一堂让职场女性充满正能量的修炼课

传递正能量
争做优秀职业女性

安　之　李军燕◎编著

Chuandi Zhengnengliang
Zhengzuo Youxiu Zhiye Nvxing

常有人说：我现在没有正能量，等我升了职、加了薪……就不会这样了。

其实，正能量的人在哪里都一样充实、快乐、情绪饱满、积极向上……反之亦然。所以，做一个充满正能量的女性吧，你一定会有意想不到的收获！

新　华　出　版　社

一堂让职场女性充满正能量的修炼课

传递正能量
争做优秀职业女性

安　之　李军燕◎编著

Chuandi Zhengnengliang
Zhengzuo Youxiu Zhiye Nvxing

常有人说：我现在没有正能量，等我升了职、加了薪……就不会这样了。

其实，正能量的人在哪里都一样充实、快乐、情绪饱满、积极向上……反之亦然。所以，做一个充满正能量的女性吧，你一定会有意想不到的收获！

新　华　出　版　社

图书在版编目(CIP)数据

传递正能量　争做优秀职业女性/安之，李军燕编著. — 北京：新华出版社，2015.1
ISBN 978-7-5166-1462-4

Ⅰ. ①传… Ⅱ. ①安…②李… 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(2015)第 006669 号

传递正能量　争做优秀职业女性

作　　者：安之　李军燕

出 版 人：张百新　　**责任编辑**：朱思明

封面设计：国风设计

出版发行：新华出版社
地　　址：北京石景山区京原路 8 号　　**邮　　编**：100040
网　　址：http://www.xinhuapub.com　http://press.xinhuanet.com
经　　销：新华书店
购书热线：010－63077122　　**中国新闻书店购书热线**：010－63072012

照　　排：北京中工干教文化交流中心
印　　刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

成品尺寸：170mm×240mm　1/16　　**印　　张**：14
字　　数：200 千字　　**版　　次**：2015 年 1 月第一版
印　　次：2015 年 1 月第一次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5166-1462-4
定　　价：35.80 元

图书如有印装问题，请与出版社联系调换。

前言
Preface

职场正能量是指职场上一种积极向上的力量，一种正面的能量。

每个人的内心都蕴藏着正、负两种能量。那些饱含积极、健康、催人奋进的力量和希望，能激发出你的最大潜能，引领你走向成功。我们称之为正能量。那些暗含着抱怨、消极、浮躁、冷淡、嫉妒、自卑、攀比、懒惰、多疑、麻木等的消极情绪，使人意志消沉，创造力受损，影响人的身心健康，我们称之为负能量。

现代职业女性要懂得：如今，人们对魅力的定义已经从单纯的表面光鲜转为一种能量的具备和展现，这种能量是由内而外散发出来的特有气质。它不仅包含容貌服饰是魅力之形，更侧重高学识、阅历、职场情绪，工作态度等魅力之本。对于大部分职业女性而言，拥有正能量，已变成她们玩转职场的通行证。

面对工作时，每个职业女性手中握着一把达摩克利斯剑，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”，积极的心态可以使你达到人生的顶峰，而消极的心态会使你一生贫苦和不幸。

我们不妨把这种积极心态看作一种职场正能量。如果一个人心态很好，即使目前的工作不是很理想，她也能够心平气和去面对。这种积极心态也会产生好的工作态度，使其工作效果更好。同时，她把这种能量传到别人身上，也能产生巨大推动作用。相反，如果对工作心不在焉，或者心烦意乱，这种消极的心态就会带来不愉快甚至是恶劣的工作态度，其工作效果就必然很差，这对其他人也是一种影响。

这正是二者的差异之处。传递正能量，争做优秀职业女性。不是口

号上的宣传，而是需要我们把口号转化为实际行动，落实到具体工作当中去。在日常工作中，很多的细节都是传递正能量的信号。

我们生活的时代是个需要正能量的时代，国家需要正能量，社会需要正能量，企业需要正能量，个人更需要正能量。作为新时代女性，我们有责任，也有义务去回应这个时代的要求，散发属于自己的那一缕能量光芒。

本书中，我们列举了职场正能量的方方面面，希望能为广大女性朋友提供一个全新的视角，去认识正能量，发现正能量，传递正能量。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

Contents

第一章 练好“内功”，修养品质：做内涵丰富的职业女性

如果女人只注重外在美，而忽略了内在品质的修炼，那这种美是苍白的，只能迷惑人的眼睛，无法滋润人的心灵，是谈不上魅力的。女性真正魅力的展现绝不是在外表，而是在内心，通过丰富内心，让美有内涵，有生命力。

