

优雅

OL

Office Lady

心理必胜课

安子 著

心若优雅自有力量

时光无痕红颜必胜

学好OL心理必胜课

优雅的职场Office Lady

你的心理决定你的职场形象
你的职场魅力源自职业态度

清华大学出版社



优雅

OL

Office Lady

心理必胜课

安子 著

心若优雅自有力量

时光无痕红颜必胜

学好OL心理必胜课

优雅职场Office Lady

你的心理决定你的职场形象
你的职场魅力源自职业态度

清华大学出版社



非外借

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

优雅 OL 心理必胜课 / 安子著. —北京:清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-48173-7

I. ①优… II. ①安… 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 (2017) 第 208510 号

责任编辑:周 华

封面设计:安帛图文

责任校对:王荣静

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:7.875 字 数:176 千字

版 次:2017 年 10 月第 1 版 印 次:2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价:35.00 元

产品编号:075963-01

Foreword 前言

优雅 OL
心理必胜课

我们为什么要工作？

在每个女人的心里，都有一个大花园。在这个花园里，有爱情、亲情、友情；有家庭、婚姻、工作；有父母、丈夫和孩子。这一朵朵娇艳的花朵，在女人的心里幸福地盛开。然而，没有常开不败的花朵，一个女人的一生，总有一个阶段，爱情委屈了她，或者她与爱情失之交臂。

根据心理学家研究，一般夫妻平均结婚四年之后，丈夫对妻子的注意力就开始降低，再加上家务、孩子、生活和工作压力，夫妻之间很难维持恋爱时和新婚时的热情，夫妻关系日渐失去光彩。拥有的亲情、友情，也会随着时间和空间的变化而发生改变，所以，作为女人，有必要在花园里种满各色各样的花朵，这朵花枯萎了，没关系，还有那朵花盛开。

而在这些花朵中，最重要的一朵，就是工作。

有些女性，试图逃避职业问题，她们想不工作或者让自己忙碌于工作以外的事情。她们逃避工作，实际上是在向家人索取帮助。通过某种方式，她们依赖别人的劳动去生存，但自己却毫无贡献。这是被宠溺的女性生活方式，遇到任何问题，她总是要求别人努力为她解决。一旦有一天，宠溺她的人离开了，那么，她连如何在这个世界上立足都不知道。

我们常常会在生活中看到这样的剧情：

一个富足的家庭里，一个精致到发梢的主妇，端着可口的饭菜走进餐厅，餐桌旁边，是正在看报纸的丈夫，和正在玩 iPod 的儿子，貌似幸福的一家，主妇的幸福，就是这个屋子、这个家。



没多久，主妇变成了怨妇，独自坐在餐桌前，面对一桌丰盛的饭餐，哀怨大好青春都典当给了这个男人、这个家，如今却连个陪她一起吃饭、一起散步的人都找不到。

然后有人劝怨妇：跟他离婚！

怨妇凄凄：离婚了我怎么办？

是啊，主妇结婚多年，除了做饭，什么都不会，什么都不懂。倘若真的离婚，将如何生活、如何立足？

然而，这样的情景剧还是在生活中反反复复地上演。安子常常听到女孩们这样说，我要嫁入豪门做个阔太太。然而，很多女人都忘了，在自己的大花园里多种一些花。如果只有一朵花，不管那朵花有多美，一旦枯萎，整个花园便不复存在。

说到底，就是一个问题——我们到底要不要工作，我们为什么要工作？

毋庸置疑，女人应该去工作。

首先，女人只有经济独立，才能被人尊重。不管那个男人怎么爱你，怎么宠你，你都要有自己的工作、自己的收入。没有男人会无条件地送你一座金山，在这座金山背后，隐藏着怎样的目的？大家心里都清楚。

其次，女人要和社会发生联系。如果你真的只待在家里做太太，就算你曾经是他的美梦，真的天天在他面前现场直播，收视率也难免一路走低，他也难免想换个频道。

最后，女人要活得有意义，有成就感。工作的意义不仅仅在于获得收入，还能让我们获得一种成就感。根据马斯洛的需求层次理论，人类的最高需求，就是成就感，而金钱、荣誉只是我们潜心于工作带来的副产品。别说你不需要成就感，更别说你宁愿

