尽千方百计干掉老板的故事，让很多人感到很解气。然而，杀死老板，那是电影里才有的想法。

别被老板遗忘在角落里 • 087

尊重你的老板，即使他貌似不如你 • 089

“拍马屁”是必须有的竞争力 • 091

要像接受好评一样接受批评 • 094

老板的话，既要懂得听，更要听得懂 • 096

及时表达意见，女人要敢于进谏 • 099

多做一点，这个可以有 • 102

越俎代庖，这个不能有 • 104

不要等老板发现了，再去承认错误 • 107

Part6 轻信同事——那是笨女人常犯的错误！ • 110

职场中的每一个人都是为了利益而来的，所有人都是围绕着利益打转的。很多情况下，办公室里的同事不是亲密的朋友，而是需要提防的敌人。

一旦倾诉衷肠，位子就容易坐不长 • 111
为了人气，跟谁都能聊几句 • 113
像保持车距一样，掌握好距离 • 116
用尊重的口吻与“老资格”交谈 • 118
职场上，女人总会为难女人 • 120
会打圆场，才有气场 • 123
用你的性别优势搞定男性同事 • 125
60厘米以内，就容易产生误会 • 127
把“小人物”得罪了，容易变成“小人” • 129

Part7 不懂社交——关系决定女人的成败！ • 133

在错综复杂、圆滑世故的人际交往中，关系是你取胜的资本。一个人即使没有聪明的头脑，没有漂亮的外表，但如果具备丰厚的人脉关系，这个人也能成为一个成功的人。

商品社会里，人脉就是财脉 • 134
你的缺点往往是你的特点 • 136
随和比真诚管用，因为对方喜欢 • 138
在社交场上，女人的风趣胜过风情 • 141
释放火一般的热情，坚持铁一样的原则 • 143
不要让你的信用卡住 • 146
越是专业的人看上去越值得青睐 • 149
应变力，社交公关的竞争力 • 151
关系并非一劳永逸，要时时记得维系 • 154

Part8 太过张扬——人气来得快，去得更快！ • 157

人气来得快，去得更快！因此，女人要学会适当地隐藏自己的优势，即使你认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。

为什么你不犯人，人却犯你？ • 158

不会装傻的女人，才是真的傻 • 161

谦虚是美德，更是一种自我保护 • 163

把优越感让给别人的同时，把实惠留给自己 • 165

越是强大的女人，越会主动去示弱 • 168

不要因为你的感性，而失去理性 • 171

脾气不能暴躁，能忍才是王道 • 174

话别说绝，给对方留下余地 • 177

话别说满，给自己留下余地 • 179

不要用你的标准去轻易否定别人 • 182

Part9 钱不够花——职场女性理财指南！ • 184

如果生活中的你还在慨叹钱不够花，一定要注意提高自己的财商和财技，掌握理财的诀窍，将命运和未来紧紧掌握在自己手中！

女人是消费力量，所以女人就是要有钱 • 185

钱让女人活得更有尊严 • 187

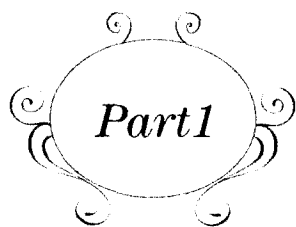
从今天开始，做精明的储蓄女 • 191

赚钱是门学问，花钱是门艺术 • 194

适合自己的理财目标就是好目标 • 197

投资有风险，女人需谨慎 • 200

及时更新观念，不同时期不同方案 • 203



不懂美丽——你就没有人气！

人气女王的成名需要具备很多因素，但赏心悦目的外表是她展示自我的第一个窗口。因为，人与人之间的接触，最先给予对方的印象是外表而不是内心。倘若给人的第一印象不好，又怎能获得被他人接近与敬仰的机会？

不懂美丽你就没有人气。所以，请注意你的衣着、仪表、修养，与人见面，第一次就“闪亮登场”，为你赢得好感，凝聚人气。



别说你没时间打扮自己

提起慈禧太后，你脑子里一定会浮现出一个凶巴巴、恶狠狠的老太婆形象，事实不是这样的。她一生爱美，在71岁的时候看起来依然年轻貌美，画师认为她看起来也就40岁。她不仅享用各地进贡来的化妆品，还亲自研制，心情好的时候就教宫女们怎样选择新鲜的玫瑰花瓣做胭脂。不管她有多么祸国殃民，她说过的一句话还是值得所有女人竖起耳朵来听的，她常说：“一个女人，没心肠打扮自己，那还活个什么劲！”

