

女人是职场的精灵。

成功与幸福，并肩而行。

她们美丽并坚强着，

以温柔化雨，

秉智慧为风。

她们敬业，但是，不做工作狂。

她们要，也要幸福。

她们爱

职场。

长开不

凋谢。

捧来心香，以慰伤痛。

职场女人花

◎编著/赵敏 蒋焱兰

Zhao min Jiang yanlan BIANZHU

Zhi Chang
NÜRENHUA

西苑出版社

女人是职场的精灵。

成功与幸福，并肩而行。

她们美丽并坚强着，

以温柔化雨，

秉智慧为风。

她们敬业，但是，不做工作狂；

她们要成功，也要幸福；

她们爱事业，也

职场上的女人花

长开不败，楚楚

本书为她们奉上

捧来心香，以慰伤魂。

职场女人花

江苏工业学院图书馆
藏书章

◎ 编著 / 赵敏 蒋焱兰

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场女人花 / 赵敏, 蒋焱兰编著. —北京: 西苑出版社,
2005.6

ISBN 7-80210-068-2

I. 职... II. ①赵...②蒋... III. 女性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042454 号

职场女人花

- 编 著** 赵敏 蒋焱兰
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039
电 话 010-68214971 传 真 010-68247120
网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com
印 刷 北京科文天和印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 880mm × 1230mm 1/32
字 数 290 千字
印 张 10.5
版 次 2006 年 3 月第 1 版
印 次 2006 年 3 月北京第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80210-068-2/B·06
定 价 22.80 元
-

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 盗版必究

前言

做女人难。

做一个职业女性，更难。不知多少次，听到这样的叹息：女人要成功，真是不容易。

在几千年的岁月里，女性一直是以卑微的、次要的地位活着的。女人，是缠树的藤，命运由他人决定。她们的世界，太小太小。

1949年，西蒙·波伏娃写了《第二性》。在这本书里，她以敏锐的观察、犀利的文笔，分析了女人的依附性。

女人，第二性。

在《第二性》出版55年后的今天，女人拥有了广阔的天地。在政界、企业界、文化界、教育界等领域，她们收放自如，崭露头角。

21世纪，女人可以好好发挥，可以海阔天空。

她们是职场的精灵。

她们优雅而坚韧，温柔而干练，她们有专注的目光和真诚的心。

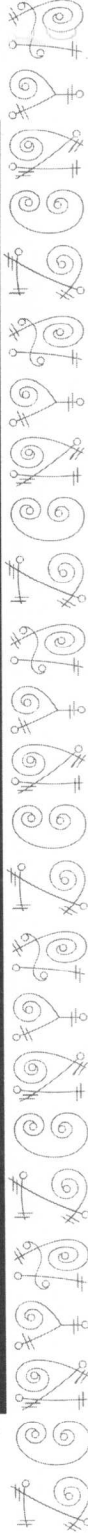
她们不一定最美，但是有韵味。因为智慧和修养，她们的美丽变得厚重。

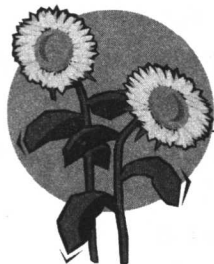
跨越性别的藩篱，她们不刻意遮掩自己的女性特质，相反地能将女性温婉、包容和擅于沟通的特质，充分地加以发挥，必要时亦能表现出果断和坚决。

她们敬业，但是，不做工作狂。她们要成功，也要幸福。她们爱事业，也爱自己。

生活如同一场盛宴，她们懂得怎样去调配佳肴、打点灯光、营造气氛；她们懂得怎样将物质消费变成一种彻底的精神享受；她们懂得怎样将生存的辛苦与平淡调理为甘美与意味深长。

女人如花，风姿摇曳，楚楚留香。她们工作着，因为工作，她们活得更为饱满，更为明媚，更为生机盎然。





目录

Contents



第一朵花 扬帆启程太阳菊

玲珑花语：我的歌并非唱给寂寞，点缀荒原，是唱给真善美的无边希望……

今天，女性拥有无限的发展空间。

一切皆有可能，内心的力量比天气的阴晴更重要。

实现自己。证明自己。

我的世界我做主。

扬帆启程，跟你的工作一起成长吧。

- * 选一双适合你的鞋子 002
- * 行动起来 007
- * 不只是为了薪水 013
- * 走出自我设限的怪圈 018
- * 没有任何借口 023
- * 抓住机遇的手 027
- * 培养自己的韧性 032
- * 学会调节 037