做成功男人背后的女人，成功男人的背后，往往不止一个女人，往往也不多你一个女人。

所以，你可以不上学，你可以不上网，但你不能不上班。

如今的社会，生育不再是重担，女人需要的不仅仅是爱，而是一种比爱更持久的东西——尊重。而且不仅仅是家庭里那几个人的尊重，而是整个社会的尊重。要想获得这种持久的尊重，你必须，去工作！

日本科学家做过这样一个实验：一锅米饭，用同样材质的碗，盛同样分量的三碗，放在同样温度、湿度的房间里，分别以 A、B、C 记号取名。然后，对米饭 A，每天赞扬；对米饭 B，每天批评；对米饭 C，置之不理。结果，最慢变质的是米饭 A，而令人意外的是，最快变质的，竟然不是米饭 B 而是米饭 C。

所以，不管我们将面临怎样的职场挑战，都要大踏步地走进职场，做优雅的 OL（Office Lady）女郎，只有这样，我们的生活才能永葆青春，永不变质。

记住，我们要工作，我们要做优雅成功的 Office Lady。

安子年轻的时候，被编辑们称为拼命三郎，到如今，我终于明白，我们不可以不工作，然而我们更不可以不优雅，没有优雅的心态，绝不会有优雅从容的工作。

谨以此书，献给所有的姐妹们，祝愿你们优雅如明媚的春天，成功如收获的秋天。在人生的四季里，永远开心愉快，幸福完满。

安子

2016 年于北京

Contents 目录

优雅 OL
心理必胜课

01 你的心理决定你的职场形象 / 001

第一课 女性心理与言谈举止的关系 / 002

1. 心理、形象和能力的正向关系 / 003
2. 礼仪是内心力量的显示器 / 006
3. 言谈举止暗示你内心的尊卑 / 009
4. 声音会透露你的内心 / 012
5. 微笑是女人的社交通行证 / 015

第二课 不纠葛的女性更强大 / 018

1. 不做纠葛的“趴趴女” / 019
2. 管理好自己的时间 / 023



3. 绝不拖沓、果断迅速 / 026

4. 规律生活是心理健康的保鲜膜 / 028

第三课 强大的心灵不怕选错行 / 032

1. 没有卑贱的工作，只有卑微的内心 / 033

2. 不要让别人左右你的选择 / 036

3. 急事缓做，缓事急做 / 038

第四课 优雅是 OL 的必修课 / 041

1. 学会赏识这个世界 / 042

2. 做一个感恩的人 / 045

3. 不抱怨的白领更优雅 / 048

02 OL 步入职场的心理准备 / 053

第五课 你可以做梦，但不可以生活在梦里 / 054

1. 梦想是一种难以置信的力量 / 056
2. 多么大的梦想，都可以从零做起 / 058
3. 做个有野心的 OL / 062

第六课 职场魅力源自职业态度 / 065

1. 心理决定态度，态度决定能力 / 066
2. 敬业的女人才值得尊重 / 069
3. 女人也可以有一颗谨慎和稳重的心 / 071

第七课 OL 要有一颗豁达的心 / 074

1. 两只耳朵两只眼睛一张嘴 / 075
2. 少说多听，把最好的自己“说”出来 / 078
3. 懂得变通的女性更优雅 / 080
4. 豁达的内心，良好的沟通 / 083

第八课 学会尊重人，懂得宽容人 / 087

1. 如果被踩到，请做宽容的紫罗兰 / 088
2. 尊重别人就是尊重自己 / 092
3. 成全别人，成全自己 / 094
4. 职场是最好的心理教科书 / 097

03 洞悉职场中的心理规则 / 101

第九课 职场中别太单纯也别太心机 / 102

1. 人际关系再复杂，也有心理规则可寻 / 103
2. 别太单纯，也别太心机 / 107
3. 走入社会，出路要靠自己找 / 110
4. 谁都是从“蘑菇”长大的 / 112
5. 做个“麦兜”也快乐 / 116

