

20—30岁**OL**职场制胜兵法
中国白领丽人必读的**职场修炼读本**

SMART CAREER
WOMAN'S BALLET CLASS

聪明女人**的** 职场 芭蕾课

曾玲◎作品(台湾)



SMART CAREER
WOMAN'S BALLET CLASS



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

SMART CAREER
WOMAN'S BALLET CLASS

聪明女人^的 职场 芭蕾课

曾玲◎作品（台湾）



SMART CAREER
WOMAN'S BALLET CLASS

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人的职场芭蕾课 / 曾玲编著. - 西安: 陕西科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5369-4422-0

I. 聪… II. 曾… 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(2009)第 173805 号

聪明女人的职场芭蕾课

出版者 陕西出版集团

陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版集团

陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 湖南凌华印务有限公司

规格 880mm × 1230mm 32 开本

印张 10

字数 200 千字

版次 2009 年 11 月第 1 版

2009 年 11 月第 1 次印刷

定价 28.00 元

版权所有 翻印必究



职场的艺术，
是女人一生智慧的最佳写照。

自序

职场女人，请把握好你的职场黄金期

对于女性朋友来说，随着时代的飞速发展，很多人在离开象牙塔的那刻起，漫长的职场生涯便开始成为我们人生的重要组成部分。

我们经常可以在杂志、电视和网络上看到各种事业有成且闪烁着璀璨光芒的职场女精英，当你看到她的个人简介时，会突然惊讶地发现她居然才 20 几岁，或者 30 多岁。心里的羡慕之情不言而喻。

此时，我们的脑海里马上会闪烁出几个信息：年轻，能成功！年轻，要成功！

尤其在 20 岁到 30 多岁之间这段时间是女人一生最灿烂的阶段，是成就女人的事业黄金期。这一时期的女人宛如绚丽夺目的红玫瑰，散发着青

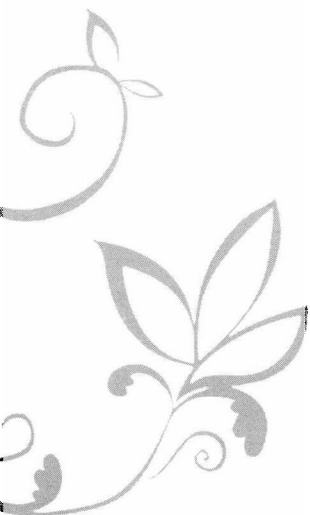
春的活力与光芒。只要愿意,只要努力,你便总是会有着无穷的精力和智慧处理每一件事情。一想到这,同样身为女人的我不由感到万分欣喜。那么如何把这些精力和智慧用于工作,才容易出成绩,出业绩;才容易把自己的事业如火如荼地开展起来;才能得到相应的提拔与重用?

不可否认的是,人生诸多问题对于年轻的女性还是那么陌生。你在职场世界很难找到明确的方向感,你无法成功地控制自己的行为、应对压力、获得知识和技能,建立双方满意的人际关系,以及塑造自己的人文环境……

身在职场,就像你在爬杆,很努力很勤奋,希望越爬越高。在向上爬的过程中,一直不敢往下看,因为那里一片漆黑,似乎稍一松劲儿就会摔得粉身碎骨。就这样被一种无形的力量推动着向上向前,与之相伴的是许多人生的坎坷与困境。

身在职场,就像你在学习跳芭蕾,舞台很宽广,台上演员的完美表演很优雅动人,可是台下作为初学者的你,却不得不迎接许多技巧的挑战以及练习带来的伤痛。

刚走进职场的女性,充满着无比的激情和美丽的梦想,预备全身心地投入到工作中,但是很快会发现一系列的问题,会因为无经验处理事情而产生挫败感,会因为刚接手工作的陌生而怀疑自己职业规划出现了错误的选择,会因为无法很好的经营职场的复杂人际关系而困惑,因为一时间