爱美是每一个女人的天性。然而，也许是为生活操劳太多，也许是工作压力太大，也许是岁月无情，美丽渐渐远离了你。曾经水汪汪的双眸、白润嫩滑的面颊、饱满润泽的双唇早变成了记忆中的风景。没有女人不想重拾昔日的美丽，可是大多数人总是任念头一闪而过，“太忙，没有时间”“不知道该怎么去做”或者“我本身就丑，再打扮也没用”，这些想法是我们安慰自己的借口。可是，美丽真是那么难吗？事情真的是这样吗？

台湾新生代女主持人李茜蓉曾经一语道出当代职业女性的美丽天敌——懒惰。她认为：“美是一种精神，变美是要付诸行动的，身为女人都有追求美的权利，否则就枉为女人……”从中学时代起，爱美的她就喜欢拿着化妆品在脸上涂涂画画。

是啊，没有丑女只有懒女。以“没有时间”“麻烦”或“没钱”为借口，不肯在自己的容貌上花时间花心思的女孩，往往不肯正视这样的事实：外貌出色的人在社会上取得成功的几率确实较高。美女的特权是相当了不起的东西。

一个忽略自己外表而不善于“打理”自己的女人，是一个一生很难给

别笑！我是职场人气女王

自己奋斗勇气的人、一个不会积极投入生活的人、一个缺乏自信的人。所以说女人再忙，也要抽时间“打理”自己。

尤其是在心灰意冷时、生病时、四处活动时、需要爱和被爱时……更要打理自己，因为忽略外表就是心情沮丧的第一迹象。据医生说，病人哪怕仅仅洗个头，抹点口红，心情都会更轻松一些，止疼药都会吃得少一点。

不过，打理好自己是一门很大的学问，这里不可能为你一一道来，所以自己要好好做功课。下面是一些必备的功课，检查一下自己是否做过了。

- ✓ 你应该选择适合自己脸型的发型，并且准备一些护理头发的产品；
- ✓ 你的护肤品至少要有洗面奶、保湿润肤霜、精华或是爽肤水；
- ✓ 如果化妆，应该在妆前搽隔离霜，减少彩妆对皮肤的伤害。洁面前，应该先用卸妆产品；
- ✓ 无论四季都要用保湿产品，最少也要搽一种带保湿作用的护肤品；
- ✓ 选择适合自己年龄的眼霜；
- ✓ 嘴唇需要常备无色无味的润唇膏，随时涂抹；
- ✓ 面膜尽量不要用撕拉的，一般一星期用1~2次，可以自制DIY面膜；
- ✓ 身体也要去角质，尤其是手脚和关节部位；
- ✓ 脚后跟爱皸裂的人应坚持用温水泡脚，适当用搓脚板打磨，然后涂乳液；
- ✓ 指甲护理同样重要。修好形，用很细的抛光板打磨至发亮，涂上护甲油。

另外，你有化妆包吗？打开你的化妆包，看看里面有没有下列贴身装备：一小包纸巾、吸油纸、粉饼、口红、润唇膏、小梳子、香水随身装、放松润泽的眼药水。如果这些齐全的话，那么相信你一定能每天都清爽美丽，绝不会蓬头垢面随随便便地示人。如果还多出几样装备，恭喜你，你对自己的呵护会使懒惰的女人们自责不已的。

很多女人认为化妆很假，其实不然。一个清新的妆容会给人以自信愉悦的感觉。在日本和欧美国家，出门化个淡妆是对他人尊重的一种表现。有个漂亮的妆容，合理搭配服装，你会发现，原来自己也是一个美女。

别和我讲你没时间打扮自己！太忙只是借口，花一些时间，为自己的容貌负责吧。如果你是天生丽质，就锦上添花；如果你是长相平平，更应雪中送炭。在向美丽可人转变的过程中，迟做至少比不做好。从现在开始吧，采取点行动来塑造自我，你一定能成为一个光彩照人的女人！



改变你的服饰，得到你想要的气质

一位女推销员在美国北部工作，一直都穿着深色套装，提着一个男性化的公文包。后来她调到阳光普照的南加州，她仍然以同样的装束去推销商品，结果成绩不够理想。后来她改穿色彩淡的套装和洋装，换一个女性化一点的皮包，使自己有亲切感，着装的这一变化，使她的业绩提高了25%。可见，随着社会经济、文化的发展，如何得体的穿着已成为一门大有可为的学问。

