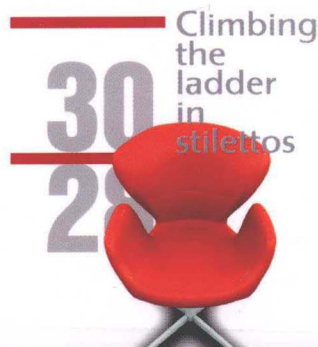




全美最具影响力
女性职业顾问

[美] 琳妮·刘易斯 著
陈宗琦 译

女人就是要升职



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

40

38

升职

[美]琳妮·刘易斯 著 陈宗琦 译

女人就是要



Climbing the ladder
in stilettos

35

30

28

25

图书在版编目 (CIP) 数据

女人就是要升职 / (美) 刘易斯著; 陈宗琦译. —北京: 中信出版社, 2011.1

书名原文: Climbing the Ladder in Stilettos

ISBN 978-7-5086-2474-7

I. 女… II. ①刘… ②陈… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213457 号

Climbing the Ladder in Stilettos by Lynette Lewis.

Copyright © 2006 Lynette Lewis.

Chinese Simplified translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限中国大陆地区发行销售

女人就是要升职

NÜREN JIU SHI YAO SHENGZHI

著 者: [美] 琳妮·刘易斯

译 者: 陈宗琦

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 130 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-3148

书 号: ISBN 978-7-5086-2474-7/G · 598

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

推荐序 1

乐在工作，复制每一个成功经验

在我工作的19年里，有15年都是从事女性杂志的工作，见证了台湾女性从哈日、哈美、哈欧、哈韩这样的人云亦云，对时尚向往又盲从的阶段，到现在，能够很清楚知道自己的优点，并通过穿搭、化妆加以强化。现代女性知道，自己的不足可以靠勤加保养补充，以及对世界潮流的吸收内化。每当我走在街头，看到更多、更美、更有特色与散发信心光彩的女孩或女人们，我不禁心想，这十几年来，每月苦心编辑出来的杂志是有价值的。

琳妮·刘易斯（Lynette Lewis）是美国知名的职场演讲家，在2009年7月曾应邀到台湾，与《依依杂志》协办一场“穿高跟鞋爬成功阶梯”美丽心灵讲座，分享她25年来，在职场中是如何思考与如何行动的，及如何享受工作而不是认命工作的正面态度。

自信的女人真的很美丽！一头美丽金发、时尚又机智妙语连珠的琳妮，以女人最爱的鞋来形容女性的多元角色：“女人的鞋柜里总有很多双鞋，这些鞋子显示女性生活中的不同风貌与角色，女人要踩着高跟鞋在不同的角色中找到自己的美丽与高度，成就与满足。”两小时的演讲，充满着

精彩又惊奇的故事，在场的100多位精英女性都深受琳妮的启发与激励，并对她的观点深感赞同。

在琳妮的书中，她以10章节，10种工作心得帮助我们一步步检视自己、认清环境、寻找目标、解决困难、重新思考、拟定行动方案。就连工作多年的我，依然可以通过这本书，有系统地重新思考工作对于我的意义。

之前，我常常将自己能够在工作上有所成就、有所发挥，归因于自己的幸运，我相信，我是比一般人更幸运的！看完这本书后，我将我的幸运再归因于自己的乐观与热情，时时心存感激。因为我有很好的朋友同事可以互相倾听倚靠，可以很勇敢地想象未来，也很努力地踏实工作。最大的幸运，是可以从事我最热爱的媒体工作。

乐于与人分享及沟通，这是我的特长与优点，我总是告诉自己，想做的事就要去做，一定要先想“一定做得成”，再想“怎样做才成”。一旦推动计划，我总希望能带领同事，先想象做成这件事所带来的美好经验，再想如何动手进行。困难倒是先不用想，因为很多想得到的困难，并不是最难的，甚至根本不会发生。过程中发生的所有困难，只要目标是清楚的，或快或慢，或简单或复杂，一定都可以克服。

回顾以往工作，你会发现那些不好的人与事，到现在都已是那么模糊与不值得在乎；而曾有的美好经验，可能是大成功也可能是失败后的再起，或者是历经折磨后的雨

过天晴，这些都是让我们的工作与生活更厚实、更有滋味的部分。就像第4章里提到，有人问前英国首相撒切尔夫人：“你认为过得极为满意的一天是怎样的一天？”她说：“那绝非游手好闲、无所事事的一天，而是有许多事要做，最终圆满完成的那一天。”

我记忆中最满意的一天，很幸运地发生在2009年。那是我同事与同事们克服一个又一个的困难，几乎放弃却又坚持到最后，百转千回最终顺利完成了工作的一天。晚上离开公司的时候，我感动又感恩地微笑着，关上公司的灯，跟自己说：“晚安，做得好。”工作要天天有成就感是不可能的，要享受工作，就要记住每一个感动时刻，并不断复制那美好的经验。

