

提拉米苏
著

帮你从**女孩**“进化”到
职场女王的第一书

ZHICHANG



NVWANG

从女孩到职场女王的65个秘密

职场女王

★ 第一书 ★

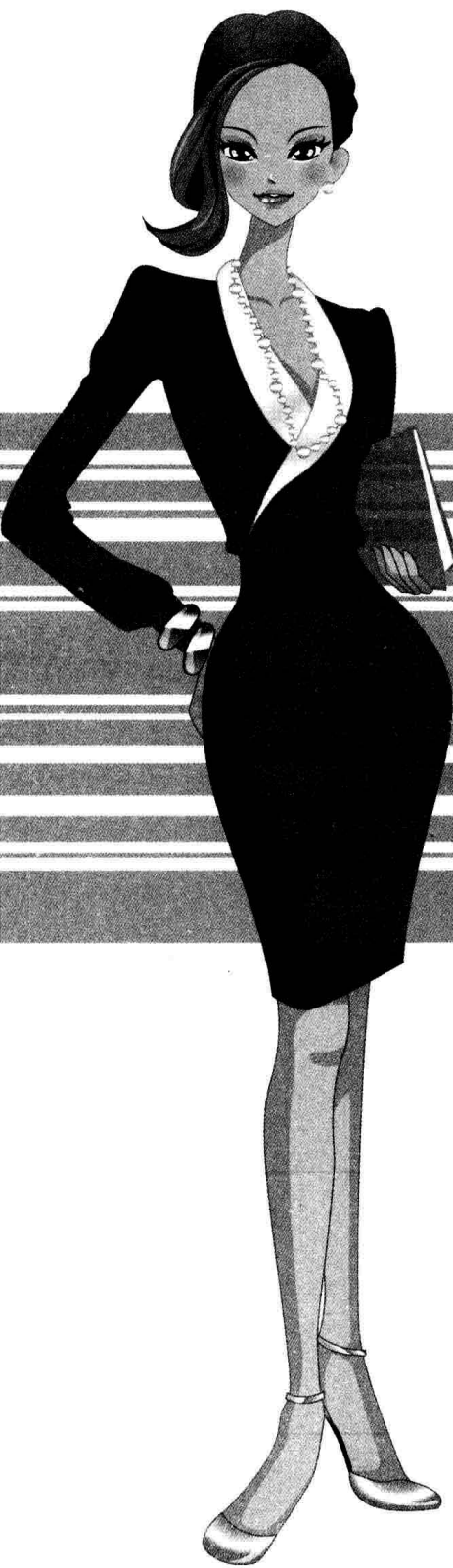
成功与幸福不可兼得？NO！

职场女王 ≠ 女魔头

从今天起我们都要成功又幸福 work需要hard,但smart更重要！

不用厚黑学、不靠潜规则，不使坏也有好前途

吉林出版集团有限责任公司



提拉米苏
著

ZHICHANG



NFWANG

从女孩到职场女王的65个秘密

职场女王

★ 第一书 ★

图书在版编目(CIP)数据

职场女王第一书：从女孩到职场女王的65个秘密 /
提拉米苏著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，
2011. 2

ISBN 978-7-5463-4653-3

I. ①职… II. ①提… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第002568号

职场女王第一书：从女孩到职场女王的65个秘密

著 者 提拉米苏
责任编辑 周海莉 乐 琳
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市人民大街4646号(130021)
电 话 总编办：010-63109462-1104
 发行科：010-88893125
印 刷 北京亚通印刷有限责任公司

ISBN 978-7-5463-4653-3

定价：29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话：010-63103398



序：职场笑着行

女人如花，女人似水，花和水皆为柔婉之物，感性、唯美。然而，速食年代的职场舞台讲究的却是规则和成熟，强调的是无性别差异，女人敏感的神经因此备受折磨。在一些女人眼中，职场犹如险地，需踮起脚尖小心行走；在另一些女人眼中，职场等同于战场，每天上演着刀光剑影，血雨腥风。

