

白领达人的 职场健康

沈雁英 著



金盾出版社

白领达人

的职场健康

沈卓英 著

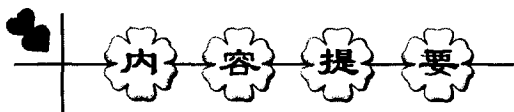


中国文联出版社

白领达人的职场健康

沈雁英 著

金盾出版社



本书针对白领人士在职场中的健康问题,从生活方式、饮食习惯、待人接物、为人处世及心理活动等方面提出了45个意见和建议,为白领人士的身心健康给予指导。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,是广大白领职场保健的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

白领达人的职场健康/沈雁英著.--北京:金盾出版社,2010.10

ISBN 978-7-5082-6548-3

I. ①白… II. ①沈… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 146226 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限公司

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7 字数:130千字

2010年10月第1版第1次印刷

印数:1~10000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

CONTENTS



录

1. 戒掉职场嫉妒心 (1)
2. 如何与异性领导相处 (6)
3. 对自己的外表没自信 (10)
4. 暴饮暴食只增肥不减压 (16)
5. 职场女性切忌维生素当饭吃 (22)
6. 隐性更年期逼近职场女性 (28)
7. 员工与企业如何共创和谐工作
 环境 (32)
8. 医者之心谁来医 (34)
9. 那些看不见的潜规则 (40)
10. 面对被降职的员工 (45)
11. 曲线沟通很必要 (50)
12. 驾驭批评下级的艺术 (57)



13. 别让薪酬暴露你的职场软肋 (63)
14. 未来焦虑症的困扰 (68)
15. 大龄单身女跳槽的困惑 (74)
16. 职场,让自己喘口气也是一门
 学问 (80)
17. 职业也有“更年期” (84)
18. 当同事成为上司 (89)
19. 失业,不要成为永远的痛 (95)
20. 别让高学历成为“紧箍咒” (102)
21. 职业生涯结束了,快乐仍在
 身边 (107)
22. 薪酬和压力,高薪族的困扰 (111)
23. 赶走节后上班恐惧症 (116)
24. 改变思维方式,征服升职压力 ... (122)
25. 转行,不能完全解决职场问题 (126)
26. “绝望主妇”如何追求事业家庭
 的平衡 (132)
27. 笑得多会轻松很多 (139)



28. 让人机交流成为人际交流 (143)
29. 女企业家,保持阳光心态拥有健康
 人生 (147)
30. 警惕职场“偷菜” (151)
31. 把握“拍马屁”与搞好关系间
 的度 (154)
32. 辞职也要讲艺术 (160)
33. 当老板犯错误的时候 (165)
34. 职场不抱怨 (170)
35. 年底有些心慌慌 (177)
36. 调整好小长假的节奏 (182)
37. 职场中的“购物狂” (186)
38. 保护“电脑一族”的双眼 (190)
39. 脱发关系职业形象 (193)
40. 睡觉有时也是个难题 (197)
41. 胃痛的烦恼 (201)
42. 白领的零食伴侣 (205)
43. 每个月那几天的困扰 (208)



- 44. 颈椎病侵袭职场一族 (211)
- 45. 别让心脏病盯上年轻白领 (214)



1. 戒掉职场嫉妒心

身在职场中的我们，会时常嗅到嫉妒的味道。尤其是女同事占多数的工作环境里，嫉妒心无时不在。“我们都是同一批进单位的同事，为什么她只需坐在办公室接电话，我却要外面日晒雨淋奔波？”“为什么他的创意总是得到老板的肯定，我的却需改了又改？”“为什么他的办公桌在临窗的好位置？”“为什么新人小马刚进公司就被送去国外进修？”“为什么她老公总来接她下班？”这些或许都是我们经常听到的抱怨，职场中林林总总的嫉妒心理到底是催人奋进的动力，还是打乱工作节奏的垃圾情绪？我们如何戒掉那些不必要的嫉妒心呢？



沈院长说

西方的先哲曾经说过，人是三大原罪的，分别是任性、懒惰和嫉妒。在职场中，女性的嫉妒心理和男性有一定的不同，女性容易对他人



的姣好的相貌,年轻的年龄等外在条件产生嫉妒情绪。另外,也嫉妒他人家庭成员的状态,比如老公的成就,孩子的好成绩等,还经常对同事物质方面的变化,如买了豪宅名车等产生强烈的嫉妒心理。

嫉妒作为人心理活动的一部分,是具有积极和消极两面性的。如果把嫉妒心理掌握在适宜的范围,它会被转化成工作中前进的动力,即“你行,我比你还要行,你好,我比你还要好”,推动我们不断的比学赶超。但如果对自己的嫉妒情绪不加以控制,任其发展,经常对他人的成绩进步冷嘲热讽,打击排斥,既是对他人成绩和能力的伤害,同时也会深深伤害自己。过度的嫉妒情绪会对人的身心产生极大的负面影响,一方面对人的机体包括心血管系统、免疫系统带来一定的影响,降低抵抗力;而另一方面,过度的嫉妒心也给自己和同事之间搭建了无形的、可悲的厚障壁,缺少对他人的欣赏,实际上也就得不到他人的欣赏,久而久之就把自己与他人隔离开来,成了心灵的囚徒。