“世上没有丑女人，只有懒女人。”我们常会以这句话，来鼓励女性朋友要勤加保养。其实，这句话更适用于全方位的生活与工作。这个懒字，并不是指工作或生活上的懒散，而是鼓励每一个女性要勤加阅读与思考，通过各种学习找到心法，就像学习化妆保养一样，想要优雅有所为地工作，并且拥有美好的生活一点也不困难，只要你找到最适合自己的工作心法！

在2010年阅读琳妮的这本书，是件很棒的事。

（本文作者现为依依媒体集团总经理张晓怡）

推荐序2

将自己打造成独一无二的品牌

这本书写得太好了！我除了大大认同作者观念，看书时不停“点头如捣蒜”之外，本书也勾起我好久好久以前的那段职场回忆……

大三那一年，在大多数人都还搞不清楚自己未来方向的时候，我已经是电视台的记者兼主播，当时月薪3.8万，全班我最会赚！

当新闻记者是我从小学就立定的志向，我爱说话、爱写文章。而我在职场上之所以能很快乐、很享受，我想原因就在于我比别人都早知道自己“想要什么”以及“想做什么”！

我的丈夫岑永康（也是电视台主播）在某大学传播系任教，开学第一天他总会问班上同学：“未来想当记者的请举手！”每年举手的人都不到1/3，显然大部分学子对自己的未来一无所知，只是茫茫然地填了志愿，将来进了职场也不知为何而战，穷忙、瞎忙，找不到对工作的热情。

几天前我参加某位专业人士的演讲，其中的一段话让我印象深刻。他说：“重复的职场经验就是一种停滞，一种



浪费生命的行为。也就是说，如果你现在做的工作内容和刚进公司时一样，那么你这10年的经验跟刚来的菜鸟也没什么不同，因为你在原地踏步！”

我不是鼓励大家跳槽、换工作，而是提醒各位仔细想想，你在所属的公司内，有没有“多元学习”的机会？以我自己的例子来说，我一开始做的是执行制作，伺候A咖^①主持人、发来宾通告、订快餐、送茶水。但我并没有把自己当小妹，而是很真诚地对待我邀来的每一位来宾，细心记录他们的特质、每一种联络方式，日后当我变成在线记者时，他们便都成了我的采访对象。之后，我也把握机会到气象局学习，并担任气象主播，一天工作14个小时不喊累，直到所有经验都足够了，我才能“不心虚”地坐上主播台，再连开两个谈话节目。虽然过去12年我只待过一家公司，但每隔一两年，我会让自己接触完全不同的领域和工作内容，让自己永远在学习中。

很多朋友问我：“电视台的工作如此繁重，你是如何兼顾家庭和小孩的？”我总会以积极的行动力来证明“办法是人想出来的”。举例来说，我不希望自己婚后变成黄脸婆、

① “咖”是Cast的音译，Cast是演员、角色的意思。A咖，就是主要角色，相应的，B咖就指次要角色。大咖是大角色，小咖是小角色。这类说法，流行于台湾娱乐界。一线的大牌主持人、明星，会被叫做“A咖”。——编者注

跟不上时代，所以我要继续留在职场打拼。但孩子陆续出生，而我又不想错过两个宝贝最可爱的童年，所以我大胆地向长官提出请调“晨间/午间新闻”的时段，我宁可每天清晨3点起床，把工作的时间往前挪，来换取下午2点下班，可以亲自接孩子下课、看他们写功课，共享亲子间的快乐时光。

只要你愿意，你就可以作出改变。

在职场上，我们应把自己视为一个品牌，常常思考“我跟别人的差异在哪里？我有什么特长？我在办公室内具有‘不可取代性’吗？”我们不需要特别去迎合谁，而是要了解自己，让你的性格、气质、特色，成为独一无二的名牌！

别把时间放在搞办公室争斗，或是浪费心神在和你合不来的竞争对手身上，不如和作者一样，把握现有的资源和舞台好好地发挥，享受你的工作吧！

（本文作者现为TVBS新闻主播张佩珊）

推荐序3

女人的“十项全能”