看起来，职场俨然成了一个无情的摧“花”杀手。要想出位，就必须像杜拉拉那样烈火焚身浑不怕，用青春拼杀出一条血路，或是像余则成那样深谙潜伏之道，扭曲了人性。果真要这样伤筋动骨，牺牲快乐才能成就一片天地吗？NO！本书就是要反其道而为之，主张巧笑倩兮地漫步职场。无数职场女王正是这一观念的先行者，也是众多白领丽人的完美典范，比如杨澜、张丹、王楠、曾子墨、李亦非、赖斯、吴仪、马雪征、张小娴……哪一个不是笑靥盈盈，从容优雅，集智慧与勇气于一身，轻盈自如地完成了一次又一次漂亮飞跃，巾帼不让须眉地走在社会前沿。

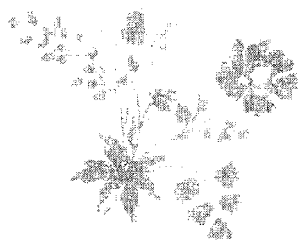
也许，你会觉得这些人物太过光芒夺目，与你相隔遥遥，那么，请你再观察一下你身边事业有成的女性，她们的表情，她们的心胸，她们的职业素养，她们面对逆境和压力时的从容平和，是不是会有所顿悟呢？正如财富总喜欢跟着笑眯眯的人跑，职场也是如此，你越是收放自如，越是让人如沐春风，越是具有亲和力，你的生存弹性也会越大，获取的资源自然要比别人多。

你呈现于外的表象是自由、开朗、生机勃勃的，但这并不表示你无需苦练内功，无需掌握游刃有余穿梭职场的能力和技巧，没有人能随随便便成功，更没有人能毫不费力地笑到最后。湖面上鸭子游泳的姿势给人感觉很优美，你可看见，鸭子的脚一刻也不停地在水中划着？腹有诗书气自华，心有实力气自强，成功女性内心深处的低调性感，脸上温婉的笑容，离不开对自己的打磨，只是她们将打磨自己当成了一件乐事，一件寻常事，而非苦差。

用一把大的时间尺来丈量，你会发现，一天中三分之二的时间在职场，一生中大概有30年的时间在职场，既然生命中那么宝贵的年华都要在职场度过，何不轻松度过呢？

现今的职场，崇尚团体协作，靠孤军奋战，把自己逼成一个苦行僧，精神倒是可嘉，却失去了女人的可爱和乐趣。全球华人管理第一人曾仕强曾说，靠个人奋斗太苦了，靠他人提携才能节省生命成本。著名心理学家杨凤池也曾说过，成功没那么复杂，就是快乐地做一件事，陶醉其中，成功自然就来了。可见，成功从来不是钻营职场斗争哲学，大多时候是众星捧月水到渠成的结果。如果你总是处于备战状态，不善于左右逢源，不能给他人以欢乐，也不能坦然面对职场沉浮，谁会乐意提携你一把呢？

“悠游”职场摒弃尔虞我诈、钩心斗角的对立职场观，崇尚以拈花微笑的姿态穿行职场，以客观平和的心态看待职场蕴藏的风险玄机，追求在和谐愉悦的情绪中，自自然然，顺风顺水地抵达心中的梦想。



第一章 换个观念去上班

——快乐“资本家”，以玩的姿态上班去

- 秘密1 抢占先机，以玩的姿态去上班 3
- 秘密2 不崇拜老板，小心被Out 6
- 秘密3 人生如戏，上班也如戏 9
- 秘密4 六面体的职场丽人前程似锦 12
- 秘密5 必须要有“资本家”的范儿 19
- 秘密6 女人，别把眼光只盯在“女”字上 23
- 秘密7 永远要有职场3.0的梦想 26
- 女王笔记 28

第二章 升职的窍门在嘴上

——说话漂亮，才能活得闪亮

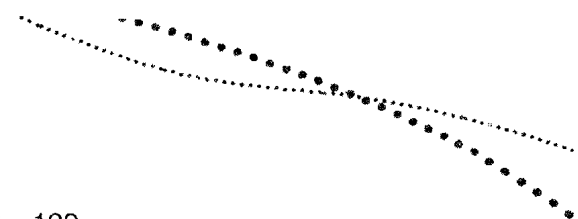
- 秘密8 倾听，不费力的超级秘密武器 31
- 秘密9 不懂黄金说话法则，让你像个危险人物 34
- 秘密10 看人下菜碟，脱口而出的10个句型 36
- 秘密11 领悟“弦外之音”，就成功了一半 40
- 秘密12 善于劝谏，不怕穿小鞋 43
- 秘密13 这样赞美人，耳朵最受用 45
- 秘密14 批评话要有效，还要暖人心田 49
- 秘密15 树立边界意识，是你最佳的防卫手段 52
- 秘密16 高段位搭讪，犹如跳一曲职场芭蕾 57
- 秘密17 适时幽默，让女王更亲民 61
- 女王笔记 64