1. 充满自信，做最美丽的女人 / 2
2. 愈挫愈勇，做一个不怕失败的强女人 / 4
3. 学会控制情绪，我的心情我做主 / 7
4. 拥有积极心态，绽放女性光彩 / 11
5. 学会宽容，做一个心胸宽阔的大女人 / 14
6. 心存善良，展现女人的向善之美 / 17
7. 心怀感恩，做一个幸福的女人 / 19
8. 善解人意，女人要做一朵解语花 / 22

第二章 战胜弱点，完善自己：做阳光灿烂的职业女性

随着经济的发展，现代社会压力越来越大，在这样的压力下人更容易暴露弱点，容易产生不良情绪，严重影响我们正常的工作生活，因此，我们要学会调节自己，战胜弱点，完善自己，赢在职场。

1. 莫生气，那是拿别人的错来惩罚自己 / 26
2. 和嫉妒说再见，让女人美丽再现 / 29

3. 虚荣要不得，别自己害了自己 / 32
4. 告别忧虑，战胜女人最大的敌人 / 34
5. 停止抱怨，快乐工作每一天 / 36
6. 远离沮丧，好心情由自己 / 39
7. 信任才是幸福，猜疑让你痛苦 / 42

勤思善学，自我充电：做聪明灵慧的职业女性

要做就做聪明灵慧的职业女性，而不是在职场中充当“花瓶”，这就要求我们要勤于思考，不断学习，没有思考就没有进步，不持续学习进步就没有动力，就会止步不前，就会被淘汰。

1. 智慧的女性是职场永不凋零的玫瑰 / 46
2. 用知识丰富自己，做职场智慧女性 / 49
3. 勤于思考，不做职场花瓶 / 51
4. 做事要细心，三思而后行 / 54
5. 善于学习，学习也是一种能力 / 57
6. 腹有诗书气自华，秀外还要慧中 / 60
7. 提升专业能力，让自己价值倍增 / 62

努力工作，忠诚敬业：做优秀能干的职业女性

“巾帼不让须眉，谁说女子不如男”，职场中女性同样可以优秀能干，这无不源于自身努力的结果。我们可以不聪明，但绝不能不努力，我们可能没有天才的成就，但我们可以通过努力实现自己的价值，全力以赴，做最好的自己。

1. 全力以赴，对工作充满热情 / 66
2. 自发自动，让自己更优秀 / 69
3. 认真工作的女性最迷人 / 71
4. 每天比别人多做一点儿，离成功更近一点儿 / 73

5. 不找借口，立即执行 / 75
6. 重视细节，不要忽视任何小事 / 78
7. 巾帼不让须眉，勇于承担责任 / 81
8. 追求完美，对工作精益求精 / 83
9. 享受工作，发现工作中的快乐 / 86

善于沟通，精于交流：做八面玲珑的职业女性

人际关系是职场关系的重要组成部分，身在职场，我们必须重视，要懂得如何与人打交道，善于沟通交流，知道什么该做，什么不该做，通过行为方式的转变，从而与人和谐相处，让自己游刃有余。

1. 微笑是女人的第一名片 / 90
2. 懂得赞美，让自己赢得好人缘 / 93
3. 温柔的声音让你更有亲和力 / 95
4. 祸从口出，职场不要搬弄是非 / 96
5. 真诚相待，才是交际的王道 / 98
6. 学会拒绝，聪明地说“不” / 100
7. 批评的时候一定注意策略 / 103
8. 言行谦和礼貌，不越规不逾矩 / 107

装扮形象，塑造美好：做优雅靓丽的职业女性

每位女性都是职场一道亮丽的风景，需要我们去塑造，需要装扮与修饰，让自己变得赏心悦目，给人一种美好印象。这不仅是对别人的一种尊重，也大大提升了自己的自信，有利于工作的开展，有利于事业的成功。

1. 气质优雅是女性最大的魅力 / 112
2. 塑造美好形象，展示靓丽风采 / 115
3. 衣着得体，穿出女人的品位 / 118
4. 妆容精致，为美丽加分 / 120

5. 精心呵护肌肤，焕发迷人光彩 / 122
6. 展现美好体态，提升魅力指数 / 125
7. 举止要文雅，言行要有度 / 128

懂职场礼仪，显女性魅力：做得体合度的职业女性

职场礼仪是一种素质的体现，有助于展现个人魅力，让自己脱颖而出。尤其是女性，懂礼仪让你变得举止有礼、言语得当，能更好地与人相处，别人也愿意与你相处，不论对工作还是生活都有极大的促进作用。