“集智慧与美丽于一身”，若想成为如此完美的女人，我想必须具备“十项全能”的功夫。

一、有脑。要有一颗冷静的头脑，能够明辨是非、知人善任、活出有意义的人生。

二、眼界。眼界要宽广，目标要明确，清楚自己存在的价值。

三、嘴甜。善用女性的特质，刚中带柔、恩威并用，闯出职场的一片天。

四、听闻。结交志同道合的朋友，听闻积极正面的能量、充实自己，攀登高峰。

五、健康。唯有身体健康、正面积极、心灵平和、身强体壮才禁得起时代的考验。

六、和谐。女性身兼多重角色，家庭中为人子女、为人母、为人妻；在工作上扮演员工、主管，为人处世更要圆融周到，方能圆满。

七、勇气。要勇于挑战不可能，要敢于有所不同！职场上没有男女之分，只有能力高低与面对挑战的勇气多寡，若再加上机运，那么成功就指日可待了！

八、精神。外表要神采奕奕，时时保持最佳体能状态，留得青山在，不怕没柴烧。

九、渴望。渴望成功，实现自我。想成为一个全方位的新时代女性，就要奋力完成自己的梦想。

十、平衡。一生当中不是只有工作而已，还有许许多多美妙的事物，等待我们一一发掘、细细品味，别忘了为自己好好地活一回。

亲爱的兄弟姐妹们，跳出来！好好爱！爱自己、爱家人、爱朋友、爱同事，更要爱你所选择的工作，不是认命工作，而是享受工作、乐在工作、通过工作找到价值，活出最璀璨亮丽的人生。

（本文作者现为深德信首席寿险顾问陈玉婷）

作者序

女人与鞋

每个星期搭乘纽约地铁的时候，总能看见许多女性出门上班穿一双鞋，进办公室工作时又换一双鞋，然后为了下班后的活动带着另一双鞋，这种情况总让我啧啧称奇。

鞋子的收藏，往往反映出粉领上班族的生活形态。我们有这么多鞋要穿，也意味着有各式各样的角色要扮演。

这让我经常想起一位朋友，她在一项训练领导能力的活动中，被要求把一些能够让旁人更了解她的东西放进一个袋子里。她塞了一打鞋子进去，然后描述穿上每一双鞋的体验：跑马拉松穿的慢跑鞋、为自己的博士论文答辩时所穿的端庄高跟鞋，以及参加获颁杰出成就奖的正式宴会时，脚下那双自己钟爱的细跟高跟鞋。

没错！鞋子的魅力，我们女人永远无法抗拒。2004年10月到2005年10月这一年，美国女性花在流行鞋类的总额将近170亿美元。你觉得这数字听起来很吓人吗？是的，这足足比前一年成长了10%！

当你欲攀登高梯时，通常不会穿细跟高跟鞋，有些人甚至认为根本不该从事如此危险的工作。他们会说：“爬梯子很危险，那是男人的工作，而且应该穿胶底鞋才行。”

同样的，以女性的身份在职场力争上游也不是一件容易的事。那可能是一道陡峭斜坡，你必须具备特技杂耍的本领以及优异的平衡感。不论我们如何形容，要攀爬职场上的梯子的确是不折不扣的挑战。

这本书的英文书名“Climbing the Ladder in Stilettos”，就是比喻女性在今日职场中面临的挑战。穿着细跟高跟鞋（女性时尚的象征）攀爬梯子（通常是男性的工作）听起来颇有搞笑的意味，而且比较像马戏团的花招，而不是脚踏实地的努力。然而，如果我们认为这条路绝对错不了，那么就应该带着所收藏的这些鞋子，坚定而继续地努力往上爬。

老实说，我个人对爬梯子并不感兴趣。有一天下午帮老公在客厅挂新窗帘的时候，我必须爬上梯子才能完成，此时我突然发现这件事还挺危险的。

不过，我可是细跟高跟鞋的超级粉丝。虽然我不会每天穿，连上班也很少穿，但是我的细跟高跟鞋某种程度上，代表着我所扮演的诸多角色：

* 灰色及膝窄裙、纽扣丝质上衣，搭配传统的黑色细跟高跟鞋的专业人士。

* 镂空扣带式的细高跟鞋，搭配自己最爱的晚礼服的单身女郎（虽然现在已是人妻）。

*周五夜晚穿上设计师牛仔裤^①搭配豹纹细高跟鞋，呼朋引伴出游的好友。

我要感谢同样扮演诸多角色的你挑选了这本书，很荣幸你愿意抽出一点宝贵的时间，与我一起逐页走完整本书的历程。理想上，我希望各位不仅止于阅读，而是仿佛我们实际面对面、坐在我家门口的阳台上，一边喝咖啡或冰茶，一边闲聊。

我可能会问你最近过得好不好？有没有从工作中得到成就感？想到自己的工作内容与地点时，心中作何感想？对于未来是否怀抱着期许与乐观的想法？你所面临的最大挑战为何？聊聊你的小孩或最近一次旅行。如果可以在不必担心失败的前提下，去做任何一件事，你想做什么事？

我想我们会发现我们有许多共同点。身为女性，我们期待着许多相同的事物、担心着类似的考验，渴求拥有一段时间、意义与欢乐。我们可能在分享相同的体验时一同欢笑，谈到那些怀疑自己怎么撑过来的艰辛时刻时，泪眼相对。