除了脸孔之外，衣着是你的另一张重要名片。在你和别人的交往过程中，当别人要判断你的外表是否和你的表现相称，也就是你看起来像不像

你所表现出来的那个样子时，衣着是其中一项重要因素。因此随着年龄的增加、职位的改变，你的穿着打扮应该与之相称。

在穿着上，最得体的才是最美丽的。老土固然很可怕，但追赶时尚也要有个限度，因为服饰的流行是没有尽头的，你需要坚守的原则是，选择那些和自己的身材、肤色、气质相搭配的衣服。

那些拥有天使面孔魔鬼身材的明星模特们，穿错衣服一样难看，而就在你身边，相貌身材平平的女生照样也有穿得魅力飞扬的。彻底了解自己是非常重要的基础课程，读懂自己的身材气质肤色，了解自己适合的色彩和款式，才不会买回错误的衣服。

拿杨澜来说，她是属于古典型的人，所以她穿职业装要比穿其他装更显气质，更显优雅。有许多人大概还记得杨澜刚出道时的模样：直发往后梳，在顶上夹个夹子，一袭长裙，中规中矩地站在舞台上，与赵忠祥主持正大综艺，那时候的她既年轻漂亮又端庄大方，简直成了一个时代女性效仿的楷模。

然而出国回来之后，她不仅改变了去向，也改变了形象，霎时间许多人都难以接受她改变了清纯模样的形象，但恰恰是她的勇气，为她赢得了更广阔的天地，从一个清纯的少女形象改为成熟而又知性的女性形象，确实让她登上了更高的发展平台，她去了凤凰卫视，一个国际性的媒体，而工作的内容也从一个综艺性节目改为国际重要人物的访谈。如果她还是一副年轻单纯的模样，在这种重大的场合中就很难显示分量感。

由此可见，不同的场合，不同的职业需要不同的着装。当我们出席不同的场合，身份有所改变的时候，就要为新的出场精心准备，更要为新的机会做好方方面面的准备。

对于职业女性来说，待得最久的场合就是公司了，不能把办公室当作

T台，但也不能毫不重视自己的衣着，整天T恤牛仔裤，或灰衣蓝裙。职业女性的衣着应该符合传统思想中的“中庸”之道，那就是不要太时髦，也不要太保守，一切以端庄、大方为原则。太鲜艳的衣服，令人刺目；太暴露的衣服，令自己尴尬；太随便的衣服，有失端庄；太新潮的衣服，与气氛格格不入；太老旧的衣服，令人侧目。套装是永远流行的时装，无论在办公室、出外旅游、访友，甚至宴会，套装都是最舒适、简便、正式的服装。颜色可以是灰色、深蓝、黑色、米色等较沉稳的色系，剪裁要适合自己的体型。如果有两套套装，一套配裙子，一套配长裤，互相搭配穿着，那更是相得益彰了。套装里面，可以穿衬衫、毛衣、洋装、背心、裙子、长裤，变化多端，随心所欲。但要有色系的规划，才能穿出高贵。

有位女职员是财税专家，她有很好的学历背景，常能为客户提供很好的建议，在公司里的表现一直很出色。但当她到客户的公司提供服务时，对方主管却不太注重她的建议，她所能发挥才能的机会也就不大了。一位时装大师发现这位财税专家在着装方面有明显的缺憾：她26岁，身高147厘米、体重43公斤，看起来机敏可爱，喜爱着童装，其外表与她所从事的工作相距甚远，所以客户对于她所提出的建议缺少安全感、依赖感，难以接受她的创意。这位时装大师建议她用服装来强调财税专家的气势，用深色的套装、对比色的上衣、丝巾、镶边帽子来搭配，甚至戴上黑框的眼镜。女财税专家照办了，结果，客户的态度有了较大的转变。很快，她成为公司的董事之一。

着装对职业发展的重要可见一斑。另外，着装更要根据不同的场合选择不同的衣服。与顾客会谈、参加正式会议等，衣着应庄重考究；听音乐会或看芭蕾舞，则应按惯例着正装；出席正式宴会时，则应穿中国的传统旗袍或西方的长裙晚礼服；而在朋友聚会、郊游等场合，着装应轻便舒

别笑！我是职场人气女王