1. 懂礼仪才能立足职场 / 132
2. 日常礼仪，走好职场第一步 / 135
3. 言之有“礼”，谈吐高雅 / 139
4. 交际礼仪，沟通交流以“礼”为先 / 141
5. 商务礼仪，迎来送往举止得体 / 145
6. 办公室礼仪，营造和谐的办公室氛围 / 152
7. 餐饮礼仪，让自己从容优雅应对自如 / 158

快乐工作，幸福生活：做潇洒自如的职业女性

工作和生活是人生的两大组成部分，也是职业女性要面临的一大难题，如何处理好两者的关系至关重要。作为职业女性，我们要学会平衡，既要快乐工作，又要幸福生活。

1. 别把工作当成人生的全部 / 166
2. 学会平衡，合理安排工作和生活 / 168
3. 把握好自己的爱情，别让金钱迷住了双眼 / 171
4. 用心经营自己的家庭，谨防婚姻亮红灯 / 173
5. 孝亲敬上，做一个称职的好媳妇 / 175
6. 既能做好工作，又能教育好孩子 / 177
7. 幸福不是拥有得多，而是计较得少 / 180

第八章 关注健康，呵护自己：做活力四射的职业女性

健康是一切的前提，是职业女性最大的资本，如何呵护健康是人生的一堂必修课。职业女性应从各方面关注自身健康，掌握和了解科学的健康知识，只有这样，才能使身体健康，才能充满活力地去应对工作挑战。

1. 重视健康，因为它是一切的前提 / 184
2. 规避健康禁忌，做健康的职业女性 / 186
3. 学会劳逸结合，会休息才会工作 / 188
4. 饮食要合理，会吃的女性更健康 / 191
5. 运动添活力，每天运动活力四射 / 193
6. 养成良好习惯，防范健康危机 / 195
7. 让心理健康，身体才能更健康 / 197
8. 关注生活细节，让健康无懈可击 / 204
9. 科学健身，避开减肥误区 / 206
10. 职业女性不得不知的健康忠告 / 207

第一章

练好“内功”，修养品质：做内涵丰富的职业女性

如果女人只注重外在美，而忽略了内在品质的修炼，那这种美是苍白的，只能迷惑人的眼睛，无法滋润人的心灵，是谈不上魅力的。女性真正魅力的展现绝不是在外表，而是在内心，通过丰富内心，让美有内涵，有生命力。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

1
充满自信，做最美丽的女人

充满自信的女人是最美的。她的美根植于内心深处，是灵魂上的美丽，她相信自己，对自己所做的一切都充满自信，坚信自己是最美丽的，这样的女性才是最吸引人的。女人可以不漂亮，可以不高贵，可以不富有……但是女人不能没有自信。归根结底，真正的美丽还是源于自信。自信对于女人是很重要的，如果你想做个美丽女人，那么，请扬起你自信的脸庞，让自信的微笑时常挂在你的嘴角，相信无论何时何地，你都会成为最美丽的女人。

自信是女人最好的化妆品，它装点着女人生命的美丽。女人有了自信，才能由内而外显现出优雅魅力。自信的女人，走路时不会踟躇不前，而是昂首阔步，脸上从容不迫的表情告诉我们她很自信；自信的女人，无论她置身于高雅的西餐厅还是路边的大排档，同样微笑着绽放自己的优雅魅力；自信的女人，说话做事不会犹豫不决，而是果断地做出决定，淡定而从容。自信的女人，她们的家庭、事业，也不是没有波澜的，偶尔遭遇的困难和挫折，也会在她们自信的举手投足之间迎刃而解。女人只要拥有了自信，便拥有了前进的动力，她们清楚地知道自己想要些什么，该做些什么。也许，她们并没有美丽的容颜，但是那种由内而外散发出来的自信，足以征服每一个人。她们相信自己是唯一的，是无人可替代的，当你拥有了自信，你就变得美丽，你的人生就会绚丽多彩。

自信能使女人变得独立，使她们在工作中能够独当一面。当女人拥有了自信，她就会在待人接物方面得体大方，处理事情干净利落，在任何时候都会有自己的想法和主张。这样自信的女人，总能得到人们的尊重。那份自信，使得她们变得光彩照人，从容优雅。所以，无论她们身处何方，都将成为万众瞩目的焦点，而且不会因为青春不再而失去自己的魅力。