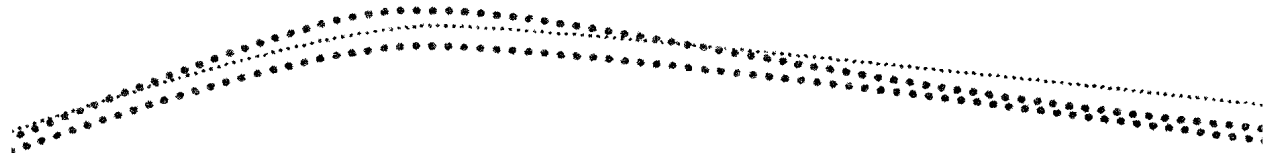
第三章 女王“登基”凭什么 ——做悠游的鱼，不做劳碌的牛

- 秘密18 懒一点，离成功会更近一点 67
- 秘密19 “板凳女”的春天同样缤纷 72
- 秘密20 必要时，临摹男人的某些优点 74
- 秘密21 每一个女王都是“司马她” 77
- 秘密22 打江山，先要全方位提升信任值 81
- 秘密23 职场“凹地效应”助你成为“人气王” 85
- 秘密24 不是每一棵树都叫“贵人树” 88
- 秘密25 与“大动物”和谐相处 91
- 秘密26 一秒钟看穿职场人的性格特点 96
- 秘密27 不要幻想老板主动给你加薪 99
- 秘密28 他人刁难，不一定要硬碰 102
- 秘密29 给求人办事披一件“高级外套” 106
- 秘密30 6大秘籍助你走出职场冷宫 111
- 女王笔记 116

第四章 助你晋升女王的“微小利器” ——出人头地，就靠这些“小事”

- 秘密31 想升高职，千万别做乖乖女 119
- 秘密32 圈子生存，昂首跨入核心圈 123
- 秘密33 别让琐碎小事妨碍你升迁 126

- 
- 秘密34 拒绝收礼，大有名堂 130
- 秘密35 举手的好处超出你的想象 133
- 秘密36 健康好习惯，也许是升职的信号弹 135
- 秘密37 牢骚发得经典，照样三级跳 138
- 秘密38 雕虫小技让你在关键时刻出挑 141
- 秘密39 不爱美，你就与“秘密标准”不符 144
- 秘密40 名片管理VS贺卡学问 147
- 秘密41 绿色交友，偏找向日葵型 150
- 秘密42 玩点小花样，要生，也要升！ 153
- 女王笔记 156



第五章 会转身照样玩转升职加薪 ——从容跳槽，完美一跃

- 秘密43 跳槽的基本公式——5W+1H 159
- 秘密44 和旧东家如何告别，决定下一站的风景 163
- 秘密45 过滤闲言，职场女王的意见才值得听 166
- 秘密46 避开三个跳槽“拦路虎” 168
- 秘密47 新跳槽时代的11个白金法则 171
- 秘密48 新鲜人类的第一次跳槽 174
- 秘密49 只凭想法跨行业，你就死定了 177
- 女王笔记 182

第六章 随时随地恬淡宁静

——职场SPA，白领丽人的修心术

- 秘密50 拿捏恰当心态，做个职场宠儿 185
- 秘密51 有主题的工作日，格外不同 189
- 秘密52 享受慢生活，亲自炖一碗心灵鸡汤 192
- 秘密53 要微笑，不要微笑抑郁症 195
- 秘密54 不愤怒，也能好好生一场气 198
- 秘密55 让晚睡强迫症滚开 201
- 秘密56 专为OL订制的减压方案 204
- 秘密57 一周运动三次，收获的不只是健康 208
- 女王笔记 212

第七章 危险在细节

——聪明OL要绕开的职场黑角

- 秘密58 职场，让“怪癖”女人走开 215
- 秘密59 事关上司的秘密要三缄其口 220
- 秘密60 绝对不能惹的“红灯族” 223
- 秘密61 办公室婴儿最先被炒掉 227
- 秘密62 写字楼也有“无”间道 231
- 秘密63 让领导讨厌的办公家电 235
- 秘密64 踢开尴尬事的几记漂亮脚法 241
- 秘密65 成也八卦，败也八卦 244
- 女王笔记 248