第十课 职场女性的心理注意事项 / 120

1. 你会介绍自己吗 / 121
2. 别做职场里的“小女孩” / 124
3. 演好自己的职场角色 / 127
4. 适当利用身边的亚当 / 129

第十一课 别被职场小事绊住了脚 / 133

1. 别做职场“乖乖女” / 134
2. 不主动争取利益，就会沦为职场“伴娘” / 136
3. 不要在办公室里找“哥哥姐姐” / 139
4. 办公室里别任性 / 141

第十二课 拒绝办公室暧昧 / 145

1. 远离暧昧，拒绝恋情 / 146



2. 学会恰当地说“不” / 149
3. 一定要表明自己的态度 / 152

04 优雅的心理是职场必胜的根基 / 157

第十三课 心理优雅是女性魅力的基础 / 158

1. 诚实坦率是潜在的力量 / 159
2. 女人真正的胜利，是拥有优雅的品格 / 162
3. 流言蜚语，一定要正面回击 / 164
4. 女人也要勇于承担责任 / 167
5. 最有效的资本是信誉 / 169

第十四课 做职场里的不败红颜 / 172

1. 做自己的保险箱 / 173
2. 自信是职场保持优雅的心理要素 / 175
3. 别相信什么“职业瓶颈” / 177
4. 丰富自己的世界 / 179

第十五课 提升自己的职业能力 / 182

1. 做块吸水的海绵，每天学点新技能 / 183
2. 规划好你的职业生涯 / 185
3. 卓越 = 负责 + 专心 + 细心 / 188
4. 用脑子工作，不做“穷忙族” / 190

第十六课 提升女性专属心理魅力 / 193

1. 做好温柔这道菜 / 194
2. 关爱每一位同事 / 196
3. 适当地展示女性特质 / 198
4. 让自己成为品牌 / 200

05

从容走入团队，优雅决胜职场 / 205

第十七课 跟对团队，魅力倍增 / 206

1. 上司的榜样力量 / 207
2. 孤军奋战不是英雄 / 209



3. 结成一张高效的关系网 / 211

第十八课 大智慧有大人生 / 215

1. 红颜易老，智慧永存 / 216

2. 提高你的情商 / 218

3. 占领职场的制高点 / 222

4. 叫板老板身边的空座 / 225

第十九课 生活在别处，魅力更无穷 / 229

1. 腹有诗书气自华 / 230

2. 运动产生快乐素 / 232

3. 幸福的家庭是优雅的动力 / 234

后记 / 237

01

你的心理

决定你的职场形象

第一课

女性心理与言 谈举止的关系



形象，是指一个人在公众场合给人留下的整体印象。它是通过穿衣打扮、言谈举止所反映出的生活态度。女性的职场形象，和工作、前途息息相关，任何不专业的形象，都可能让你看起来不够称职。

好的形象，传达出积极向上的精神状态、专业细致的工作态度；好的形象，体现了个人的学识、修养，展现出个人的上进心和自信心。

罗伯特·庞德说过：“大多数不成功的人之所以失败，是因为他们首先看起来就不像成功者。”虽然以貌取人是不对的，但是当你面对一个陌生人时，在不了解对方的情况下，能够获知对方信息的第一种途径就是外在形象。

而且事实上，你的心理决定你的形象，很难想象，一个内心优雅的高知女性，会允许自己衣衫邋遢、妆容不整地出现在办公室里。

所以，尽管以貌取人肤浅易错，又不够公平，但人们还是无法拒绝自己本能的反应，并继续“以貌取人”。

尤其在竞争激烈的职场，如果女性不能以良好的形象获得领导和客户的信任，那就不要怪别人不给你证明能力的时间和机会。

你的心理决定你的形象，你的形象代表着你的心态。一个积极、热情、努力的办公室女性，一定会有一个整齐洁净的外在形象。

1. 心理、形象和能力的正向关系

英国著名的形象公司 CMB 曾对 300 名世界著名的金融公司的决策人进行过调查，结果发现，在公司里，地位越高的人，