有一个小女孩内心很自卑，总是觉得自己很丑，因而总是故意疏远别人。其实她是个很漂亮的女孩子，由于她很自卑，只生活在自己的世界里，从不主动与周围的人说话，所以也一直没有人称赞过她漂亮。直到有一天，妈妈送给她一朵漂亮的花，并对她说：“这是朵有魔力的花，谁带上它谁就会变得很漂亮。”小女孩高兴地接过了花，并戴在头上。小女孩想：我现在是个漂亮的女孩了，于是，她蹦蹦跳跳地走出家门，一路上，她看到谁都礼貌地打招呼，别人也愉快地回应着，并且纷纷称赞她是个漂亮的女孩。女孩心里别提多开心了。走着走着，路过一条小溪，小女孩看到河里的倒影，大叫起来：“我的花不见了！”她连忙跑回家找妈妈，刚跑到家门口，就看到妈妈笑眯眯地站在家门，手里拿着那朵有魔力的花。此刻，小女孩全明白了，原来妈妈所说的能变漂亮的魔力，就是自信啊。她感谢妈妈，用这种特殊的方式让她找回了自信。

自信的女人，能够在职场中挥洒自如，在上司和下级面前表现出自己卓越的工作能力。当然这来源于对自我正确的估计和积极的肯定，对自我能力的判断和坚持不懈。

自信使女人在为人处世上从容大度、和蔼可亲和令人信任。一个女人要想自信，首先要克服自卑，做事不要瞻前顾后、犹豫不决；自卑是一种消极的心态，一个自卑的人是不可能正确评价自己的形象、能力和品质的，总是拿自己的弱点与别人的长处比，觉得自己事事不如人，在人前自

惭形秽，悲观失望，不思进取，甚至沉沦。在这个充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人已失去竞争力。女人充满自信，学会战胜自我和完善自我才是最重要的。

有人曾经说过这样一句话：自信是女人最好的装饰品，一个失掉信心，悲观绝望的女人，就算她长得漂亮，也绝不会有那摄人心魂的魅力。这句话生动地说明了自信对女人的重要性。自信的女人不惧怕失败，她们用积极的心态面对现实生活中的磨难和挫折；她们用微笑面对扑面而来的冷嘲热讽；她们用实际行动维护自己的尊严。这一切都淋漓尽致地表现出自信者的气度，一种坦诚、坚定而执着的向上精神。美貌可使人骄傲一时，自信可使人骄傲一生。自信是一种财富，永远不为外人夺取、永远属于她自己的财富。

点赞正能量

自信的女人最美丽，它是一种内在的美，呈现在人生的各个方面，让人过目不忘，为之着迷。这种自信，正是职业女性正能量的源泉。因为自信，她们充满激情；因为自信，她们无比美丽！

2 愈挫愈勇，做一个不怕失败的强女人

世上凡能成大事者，无不经历多次失败，而后才能取得成功。林肯入主白宫前，经历过十几次竞选失败。爱迪生试遍了上万种材料，才找到了我们今天所用的钨丝。历史证明，失败不是灾难，而是成功的要素。我们必须学会把失败看成有益的成长经历，它的前前后后，无不充满教益。要

向失败学习，就必须先经历失败，而且不怕失败，愈挫愈勇，鼓起勇气，付诸行动，体验失败，从中获益。究竟是什么造成年华虚度呢？是失败，还是对失败的恐惧？我们有没有想过，由于惧怕失败，害怕尝试，使得本应该充实、精彩、丰富的生活变得黯然失色。

面对失败，我们要接受失败，不管失败带来什么样的结果，我们一定要振奋，结果越是糟糕，我们越要振奋。而不是像个小女孩那样被吓哭，而是要挺起胸膛，扬起头颅，迎接失败，在失败中酝酿成功。我们要知道，挫折、困难正是学习的良机。事业之初的失败常常给你带来沉重打击，只有坚忍不拔，在逆境中学习，并且从中获得本领，才能体会到成功的快乐。

在世界科学史上，居里夫人不仅是第一位获得诺贝尔奖的女性，而且成为在两个不同科学领域、两次获得诺贝尔奖的著名科学家。然而她的一生是相当坎坷的。居里夫人原名玛丽，她的童年很不幸，母亲和姐姐在她很小的时候就相继去世，生活异常艰辛。但就是这样的环境，磨练了她的意志，培养了她独立的性格。她是波兰人，当她以优异的成绩高中毕业时，因波兰不收女性入大学而备受打击。但她读大学的信念并未因此而改变，于是她以做家教的方式攒钱去法国留学。做家教期间，她与雇主的长子热恋，但因贫富悬殊无疾而终。尽管如此，她仍没有消沉，在调整好心态后，她又满怀信心地面对人生。几年后，她只身来到法国巴黎，结识了与比埃尔·居里并与之结婚。他俩共同就柏克勒尔在当时首先发现的放射性现象进行实验研究，在战胜了一个又一个的挫折后，相继发现了钋和镭两种天然放射性元素，并以此和丈夫一同获得了诺贝尔物理学奖。几年后她丈夫不幸死于车祸，她强忍悲痛，继续研究放射性现象，终于又一次获得诺贝尔化学奖。