也许，我们的路径会在某一天交汇，你我共享不期而遇之乐。此时，我们可以延续在这本书中的对话。我会问

① 设计师牛仔裤发端于20世纪20年代，盛行于80年代。这是指以时装设计师或厂牌名字为商标，一般采用较轻柔细致的丹尼布或其他特殊材质缝制成的牛仔裤。在口袋、接缝处有绣花、装饰车线或镶嵌等细部设计，售价远高于一般牛仔裤。——编者注



很多关于你的问题，然后将我个人攀登这道众所周知的梯子的见解当成响应，供你参考。毕竟，我曾经以单身女子、别人的妻子、新手妈妈，以及高度珍视工作之专业人士的身份完成这件事。

这些绝非像故事书般完美的经历，其中有许多充满无解问题以及关起门来发怒，或为事情拖延而咆哮的情节，当然，也有难忘的欢乐与惊喜的时刻，还有许多自认为终将一事无成的日子。

我从来没有在工作的高梯上，刻意求取个人发达的想法。我原以为自己会在大学毕业后找一份有意思的工作，打滚个几年，遇见自己梦想中的另一半，步入礼堂，然后可以拥有选择要不要继续工作的福气。

我的故事终究与期望相去甚远。在职场历练20年之后，我归纳出一种思考与工作模式，让我能够在职场上找到持久不衰的乐趣与成就感。这些方法是我披荆斩棘才学会的，如今我每年对各个年龄层、各种行业的女性演讲时，就把这些课题与她们分享。虽然我并没有完美地成就这一切，但是一路下来，我不断地自我调整，并且持续在正轨上挺进。

接下来的内文中，除了我的经历，你还会看到其他许多人的故事。我会向各位介绍一些了不起的女性，包括我新认识的朋友以及多年老友，其中几位是我长期的导师，

书中与各位分享的许多策略，就是从她们身上习得的，像是：强生集团（Johnson & Johnson）儿童护理品全球总裁布丽奇特·赫勒（Bridgette Heller），16度夺得艾美奖（美国电视界最高奖项）的电视制作人塞西莉·特鲁塔（Cecily Truett），北卡罗来纳大学女篮队总教练席维亚·海契尔（Sylvia Hatchell），GAP服饰成人部门总裁丹妮丝·约翰逊（Denise Johnston）。这些只是其中几个故事，而我非常希望能够借此对各位产生特定与实际的新启示。

我在此邀请各位融入每个故事与课程，思考如何将故事的启发应用在自己的职业生涯与生活中。这些女性就像你我，希望了解如何，以及从何处追求喜乐、意义、成就与满足感，并进而获得这一切。别忘了，我们的时间有限，何必把时间虚耗在得不到应有成效的事情上？

在我们开始之前，有几个关键的前提要先告诉各位。

首先就是天生我才必有大用，你的心、思想、精神与灵魂不会轻易屈服于平庸。我们的内心渴望与众不同、渴望获得认同、渴望借由创造优秀的成绩而功成名就，并且激励旁人起而效尤。

我是有线电视家庭与园艺频道HGTV的粉丝。我超爱看专业设计师协助一般人把毫无特色可言的房子，改造成赏心悦目的美宅。几个创意十足的点子加上最低限度的预算，就能让房间或房屋摇身变得美轮美奂，看起来简直是

神乎奇技。

我们的生活往往具有相当高的相似度，我们若能汇集正确的资源，以此为踏板，我们就能步入杰出与卓越的境地。此外，我希望这本书可以成为各位的诸多资源之一，协助打造职场生活的新愿景，成为提供理念与实用的工具，让各位不论在工作上或生活上，都可以从当下开始，展开一段满足而丰收的旅程。

第二项前提是，每个人都有某些期待与向往，你目前可能对生活的各个层面感到满足，若是如此，请心怀感激，因为你是少数的幸运儿。多数人仍对生活的某一个或是许多个层面抱持相当程度的向往。也许是希望获得重要的升迁、希望我行我素的孩子会听话回家、希望梦想中的感情关系能够出现、希望能生个小孩、希望克服身体的病痛……

伟大愿景和挑战之间的紧绷关系，经常为我们带来压力与沮丧。我们失去了乐在当下的喜悦，而且在经年累月中堆积了许多不满。这种紧绷关系从下列统计可见一斑：

* 美国全国的劳动力当中，女性占了60%之多。

* 40%的女性上班族固定在晚上、夜间或周末工作，而且有33%的工作轮班与配偶或伴侣不同。

* 全球有23%的女性高阶主管与专业人员觉得自己“压力超大”。

* 拥有全职工作以及未满13岁孩子的上班族女性，有