第二朵花 永恒之“魅”紫罗兰

玲珑花语：因含蓄而优雅，因平静而美丽……

工作是魅力的修行。

对于女人来说，魅力是一种永恒的诱惑。如果在这个世界上，只允许女人拥有一种东西，她们中的绝大多数，一定选择魅力。

让魅力成为你工作的一种格调。

魅力与成功并非两极。是工作，让女性之美更为厚重；是魅力，让成功更具质感。

工作让女人如此美丽。

- * 从发丝开始 042
- * 粉面妆成 047
- * 人凭衣装 052
- * 让配件为你加分 057
- * 暗香浮动 062
- * 笑容是美丽的法宝 066
- * 仪态万千 069
- * 工作中的性感 076
- * 不要让美丽成为你的劣势 079
- * 韵味：不可抵挡的芬芳 082



第三朵花 跳舞兰

玲珑花语：我愿在奔忙中翩翩起舞，灵动的足迹总可以带来太多意外的欣喜和祝福……

工作是我们安身立命的根本。

你怎样面对它？你希望从工作中得到什么？

有多少成就不是决定于上苍的恩赐，而是你自己怎么做。

- * 在工作中找到激情 088
- * 享受工作的乐趣 092
- * 选择自己的态度 097

-
- * 别让工作环境拖累你 101
 - * 做时间的主人 106
 - * 与工作一起成长 110
 - * 与压力共处 115
 - * 走出低潮 119



第四朵花 海棠花

玲珑花语：没有什么比快乐更令人神往，遗憾的是太多真正快乐的人却并不自知……

没有什么比快乐更重要。

快乐是成就事业的基础。如果，在占据了我们一半以上的清醒时间的工作之中无法给自己快乐，那么，在这条坎坷遍布、荆棘丛生的路上，你又能走多远？

工作并且快乐。这是你的义务。

- * 快乐的人请举手 124
- * 提升你的情绪能力 129
- * 把恐惧束之高阁 133
- * 走出忧郁的漩涡 137
- * 停止嫉妒 143
- * 摆脱紧张有妙计 147
- * 与愤怒共舞 150
- * 把寂寞赶走 154
- * 从完美主义的陷阱里逃脱 157



第五朵花 满天星

玲珑花语：这是一个合作与竞争并存的舞台，所以我做骄傲的花，也做陪衬的草……

这是一个重视合作意识、重视团队精神的年代。
不管你多么优秀，你都没办法一个人解决问题。
你不必也不可以寂寞独行。与你周围的人一起攀登吧。

- * 成功之花在合作中绽放 162
- * 建造信任的桥梁 168
- * 跨越性别的藩篱 172
- * 你也可以选择拒绝 177
- * 分寸与距离 182
- * 交流沟通 186
- * 给他人成就感 190
- * 温柔无敌 194
- * 展现幽默与笑容 198



第六朵花 郁金香

玲珑花语：奔放地盛开，高贵地枯萎……

从走进职场的那一天起，女人就应该学会创造自我的发展空间。更高、更远、更广阔。

女性在职场款款前行，有明确的目标，也有坚定的脚步。
去迎接掌声。去铺就一路锦绣。

- * 自信之美 204
 - * 让竞争走向双赢 208
 - * 与老板同心协力 212
 - * 经营自己的长处 218
 - * 争取合理的薪酬 221
 - * 跳槽，在职场漂亮转身 225
 - * 学会抱怨 229
-

-
- * 勇敢面对性骚扰 233
 - * 办公室里的冲突 237
 - * 打造你的个人品牌 243



第七朵花 康乃馨

玲珑花语：我幸福，因为我总在传递幸福……

工作不是人生的唯一和所有。尤其，作为女人，除了成功之外，还需要很多东西，比如家庭，比如爱情，比如孩子。

其实，工作与家庭生活并不是对立的，你不必在其中做鱼与熊掌般的选择。

生活的多姿多彩正可以成为你休憩与加油的所在。因为和谐与幸福，你前行的脚步可以更轻快。

- * 找一个平衡点 248
- * 如果恋爱发生在办公室 253
- * 经营你的婚姻 258
- * 做一个成功的女主人 264
- * 亲亲宝贝 267
- * 结婚生育之后，工作更出色 274
- * 家庭理财方略 279
- * 让家人给你支撑 285