第一章 换个观念去上班

——快乐「资本家」，
以玩的姿态上班去

女人流连职场，是青云直上，还是淘汰出局，由你上班的姿态来决定。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？她到底有什么值得高兴的事情？其实她并没比别人多遇到什么好事，她只是有一个让自己开心的小秘密：把自己当成一个好演员，把上班当成角色扮演，以轻松的“玩主”心态来面对工作，应对纷繁的人与事，一切都会变得顺眼、顺心，说不定还会收获意外的惊喜呢！

秘密

1

抢占先机，以玩的姿态去上班

女人出来工作，是社会的需要，更是实现自我价值的需要，有工作的女人总是活得幸福些、自由些。不过，上班的姿态不同，展现出来的味道也大不一样，结局自然大相径庭。有的女人羡慕全职太太的清闲，视上班为苦役，内心沉重，丝毫体会不到工作带来的乐趣。有的女人以玩的姿态去上班，以好奇而快乐的心情应对繁杂的工作，一天下来，心是充实的，脚步是轻盈的。

王婧正是这样一个快乐的上班族。以前，她也和大多数 OL（职场女性）一样，痛恨上班的无聊和辛苦。王婧所在的公司工作压力很大，她从事的是秘书工作，不是接待人，就是处理文案，时间一长，感觉工作内容味如嚼蜡，一点儿兴奋情绪都调动不起来。一想到上班，王婧就觉得郁闷，不论寒暑，每天早晨被最憎恨的手机闹铃吵醒后，她就匆匆忙忙地起床，挤地铁，上班。她常想，如果不上班，那该是多么幸福的事情啊。早上睡到自然醒、想干什么就干什么，喝杯鲜榨果汁，浇浇花儿，晒晒太阳，翻几页闲书……

一个偶然的机，王婧听了美国心理学博士张怡筠女士的讲座。张怡筠在谈到工作时说：“其实每个人都有能力把自己的工作变得好玩。”她讲了她的一次有趣体验。有一天，她去看英国打击乐团 STOMP 的表演。幕布拉开，舞台上一个身穿工作服的人，拿了把扫帚开始低头扫地，扫帚前后移动，尘土就上下起落。突然，扫地者发现一个现象：如果用力的方向不同，扫帚落地移动的声音就会跟着高低变化，这个有趣的发现让扫地者脸上浮现一抹微笑。于是，他的双手开始忽前忽后、忽上忽下，扫帚跟着身体在舞台上画出一道道富有节奏的线条，伴随着一声声铿锵有力的音韵。不一会儿，舞台上

多了好几个扫地者的身影，他们各自打着自己的节拍，此起彼伏地用扫帚合奏出一曲动感十足的乐章。原来，扫地也可以演奏交响乐，真是太神奇了！随后，台下的观众也跟着节拍摇晃起来，一个小女孩高兴地欢呼：“扫地真好玩。”大人们都笑开了，的确，谁想过原来扫地也可以这么好玩？

张怡筠说：“其实，世界上本没有好玩的工作，只有好玩的工作者。只要学会了好玩的诀窍，任何工作都会变得有趣。”

张怡筠的话让王婧若有所思。反观自己，总在内心轻视秘书工作，认为秘书是吃青春饭的。这种思维让她不重视工作，把工作当成负担，所以每天都不情愿早一点起床，常常是带着一脸倦容匆匆赶路，胡乱吃早餐，还抱怨工作拖累了自己，让自己的人生灰暗无光。

此后，王婧试着调整自己的心态。每天提早30分钟起床，穿上前一天搭配好的服装，化上淡淡的裸妆，从容地吃完营养早餐，然后怀着愉快的心情去上班。因为时间充裕，她不用慌张地一路狂奔，而是像散步一样走路。上车后打开MP3，听几段喜欢的音乐，欣赏欣赏窗外的风景……到办公室后，王婧先泡上一杯绿茶，边喝茶边安排当天的工作内容，调整好心情后就开始工作。累了的时候，她就看一看桌上养的绿色花草，或者吃水果补充点维生素。工作时，她把枯燥的接待工作看成认识世界的窗口，记住不同客户的特点、要求、喜好；领导让她撰写文案时，她就从领导的要求中领会领导意图，天长日久，竟触摸到了不少领导思维，也让自己变得高屋建瓴起来……