无法适应残酷竞争而头痛等等，毕竟从校园进入职场的这一步是没有尺度可以衡量它的跨度到底有多大的！作为职场新鲜人应该明确地给自己做好职场规划，在入职前，需要做好充分的预习，为轻松攻克职场堡垒打好基础。

资深职场女性并不会因为多年的职场经历而显得有多轻松，反而出现在她们之间的问题会越多，升职、加薪、繁重的工作任务、建立属于自己的人脉、不断衡量自己的工作质量是否合格，这一切带给她们的压力一重接一重，她们的无奈和彷徨愈积愈深，许多人选择的态度不是投机取巧就是消极的逃避。其实，工作三五年的资深女性应该在已有的工作经历中，积累起丰富的资历和经验，不管是面对挑战，还是压力，都应该能找到最理智奏效的解决方法。

我们编写这本书，主要是为了给即将走入职场的你一杯醒目的绿茶，能看清前方的道路，稳健地跨入职场大门。同时也是为了给职场中人以锋利的武器和静心的圣经，能让身在职场的你有足够的能力去面对挑战，应对困惑与难题，成功地做个职场精明女子；还能让你在纷扰的职场能找到智慧的答案，优雅冷静地成为处事不惊的静安公主。

书中提到了关于怎样定位职场“蓝图”、正确做好职场规划、成为人人羡慕的气质优雅职场女、修建自己的职场关系圈，打理自己的小金库等等

一系列切身关注女性职场生活的问题，列举了很多成功女性的实践经验，包括成功和失败的原因解析思考，有助于女性职员们从中领悟到人生智慧和找出对应的战略，这让我们的人生方向除了向上以外，还可以向左向右寻找到更合适更好的办法来帮助我们走好职场路！书中还有很多带趣味性的小测试，让你在阅读之余能对自己做个轻松地自我鉴定。

当今社会是女性发挥作用的年代，是女性主导的年代，总有一天你要自信地对自己说：因为我是女人，所以我一定能够成功！

我衷心地希望更多的姐妹，都能够变得自信而美丽，牢牢地把握好属于自己的职场黄金期，用自己独有的智慧在职场生涯中散发出耀眼的光芒！

编者

2009年10月10日

目录

第一课 女人,攥紧自己的职场金钥匙

职场是众多女性步入社会后将要踏进的新门槛,信念和智慧是开启这扇大门的金钥匙,好的职场人生是努力的结果,坏的职场人生也是你参与造成的。

有的人,走进职场,游刃有余;而另外一些人在职场中却处处碰壁,活得沉重而心酸,完全取决于你是否找到了正确的方法去对待职场中所要面临的一切问题。

女人,请牢牢攥紧自己的职场金钥匙——勇气与智慧!

002 职场新人,及早定位职业人生

010 你的职场“蓝图”需要规划

014 女性职业规划五步法

017 是要打工,还是要创业

019 职业 VS 兴趣

026 职场“跟风”转“钱”坤

030 别迷惘,看看你处于职业生涯的哪个阶段

033 聪明女人找个好“指南针”

035 慎重考虑是否要当职场“跳蚤”

- 044 女人,撑起事业、爱情两片天
- 048 别做职场灰姑娘
- 050 不要为自己的职业设限
- 052 职场中怎样让自己不断保鲜
- 055 职场 GRE:聪明女人保持年轻态
- 059 用好你的职场女权
- 065 美丽测试:你有怎样的事业目标?

第二课 优雅来自心智,魅力缘于细节

职场女性的第一标签便是个人完美的仪表形象。这些细节在穿衣打扮、美容化妆上都有着很多的讲究,也是职场女性孜孜不倦追求的生活乐趣所在。

但是职场女性的魅力不仅仅只是外在的,更应该关注的是个人的修养和素质,这种由内而外散发出来的迷人气质更能成就一种和谐之美,让女人的魅力与优雅升华到极致!