第八朵花 青春常驻万年青

玲珑花语：与时间一起慢慢变老的是岁月，而不是我充满期待的心……

健康是人生最大的财富。如果失去了健康，生活的所有精彩还有什么意义？

可是，在这个快速旋转的世界里，很多女性，尤其是自我感觉

精力充沛的中青年女性对自己的健康似乎不够关心。她们从自己的“健康银行”里不断透支，使衰老、病态提前到来。

学会爱自己吧。为健康行动起来，面色自然红润、浑身充满活力地面对每一天。

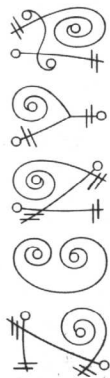
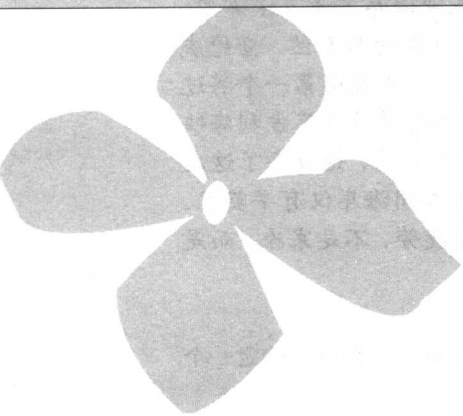
- * 你离健康有多远 290
 - * 走出疲劳的集中营 294
 - * 给自己足够的营养 298
 - * 不要让电脑伤害你 303
 - * 你需要良好的睡眠 307
 - * 妇科疾病的自我防范 311
 - * 因为有水，所以滋润 317
 - * 选择运动，选择健康 322
-



第一朵花 扬帆启程太阳菊

玲珑花语：我的歌并非唱给寂寞，点缀荒原，是唱给真善美的无边希望……

今天，女性拥有无限的发展空间。
一切皆有可能，内心的力量比天气的阴晴更重要。
实现自己。证明自己。
我的世界我做主。
扬帆启程，跟你的工作一起成长吧。





选一双适合你的鞋子

思考清楚你是谁及什么是你能做得最好的。这是件要求很高，也非常困难的事。

——彼得·杜拉克

不要让工作将你的格局变小了，而要用工作将自己的潜能发挥出来，以实现自己的理想。

经常听到职场女性这样抱怨：“我不知道到底适合做什么！”
“我老找不到自己的位置！”

鞋子太大、太小、太松、太紧，都是跑不起来的，更不要说跑得快。你的脚一定要穿上适合自己的鞋才行。每个人的鞋子不一样，有不同的型号、尺码；每个人的职业定位也不同。我们的职业定位如同给我们的脚选择鞋子一样，应是最合脚的。

穿上了合适的鞋子我们再跑。

给自己一个目标

1952年7月4日晨，美国加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，34岁的佛罗丝·查德威克，开始向加州海岸游过去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。在此之前，她是从英法两岸游过英吉利海峡的第一位妇女。但是经过15小时55分钟之后，她放弃了这次冲击。其实，人们拉她上船的地方，距离加州海岸仅有半英里。事后，佛罗丝说，令她半途而废的不是疲劳，不是寒冷，而是在浓雾中看不到目标。