下班后，王婧也不再一个人孤单地回家，而是跟同事一起到外面大快朵颐，或者相约一起逛街、泡吧、看电影，共度下班后的美好时光。良好的心态，让王婧感觉工作其实是件值得享受的事，领导也越来越器重她。一个能在平凡的岗位做得有声有色的人，领导自然愿意委以重任。从前单调的世界也因此变得姹紫嫣红起来。

身边这些可爱的人是工作带给她的，自己的点滴进步也是工作带来的，漂亮的衣服也是拜工作所赐，有什么理由对工作抱以敌意呢？瞧，思维转换一下频道，工作着的每一天就是这么缤纷，这么有意义。

好玩，真的很重要！因为心理学家发现，在快乐的情绪中工作，人们会更专注，创意似火花四射，而且心情大好，人们解决问题的能力也会随之提高，面对挫折也更有适应力，所以，好玩的心态可以提高工作效率。

现在，如果有人问王婧：“嘿，你的工作好玩吗？”她会笑着说：“好玩！只要懂得以玩的姿态工作，你的工作也一定会很好玩。”一个能把工作变得好玩的人，同样能让自己的人生变得丰富有趣。

TIPS格子间小讲堂

小测试：你真的选对职业了吗？

假设有一天你乘坐时光机回到原始人部落，这时天气十分炎热，你看到两男一女正在叽里呱啦地讲着什么，看他们讲得脸红脖子粗的，好像在吵架……请问，你觉得他们“可能”在讲些什么呢？

- A. 可能为了伙食没着落的问题在烦恼
- B. 可能为了天气太热，食物容易腐烂在烦恼
- C. 可能为了村子里爆发了一场流行病，苦无对策在烦恼
- D. 可能为了感情在争风吃醋
- E. 可能为了外族入侵抢地盘的事在烦恼

结果分析：

选 A：你可以是个很称职的专业人士，如医生、律师或工程师等等。只不过在成为这类人士之前，你必须付出相当的努力以及代价，努力去争取，最后才能水到渠成。

选 B：销售或演艺圈的经纪人之类的职业都很适合你。你天生拥有善于察言观色以及口若悬河的本领，当然，要想成功扮演这类角色，你的经验将是你的决胜关键。

选 C：你适合从事管理工作。领导力极佳的你天生适合担任主管、总经理甚至是老板的工作，但成功绝非偶然，脚踏实地才是致富之道。

选 D：你适合从事创意类的工作，也习惯以一技之长来闯天下。广结善缘，累积人脉，借力使力，你才能成功。

选 E：你希望生活平静，能够有一个稳定的工作环境，除了上班之外，剩下的就是你的时间了。所以，一般朝九晚五类的工作最适合你。这样的工作很多，你可以依照兴趣去选择你想要的。只是，也要让自己时时学习，这样才不会因为突发状况而面临失业。

秘密 2 不崇拜老板，小心被 Out

美国大片《穿普拉达的女王》在“办公室人群”中刮起了一阵旋风，梅丽尔·斯特里普将“魔鬼上司”演绎得丝丝入扣，让人既恨且爱。影片幽默而深刻地描述了工作中下属面对上司苛刻要求时敢怒不敢言的无奈，无论下属多努力，上司都觉得是理所当然的事情等等，唤起职场中一大批“同病者”的共鸣。

郭小安就在这样一位“女王”麾下工作，影片中的许多桥段她都曾遭遇过。时过境迁，走过了职场的风风雨雨后，她开始用全新的视角来看待她的“女王”，崇拜她的“女王”。其实，“女王”赐予的那些苦难并不可怕，最可怕的是上司视你如无物。事实上，只要找到一种和“女王”相处的最佳方式，你就能在工作中游刃有余，而且还能享受到强势老板带来的加速度成长，让你尽早摘取事业的丰收果实。

总之，你的老板，你要崇拜！

两年前，郭小安凭借高学历和丰富的工作经验，应聘到一家五星级酒店的总经理办公室工作，老板是一位美丽、优雅的气质型女士。虽然郭小安有丰富的的工作经验，但还是头一回在女老板手下工作，心里不免怯怯的，总觉得女人的敌人是女人，女人看女人的眼光是极端挑剔的，小气的，刻薄的。此后，郭小安说每一句话、做每一件事都小心翼翼的，也不敢表达自己对工作的看法，更不敢靠近老板。