- 068 做职场的气质美女
- 075 品位,升华职场女人的意境
- 080 你的职场形象够完美吗?
- 084 女人行走职场的穿衣宝典
- 087 职场女人,给语言穿上华美的外衣
- 090 女人有内涵才能口吐莲花
- 094 优雅来自心智
- 095 女人善用自嘲,化尴尬为融洽
- 098 保持优雅的仪态
- 100 自信的职场女人最有味道
- 109 女人,发掘身上的幽默资源
- 111 美丽测试:测试你的魅力来自何方?

第三课 女人, 管好自己的金库

女人一生命运的差异, 是幸福还是不幸, 很大程度在于她是否掌握了投资理财的本领。为了保证以后的生活, 女性朋友必须学会理财。不要以为时间还早, 时不我待。早一天理财, 会自己的生活多一分保障。记住: 女子无财便是过!

- 116 幸福女人一生理财计划
- 122 安排收入, 不做“负姐”
- 127 Hers 理财: 小钱翻身计
- 134 女性如何与财共舞: 现代都市女性理财之道
- 136 看好钱袋, 理性消费
- 141 “拼”——聪明的生活理念
- 143 女性理财“三部曲”
- 148 八成女性理财首选养基生财
- 149 女性理财攻略: 从保管员到理财家
- 150 至IN投资观学做既精明又会理财的女人
- 152 理财师帮你分析贷款投资理财
- 158 个人理财的金科玉律
- 160 职场人如何打理年终奖
- 163 美丽测试: 四类“财女”测测你属于哪一种

第四课 妥善处理职场关系圈

你在职场的状态会怎样 很大程度会取决于你的人缘!

人是在关系中感觉到自己存在的,而关系就像一个金庸剧里的桃花岛,家人、朋友、领导、同事、客户等等,由内而外依次排开,构成了四通八达充满机关的关系网。

行走在职场,就得先摸清岛上地图,关关都能顺利才是不费力的人生!

174 搞定职场流言三绝招

176 面对领导,不做绵羊下属

179 和同事“过招”要讲艺术

182 职场自我EQ管理的四步曲

186 职场攻略:与同事相处之太极云手式

188 女白领办公室外交六准则

189 N个秘密细节白领得宠

192 办公室里别太聪明

196 小瞧同事最招人烦

197 职场丽人:如何与男同事并肩共事

198 把办公室的“敌人”变成朋友

201 美丽测试:人际关系圆滑程度

第五课 OL 职场升职加薪有谋略

职场是一座山,事业的巅峰是可以一览山下美丽风光的山顶,每一个职员都是攀登者。有追求,肯努力,有智慧,便可以比别人更快地往上爬,就离观光美景的距离越来越近了。如果没有理想与追求,那么职场人生永远只能停留在山脚。

聪明的女人,把对事业的追求当做目标,有谋略有计划,风光的升职,开心的加薪!

- 206 职场女性全攻全守的升职方案
- 210 职场女性晋升的十大障碍
- 215 提高升职成功的百分比
- 218 善于捕捉升职的良机
- 222 职场升职加薪最需要的是“忍耐力”
- 224 打破女性“升职天花板”
- 226 职场加薪潜规则
- 229 OL:职场中修炼狼的哲学
- 232 把握机会职场“小人”变贵人
- 235 摸清公司的人事晋升格局
- 237 跨越你的升迁障碍
- 241 美丽测试:测测你的升值潜力

第六课 职场丽人,走出疲劳的集中营

职场女人,一味地专注于工作,而忽略自己的身体时,不经意间,就成为“亚健康”的人质;当你关心自己的身体,懂得如何张弛有度,妥善地让自己在工作中劳逸结合,你就是最有魅力的职场丽人。

女人,关注自己的身心健康,走出疲劳的集中营!