具有自恋人格倾向的人容易产生嫉妒的心理,而过分自傲的人也常嫉妒他人。这种人怀



有天下大事舍我其谁的心理，做事天马行空，独来独往，但现实中恰恰又是胸无点墨、手无技能的人，因为不愿承认自己能力有限，就会出现扭曲的心态，也就是过分嫉妒他人。如果嫉妒之火燃烧在心中，很可能烧毁自己。

那么，如何把嫉妒限定在适宜的范围内？

第一，要有阳光的心态，拥有“人人为我，我为人人”的大爱思想。古人云，四海之内皆兄弟，他人好也是自己好，同事进步也是自己进步。

第二，如果总是用别人的成就来对照自己，自己只能是倒霉蛋。对待工作只需要明白两点，即自己的能力到底如何？自己是否在尽力工作？而这两个问题都与他人无关。

第三，要树立终身学习的理念，要读书，从他人的经验中学习；要读事，从日常的实践中学习。而且，现代职场中团队合作精神尤为重要，所谓一损俱损，一荣俱荣。发挥团队合作精神，首先要摒弃消极的嫉妒心理。

第四，可以尝试每天去发现同事身上的一个优点或值得赞美的地方，如他的工作能力、文笔、口才等方面，或者直接赞美对方的发式、着



装、脸色等,这种赞美在最初可能不自然,但一点点习惯后就会自然起来。

我们应该像戒烟一样把嫉妒心戒掉,随之你就会发现,自己的心情逐渐开朗,人也会变得更自信,发现周围的一切都变得越来越美好,你也会感觉更加快乐、幸福。

而对于那些被嫉妒的人,应该如何调整自己的心态以免被飞来的嫉妒所伤呢?

首先,可以化嫉妒为感谢,如果在同事当中有人因你的美丽仪表、风度而嫉妒你,不妨把你的美容方法传授给她,根据她的个人条件指点她的穿戴,让她变得优雅起来。当她因为你的指点而得到别人赞美时,她会非常感谢你的。

其次,可以化嫉妒为同情,如果你是一个出类拔萃的职员,在工作中可能有很多同事嫉妒你,尤其是那些年纪比你大,资历比你深的人,更会因为担心你的成绩威胁到他们的地位而嫉妒你。但此时请你一定要保持心态平和,千万不要以为他们的情绪是专门冲着你来的,要理解他们失意的心情。同时,你还可以有意无意地透露出自己生活中一些还不如他们的“隐情”,告诉他们你有哪些苦恼或不幸,让他们觉



2. 如何与异性领导相处

小张是某公司新入职的会计。公司的财务主管是一位男性,小张发现这位男主管做事雷厉风行,平时鲜有笑容,财务部门的同事们都对他有几分敬畏。小张以前所在公司的领导都是女性,她经常和女领导们在休息时间聊一些八卦话题,交流一些商场打折信息,再说一些孩子的杂事,相处还算轻松愉快。现在换成男上级后,小张发现自己除了向他汇报工作以外,一时找不到什么共同话题以拉近和领导的关系。小张每天上班时诚惶诚恐,见到这位男性领导就非常紧张,不知该怎么与其相处?



沈院长说

职场中的女性经常会在男性上级的领导下工作,由于男女在生理上的差异,在心理上也会出现差别。就如同《男人来自火星,女人来自金星》书中所描述的,男女在身体上、性格上、工作

和生活中,以及为人处世方面都存在着很多差别,职场中的女性首先要意识到这种差异的存

纳百川,读书读人读事,通过他人及周围的环境,吸取知识的养分,丰富自己的阅历,提高自己的综合实力。

(3)要与上级保持适当的距离:尤其是做秘书工作,难免对上司的一些个人生活习惯等隐私有所了解。但知道得太多并非好事,有些事情知道了反而是一种负担。如果上司隐蔽的事情被泄露,秘书便是最大的“嫌疑犯”了。所以,在日常工作的交往中,和上司保持距离是明智的选择。下班后,不参与到上司的私人生活中,女秘书和男上司太过亲近,很容易陷入工作之外的纷扰,保持适当的距离,出色地完成本职工作,才是打动上司的最佳途径。

(4)从细微处入手:女职员的特点之一就是细心,如果能够从细小末节处入手,处处为上司和公司着想,必然会得到认可和重用。比如,在商务咨询公司做文员的杨小姐,看到老总每天上网使用鼠标,手腕都胀痛不已,她便主动给领导购买了可以护腕的立体鼠标垫。每次老总和重要客户会谈,杨小姐都会主动打扫总经理办公室,还会喷上空气清新剂。虽然用心完成的事情很琐细,但是却给老总在“外人”面前挣足



了面子,甚至给公司许多业务的促成起到积极的作用。杨小姐最得意的是,一次老总让她打印一份商业合同。当时老总心急火燎,杨小姐却依旧在影印之前,耐着性子将合同仔细地阅读了一遍。结果,细心的杨小姐发现合同的一处数据错误。申报老总后杨小姐作出了修改,此举为公司避免了接近三百万元的损失。

(5)职场女性在工作中要记住:市场经济不相信眼泪,需要靠实力来说话,忘掉“女人,你的名字叫弱者”这句话。同时,与异性上级接触时,要多谈工作,少谈双方的私生活。尊重上级,不要过于亲密,止于工作关系,尽量不要成为工作之外亲密的朋友,以免引起不必要的麻烦,时刻保持职业女性的自尊自信自强,这是职场女性取得成绩的前提条件。