当时若不登高望，谁知东流海洋深。如果不会自己确定一个



明确的目标，就只能在人生的路途上徘徊，永远到不了任何高度。

人们经常会停滞在离成功还有一点距离的地方，这多半是因为她们的目标很模糊。茫然无目标的漂荡终归会迷路，而你心中那一座无价的金矿，也会因不开采而与平凡的尘土无异。

如果没有确定自己的目标，就不可能采取任何步骤，也不可能发生任何奇迹。有了目标，内心的力量才会找到方向。一个清晰的目标，是不会让人轻易放弃的。

树的方向，由风决定；人的方向，自己决定。

目标决定了我们成功的高度。有什么样的目标，就有什么样的人生。我们今天站在哪个位置并不重要，但我们下一步迈向哪里却很关键，而且是需要我们精心去思考的。

一个寻不着目标的人，就像多头马拉的车一样漫无目标，令人泄气。因此，我们必须先弄清自己工作的目标与意义。一旦确定了，强烈的工作动机就会启动我们的生命活力。当遇到不如意的工作安排、上司的不信任、同事的难缠猜忌或其他工作低潮时，它会有助于我们迅速抓住问题的主要环节并确定自己应采取的立场：是应该积极行动，还是冷静地等待时机，抑或干脆地一走了之。因为有了明确的目标才能在情绪低潮中恢复理智，获得行动的动力。

了解你自己

成功的职业生涯无从一个成功的目标定位开始，而成功的目标定位基于对自己的清醒认识。那么如何能够正确认识自己，从而找到和自己相匹配的行业与职位呢？

你需要全方位地了解自己。

每个人的综合能力都可以通过一个四层的金字塔模型来表示：

“知识(knowledge)”是个人通过学校、书本及其他媒介，对某些事物和领域所产生的了解。丰富的专业知识是我们在某一领域获得成功的关键。



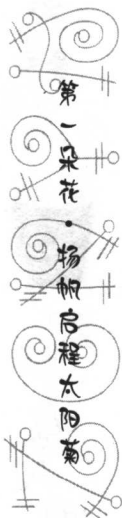
“技能(skill)”则是个人通过实践活动,对某些工作已经获得的经验和已经掌握的技巧。由于知识和技能是我们已具备的要素,它们最容易进入我们的视线,也最容易扰乱我们的视线。比如许多求职者个人简历都在不断强调自己的知识和技能,却忽视了更加关键的“才干”与“驱动力”,而这两方面往往是用人单位看重的因素。

“才干(ability)”是建立在性格、经历、知识以及技能基础上的个人所具有的潜能。比如一个人的领导能力、分析沟通能力以及人际关系能力。

“驱动力(drive)”则是个人内心深处进行工作的动力源,即自己究竟为什么而工作。自己是不是拥有自信、积极了解自己的驱动力也就了解自己的价值取向,从而可以与期望行业、企业的价值进行对照,并可以考察自己是否与他们相匹配。

我们应该非常清楚自己要做什么,并决心为实现自己的抱负而努力奋斗。要获得成功,必须了解自己。在对自己进行评价时,我们要问:“我是谁?我以什么为重?我的人生追求什么?”

如果对自己想干什么、能成为什么样的人都不清楚的话,我们也可以请教专业人士。一般情况下,由专业顾问主持的心理测量工具能帮助我们了解、发现自己。具体说,就是帮助我们了解



自我的职业需要，即自己想要从事什么职业；了解自己的气质与个性特点，分析自己适合从事什么职业；了解自己的职业能力及其倾向，看看自己从事什么样的职业才能最充分地发挥潜能，最大限度地实现自我价值。

寻找与自己相匹配的工作

我们自己与职位的契合度是我们成就大小的关键所在。

兴趣 (interesting) 与职业匹配。兴趣对职业选择的重要性可能是我们始料不及的。兴趣爱好广泛的人，选择职业时的自由度就大一些，她们更能适应各种不同岗位的工作。也许一开始影响我们择业的往往是薪水高低等因素，但我们慢慢会发现，如果长期做自己所不喜欢的工作，我们就会变成一个备感厌倦的简单的赚钱机器。

世界上最伟大的 CEO 杰克·韦尔奇曾经说：“我宁可培养那些跟我有等价值观的人。”的确，一个人的兴趣和价值取向决定着完成一项事业的最终结果。

只有融入了才能享受。当我们跟公司的企业“风骨”真正地合为一体，在价值观相同的团队里奋斗时，才能真正地“ENJOY WORK AND ENJOY LIFE。”(享受工作，享受生活)