- 248 白领:你是“疲劳集中营”的一员吗?
- 250 影响白领丽人健康的“时尚生活”
- 252 带着仙人掌上班
- 254 花茶喝出花般容颜
- 257 办公室的咖啡情调
- 259 职场 OL 计划列表法轻松减压

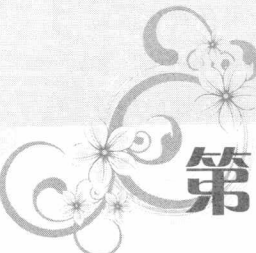
- 260 办公室 OL 笑傲职场充氧法
- 264 白领女性保持活力提示
- 265 OL 心理暗示 好情绪帮忙瘦身
- 268 五种方法助你职场减压
- 270 教你自我激励的四个小动作
- 271 提醒:小心被新紧张综合征缠身
- 272 别做职场情绪污染源
- 277 美丽测试:测测你的工作压力

第七课 还得再唠叨唠叨

每个女人的职场都是一座盛放着各种神秘花朵的花园,在这座花园里,我们不断地在采摘经验和知识,不断地努力着实现自我价值与梦想。

聪明的女人,用积极乐观的人生态度,营造着好运气、好人生,让她们职场花园越来越美丽,也许这就是她们得以成功的秘密所在!

- 280 职场聚餐非小事
- 284 8招教你从职场剩女中突围
- 286 专家支招,离职时这些话说吗
- 291 女人成功的代价有多大
- 293 你在办公室里做错了什么?
- 294 最受欢迎的 OL 必备十大智慧
- 299 职业女性巧打时间算盘
- 303 职场女性保持富有 8 种素质
- 305 做大城草根还是小城精英



第一课

女人,攥紧自己的职场金钥匙

职场是众多女性步入社会后将要踏进的新门槛,信念和智慧是开启这扇大门的金钥匙,好的职场人生是努力的结果,坏的职场人生也是你参与造成的。

有的人,走进职场,游刃有余;而另外一些人在职场中却处处碰壁,活得沉重而心酸,完全取决于你是否找到了正确的方法去对待职场中所要面临的一切问题。

女人,请牢牢攥紧自己的职场金钥匙——勇气与智慧!





职场新人,及早定位职业人生

刚刚跨入大学校门的时候,几乎所有的人都会对未来有着非常美好的憧憬。你或许想过出国留学,想过成为大老板、大律师、银行家、著名学者,想过无数种可能的成功方式。你可能也努力过,积极地参加社团活动,认真地听课,认真地准备考试。然而,到了大四的时候,很多人都会发现,现实中的选择和想象中的根本就不是一回事,而自己大学时所作的那些事,有很多是毫无意义的,不能对未来产生一点点的有益影响。而另外一些有意义的事,却根本没想到去做,或没来得及做。所以,回首过去,许多人都会隐隐约约有些遗憾的感觉。

这样的情况,一方面是缘于未来的不确定性。特别是对于今天正处于高速的社会转型期的中国人来说,未来会怎么变化,谁也无法预料。所以我们一再强调市场意识和环境的重要性。另一方面,则是因为我们缺乏科学的人生规划和职场定位。初入职场也好,老江湖也好,要想在职场乃至社会中顺风顺水,最重要就是先要有个自我定位。职场上风水轮流转,三十年河东三十年河西的情况多如牛毛。如果自己不知道自己是什么,要什么,几个转转下来东南西北都分不清,世界不抛弃你,自己也沉沦。

如何进行职场定位

有两个年轻人,是某名校 MBA 的同班同学。A 在参加了几十次面试后,他选择到一家生产型企业做一个部门经理。因为它听起来“是一个令人兴奋的好机会”,另外这份工作的工资也是最高的。上任之后,A 很快发现了部门和公司中存在的不少问题,于是他运用所学,很快进行了改组计划。然而事情并不如想象中那么顺利,本来支持他的总经理,后来不得不干预,改组暂停。接下来,A 发现部门和公司存在更严重的问题,于是他以高度的热情、责任感和勇气,再次发起改革。情况