老板果决、干练的作风有一种天生的威慑力，她交代工作的语速超快，同样的话从不说第二遍，没有人敢去问她，大家宁愿绞尽脑汁去揣摩她的意

图。领导个性决定着团体氛围，在这个老虎般强势的女领导旗下工作，郭小安的每一天都在紧张、郁闷的情绪中度过，生怕工作上有任何疏漏，被她抓住把柄。即便有新想法也不太敢放开手脚去做，工作中自然看不到什么突出成绩。不到半年，郭小安就萌生了跳槽的念头。

一次，郭小安陪同老板一起宴请客户，相互寒暄敬酒之后，大家拉起了“家常”。原来在投身酒店行业之前，老板曾是省级电视台的知名主持人。客户在谈到老板以前曾获得过主持人大赛的“金奖”时，所有人都对老板投去了赞赏的目光。老板恬淡地微笑着，美丽的五官显得更加神采飞扬，有一种特别耀眼的光芒。也许是喝了一点酒的缘故，她兴致很高，讲起了自己的前尘往事。

那时她刚从报社调往电视台，没有经过专业训练，说话还带口音，不少同事取笑她：“你这样怎么能在电视台混？”她是一个凡事都爱较真的人，别人越是说她做不好，她越要证明给别人看。于是她开始苦练普通话，上班练，下班练，坐车练，走路也练。她找到台里普通话最好的老师拜师学习，可人家礼貌地回绝了。她并没因此而放弃。不久那个老师生病住进了医院，她主动担任起老师的陪护。端茶、递水、送饭、擦身，服侍得无微不至，她的真情终于感动了老师，这位老师也就成了她日后事业中的“指路明灯”。听到这里，郭小安不由自主地朝老板看去，老板仍然微笑着，但眼里隐隐闪着泪光。

此时的郭小安已被老板的故事深深折服，一股强烈的崇拜感油然而生，老板在她心中的形象立即高大起来，就像一个偶像！郭小安决定要珍惜和“偶像”一起工作的好机会，向她学习，努力成为像她那样优秀的人。那一刻，郭小安觉得自己的人生豁然开朗起来，对自己也充满了信心。

在工作中，郭小安就像海绵吸水一样拼命学习老板的优点。在帮老板制作演讲用的幻灯片时，郭小安把老板交给她的资料看了又看，其中有一本是老板看过的。郭小安发现资料都用笔做了标记，除此之外，一些句子还用笔画了圈。经过仔细研究，她弄清了老板看资料的规律，先看目录，再根据目录找到重点章节，把重点的句子标出来，勾出句中的关键词便于记忆。郭小安恍然大悟，怪不得老板的记忆力那么好，在演讲时，她很少照着稿子念；接待VIP客户时，她能准确地叫出对方名字，说出对方的喜好；酒店上下

700多名员工，只要她见过一次的，第二次见面她就能叫出名字，令员工感觉很温暖。这些“特长”的背后，都隐藏着不为人知的“苦功”。自那以后，郭小安也按照老板的方法快速阅读、快速记忆，果然事半功倍。

随着跟老板的接触增多，郭小安不断地发现老板身上的优点，比如超强的沟通能力、收放自如的处事态度、勇于挑战困难、经常看他人长处等等。耳濡目染之下，郭小安也学会了像老板那样赞美他人，多肯定他人长处，站在对方的角度去想问题。她的人际关系也因此大为获益，感觉自己的人际空间也越来越大。她从一个性格内向的人成长为一个在群体中受欢迎的人。聪明的郭小安通过自身的努力和不断地向强者“学习”，一年后鲤鱼跳龙门，荣升为总经理办公室的主任。

在职场中，下属跟老板的关系尤为重要：过于亲密难脱“溜须拍马”之嫌，也让领导看轻你的人格；过于疏离也是大忌，没有哪个老板会对一个一无所知且故意远离自己的人委以重任。那么，干脆把老板当做偶像来崇拜吧！为什么要这样呢？因为她够闪亮，够受欢迎。她既然能成为你的Boss，她身上必定有过你之处。如果你想跟你的老板一样成功，想让自己的世界更宽广，跃上更高的平台，一定要调整好自己的心态，跟着“女王”学习如何优雅地穿“普拉达”！