

女性职场浮沉 全掌握

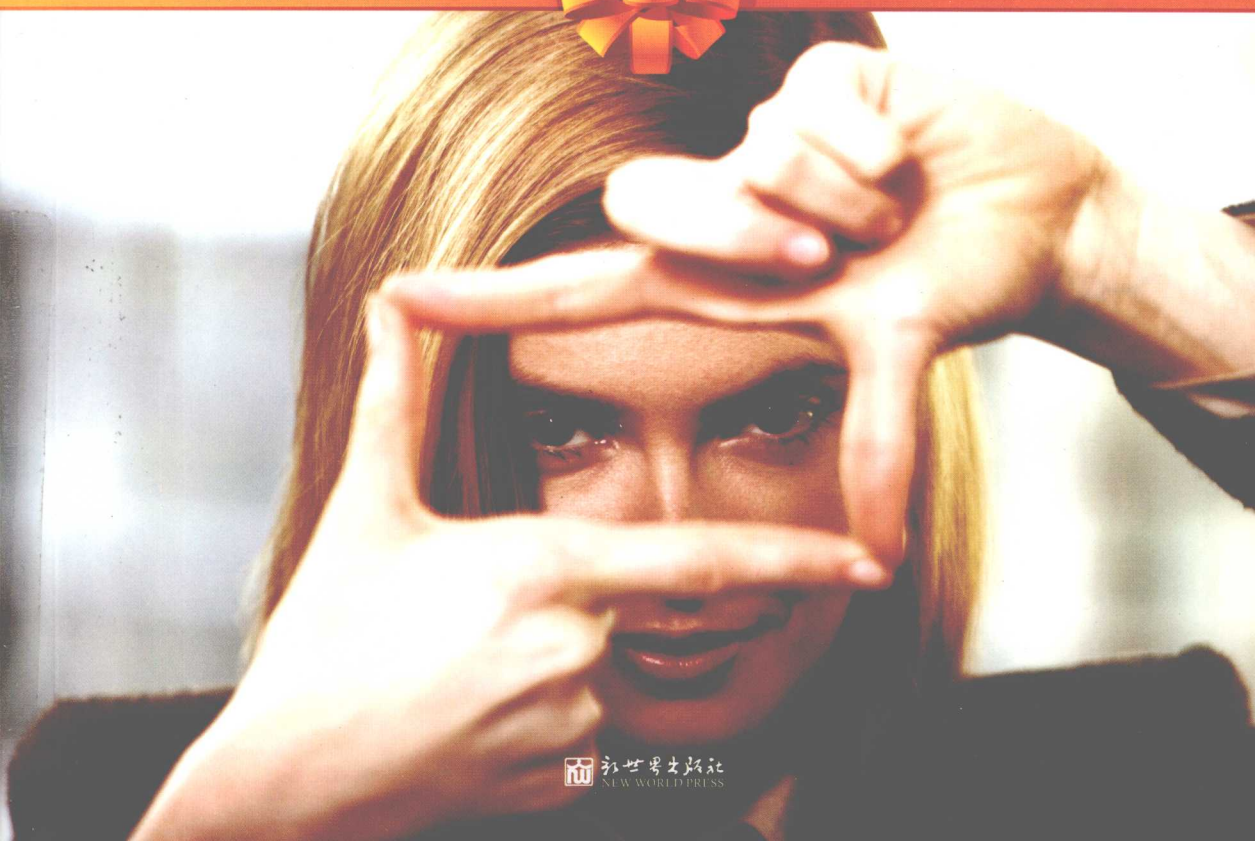
365条黄金“胜”经

《问鼎》《杜拉拉升职记》《浮沉》《输赢》中的职场对策，还需绞尽脑汁仔细品咂！

从翻开本书起，一切都是那么地简单明了，拿来就用！

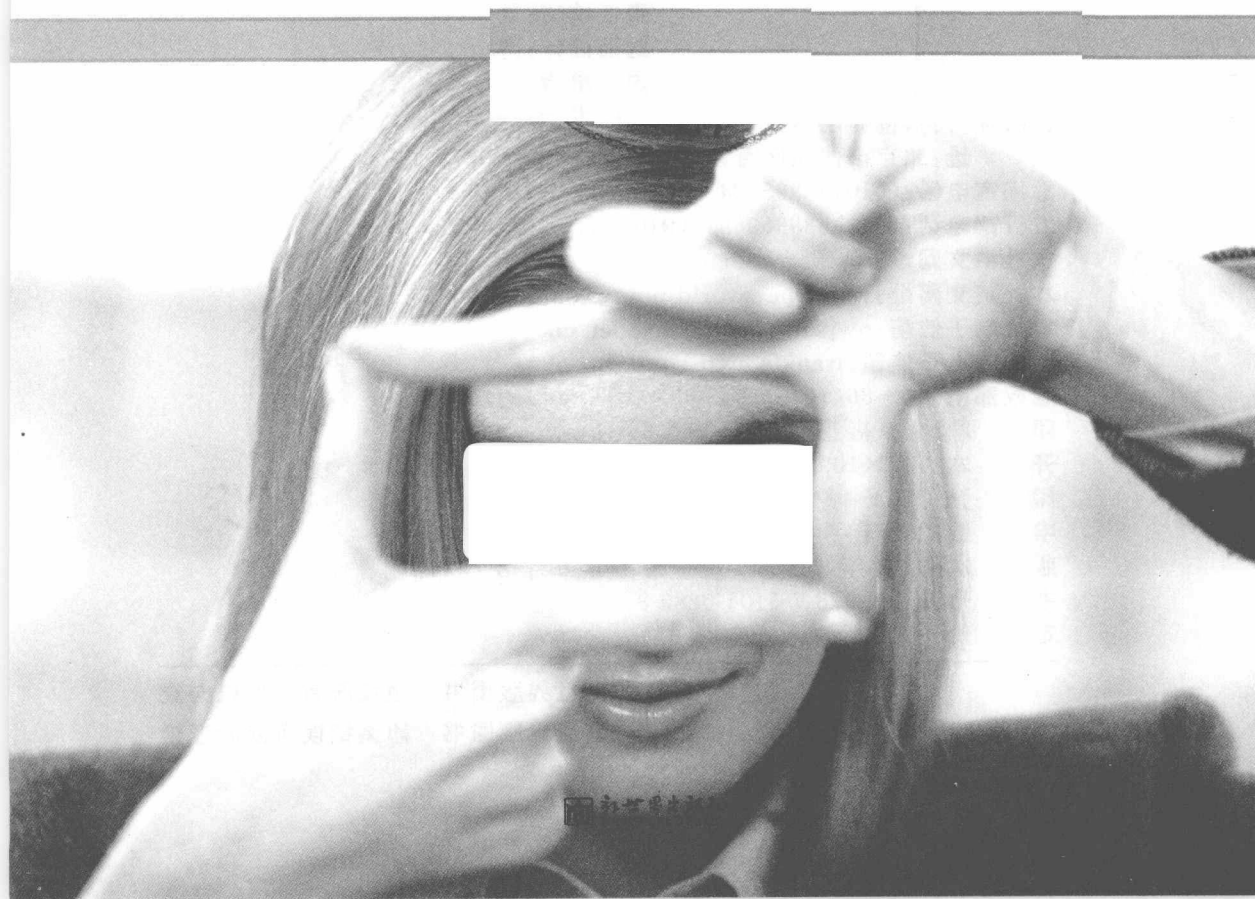
全球经济危机，职场寒冬，带您平安度过！

颜妮 主编



女性职场浮沉 全掌握

颜妮 主编



前言

职场上经常上演着这样惨烈的幸存者游戏——

你强,有人比你更强;

你是英文八级,有人是英文母语;

你是多年管理,人家是多年管理加哈佛博士学位;

你卓越,有人比你更卓越,而且还是高干子女;

.....

OL的生活,就是枪战片,或者是警匪片。有的人,公私不分,就上演言情片;有的人,没有尺度,就上演三级片。总之,每个人的生活都是一部轰轰烈烈的影片。只要身在职场,就难逃其外。

职场,弥漫着战火硝烟,只要战斗着,就是你死我活,没有退路,没有别的选择。这里确实有性别歧视,但是没有性别优势。不会因为你是女士,就捞资质。势如破竹,就遭人嫉妒;势单力薄,就遭人排斥。

友谊万岁,只是这里罕见;关系稳如泰山,那是因为暧昧的……

本书为职场女性量身打造了 365 条黄金准则,教你玩转职场,成为职场不败红人。

目 录

前 言

赢在起点——成功的 50%(46 则)