迅速恶化，他的部门人心涣散，其他部门也对他冷眼相向。勉强支撑一年后，A 黯然离职另谋工作。

B 呢，在读 MBA 的第二年便开始准备工作，花了大量时间分析自己，根据自己的条件制定明确的职业目标，以权衡可能的最适合工作。毕业后，他选择了一家与他的目标和价值观相吻合并且他有一定经验和力所能及的工作。开始工作前，他先花时间了解了部门状况和下属最大的需要，上任后便在总经理的支持下解决了部门部分需要，赢得群众信任，同时大家看到总经理如此看重他，更是肃然起敬。头几个月，B 与几乎所有人和所有部门都建立起良好的关系。半年后，他针对部门存在的问题，开始小幅度改组。一次一次的小成功之后，不到一年，B 的部门便成为公司的样板。公司上下已经在议论，B 很可能就要获得更高的职务与权力。

人们很容易把 A 与 B 的不同结局，归结为能力或运气。其实，除了他们在建立工作所需的权力和影响力时采取了不同的方式外，更重要的分别在他们求职时即已显露，B 有明确的自我分析、目标与定位，根据目标与定位来选择最合适的企业，而 A 则只是对所有的工作机会互相比较，选择了一个看起来发展空间大薪水高的职位。由于目标不同，或者说，由于 A 的目标并不明确，他采取了危险的方式去推动工作，失败或许有运气的成分，但并不出人意料。而 B，则根据自己的规划，找到最适合的职位，一步一步看似慢实则快地走向终点。

职场定位有两层含义：一、确定自己是谁，适合做什么工作；二、告诉别人你是谁，你能够帮助单位做什么。看看商品定位你可能就会明白是怎么回事，同样是宝洁公司出品的洗发香波，海飞丝定位于“去头屑”，飘柔的定位是“柔顺头发”，潘婷则定位于“营养头发”。不同的定位主要来自商家对于市场需求的理解，同时来自产品内在的品质。

女性在进行职场定位的时候首先在读书阶段就要想到自己将来想干什么，自己应该培养自己的哪些能力，并且不断进行各种尝试，将来最适合单位需求的特点集中表现出来。



现在在 IBM 公司工作的婷婷同学为我们介绍了她大学四年的一些主要经历和心得。我们来看看她的大学四年是怎么度过的。

第一年

主要活动：加入明德营的核心小组开始学着策划暑期之游，参加了北大新闻社当起了校园记者，还报名参加了绿色生命协会。同时，她还参加了一个全国性的演讲比赛，获得中文组全国一等奖。与此同时，她的成绩也不错，学年末的综合成绩全班第一。

想法：充满憧憬与斗志，希望在这里（北大）一直读下去，然后当一名老师。

第二年

主要活动：反思第一年的活动，觉得自己过得实在太平凡。于是报名参加团委和学生会，最后当上了学生会的宣传部长，活跃于各大社团中。同时，开始逃课。

想法：希望能在学生会这种“最官僚”的地方证明一下自己的能力，同时，赚点儿经验值。随后，因为觉得做学生工作耽误了太多的时间，意义也不大，放弃了向主席团冲刺的机会。

第三年

主要活动：开始了真正的“寄托”生活，并在惶惑中四处奔波以增加出国的筹码。随后通过努力，争取到了去香港交流学习的机会。在香港学习的半年中收获颇丰，并开始考虑出国的可行性和价值。结果，出国梦宣告破灭。

想法：了解到了“书到用时方恨少”的真理，对未来的考虑开始现实起来。

第四年

主要活动：努力找工作。在失败中反省，最终拿到了 IBM 的 Offer。

想法：有许多心得，诸如“在开始的时候就给自己一个目标和一个定位是最最紧要的事情”，“不管你最后选择的是哪一条，希望这是你自己所选择的路，而不是随人群蜂拥而上，希望你也能够默默地坚持