不要害怕失败，要敢于面对失败，化失败为动力，为下一次成功储存

力量。案例中的赵凤霞，凭着过人的勇气胆识，敏锐的市场战略，以及不怕失败的精神，最终取得了巨大的成功。著名主持人杨澜说过这样一句话：人年轻的时候如果连失败的勇气都没有，那人生也太平淡了。

人生有两杯必喝之水，一杯是苦水，一杯是甜水，没有人能回避得了。区别不过是不同的人喝甜水和喝苦水的顺序不同，成功的人往往先喝苦水，再喝甜水，而一般人都是先喝甜水，再喝苦水。任何一个人走向成功的发展之路，都不会是完全笔直的，都要走些弯路，都要为成功付出代价，这代价就是失败。成功者也会失败，但他们之所以是成功者，就在于他们失败了以后，不是一蹶不振，而是从失败中总结出经验教训，并从失败中站起来，发奋上进，于是成功就不期而至；失败者则不然，他们失败之后，不是积极地从失败中总结经验教训，而是一蹶不振，始终生活在失败的阴影里。他们可能也会“总结”，但他们的总结只限于曾经失败的事情：“我当初要是不那么做就好了”“开始我要是如何做就不会失败了”……“要是”“如果”之类的词是失败者口中出现频率最高的词语。对于这些人，“失败”是毫无疑义的，因为他们没从失败中总结经验，最后只能是两手空空。

做任何事情，要想取得成功，都必须有一种顽强的毅力。在生活中，我们每个人都有自己做人的目标和方向，当我们的方向选准了，目标找对了的时候，坚持就显得十分重要。可是真正的坚持并不是一件容易的事，有的人坚持住了，成为了成功者；有的人虽然也给自己定下了目标，可是稍微遇到一点儿困难与挫折，就觉得自己再也没有能力坚持下去，只能以失败告终。凤凰涅槃于火焰，珍珠璀璨于伤痕。在实现目标的过程中不可能总是一帆风顺，一定会有很多困难和阻挠在等着我们，能不能克服这些成功路上的阻碍，就要看有没有这份自信，来激发内心顽强的毅力。

作为女人，在生活工作中一定要有不怕失败的精神，做一个不被失败击倒的强女人，让自己活得精彩无比。女人一定要自强，做个自强的女人，经济上独立，精神上乐观，家庭幸福，事业成功，这才是真正的幸福。自强的女人不同于自负的女人，自负的女人，或者容貌出众，或者才华杰

出，或者家财万贯，或者权倾一时。而自强的女人，可能一无所有，但她们终究会拥有一切，因为她们不怕失败，从不向命运低头，她们自信而坚定，有自己的信念，不会被失败打倒，她们懂得失败是成功之母。

点赞正能量

人生在世，失败是我们必须要面对的，区别就在于我们以怎样的心态去面对，愈挫愈勇才能展现生命的顽强，展现人生的正能量。这种正能量不断地激发我们，让我们变得坚强、变得无所畏惧。

3 学会控制情绪，我的心情我做主

女人都有一个共同的特点——情绪化，有时兴高采烈，有时黯然悲伤……女人有时看重的并不是如何解决问题，而是希望尽情地宣泄情绪。只有当她们真正冷静下来的时候，才可以真的听进去建设性的意见。女人的情绪化，主要是因为自身的心理素质太差。对于职业女性来说，情绪化更是要不得。

情绪对人的生活、事业与健康都有着十分重要的影响。不正常的情绪变化可能引起多种疾病，情绪化的人其实是某种意义上的不成熟，情绪不稳定主要是由于自身的心理素质太差。情绪化的人不仅会造成心理上的创伤，还会影响工作和生活。感情用事就是在感情冲动的情况下，做出的缺乏理智的行为。有些感情用事虽然没有引起明显的恶果，但可能伤害别人的情感，成为以后的隐患。感情用事的人往往为人处世情绪化，言行都带着强烈的感情色彩，不根据事理，不考虑客观情况，一厢情愿而做

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com