特长 (speciality) 与职业匹配。特长不等于兴趣，在选择职业时不能好高骛远或单从兴趣爱好出发，要实事求是地检测一下自己的学识水平和职业能力，这样才能找到有“用武之地”的合适工作。中国有句古话：“纵有良田万顷，不如一技在身。”现代社会也有这么一句话：“千招会不如一招绝。”任何人，贡献给社会的都是她的专长。往往一切成就、一切幸福都建立在她最擅长的一点上，即建立在“一招绝”上。只要我们拥有了“一技之长”，拥有了一个“绝招”，我们就有了竞争的核心资本。

气质与职业匹配。心理学家把气质分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种类型。不同气质类型的人在生活和工作中会表现出不同的心理活动和行为方式。气质本身并无好坏之分，每种



气质都有积极和消极的一面，多血质和胆汁质的人比较适合一些要求做出迅速、灵活反应的工作；黏液质、抑郁质的人比较适合做要求细致的工作。

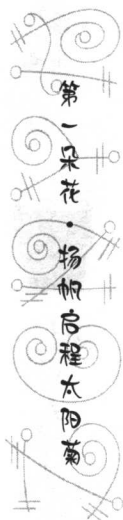
性格与职业匹配。性格与气质不同，其社会评价有明显的好坏之分。传统型的人在事务性的职业中最为常见，艺术型的人喜欢选择音乐、艺术、文学、戏剧等方面的职业；社会型的人喜欢为他人提供信息，帮助他人，喜欢在秩序井然、制度化的工作环境中发展人际关系和工作；创新型的人喜欢领导和控制他人（而不是去帮助他人），其目的是为了达到特定的组织目标，调查研究型的人为了知识的开发与理解而乐于从事现象的观察与分析工作，生物学家、社会学家、数学家多属于这种类型。

寻找与自己相匹配的工作，首要条件是在头脑中建立职业生涯规划意识。建立职业规划意识不等同于让职业顾问为自己制定职业生涯规划，前者是要建立这样一种理念以避免盲目的求职，即要寻找一个岗位以符合个人驱动力并可以让自己发挥最大才干。

其次，要进行清晰的职业规划。千里之行，始于足下。任何宏大的目标都必须有一个出发点。

每个人在能力、兴趣、人格特质上存在着差异及各有所适，但人的弹性与潜能容许你从事某些不同的职业；也容许不同的人从事同样的行业或职业。一个人的职业喜好、能力、工作环境和自我观念会随着时间与经验的改变而不同。因此，职业的选择与适应是一个持续不断的过程。

另外，我们还需要树立一定的贡献意识。我们在进入职场之后必须有一点清楚的认识，即给予和索求永远并行存在，而给予也总是在索求之前。因此我们必须在目标定位中融入一定的贡献意识：首先考虑自己可以带给公司什么；其次再考虑自己可以从公司得到什么。如果只顾索求，不想给予，即使再完美的定位也会在职场中四处碰壁。



行动起来

只有行动才能使地图、法规、宝典、梦想、计划、目标具有现实意义。

将自己的目标落实于具体的计划

有一个新组装好的小钟放在两个旧钟的中间，有一天，一只旧钟对小钟说：“你也该像我们一样工作了，但我担心你能不能摆3300万次？”小钟顿时惊讶不已，他只怕自己吃不消。另一只旧钟则说：“别听那只旧钟胡说八道，你只要每秒钟摆动一下就行了。”小钟虽然半信半疑，但它还是试着去做：它每秒钟摆一下。一年过去后，它摆了3300万次。

在现实生活中，有许多目标看起来一时难以实现，但我们可以把它们分成若干可以实现的小目标，然后集中精力想办法逐一地实现这些小目标。当这些小目标全部实现时，我们的大目标也就实现了。

假如你有写作的天赋，现在让你在一个月內写出一部百万字的长篇小说，你肯定做不到。但是，如果你每天写1000字，坚持3年，你就可以完成一部百万巨篇。

辉煌的人生不会一蹴而就，它是由一个个并不起眼的小目标的实现堆砌起来的。让我们把目标化整为零，用一个个小的胜利赢得最后的大胜利吧。

职场女性往往难与男性相比，她倾向于同时处理很多方面的事务，包括家庭与事业，希望能同时兼顾所有的事。正因为她们耗费很多心力在各项责任中，因此常感到工作过量，力不从心，承受较大的工作压力。