看看最难找工作的几类人 \3

“四个留心”鉴别真假招聘信息\4

怎样才能不落入求职陷阱\5

如何在找工作的时候应对传销\6

求职必看的电影 \6

白领新人:取个大受欢迎的英文名 \7

叱咤职场的八字诀\9

职场生存的两大勇气,你有吗? \10

选择企业的八大标准\11

求职信不要太“煽情”\11

简历中需要避免的常见错误 \12

如何让简历也“牛起来” \13

简历中如何避免低学历的尴尬\14

面试过程中的“十诫” \14

七种 HR 不要的求职者\15

接听面试电话的技巧\16

如何在面试中打造黄金形象\17

国企外企面试不同之面试程序\18

国企外企面试不同之问题角度和难度\19

国企外企面试不同之价值取向\20

- 面试时遭遇“偏门题”巧处理\20
- 女大学生见工“麻辣问题”巧回答\21
- 不可忽视的“最后一问”\22
- “闯三关”成就你的外企梦\22
- 面试时不要“太能干”\23
- 职场新人工作“三字经”\24
- 职场新人礼仪之餐桌篇\25
- 职场新人礼仪之谈吐篇\26
- 职场新人礼仪之交往篇\27
- HR 教你外企生存点滴法则\28
- 你要知道的职场谎言\29
- 上班第一天的忠告\30
- 新人绝对不能说的十句话\31
- 新人要注意的职场“陷阱”\32
- 新人必修课:Office 不相信爱情\33
- 学会抓住你工作中的贵人\33
- 新人,学会喝职业咖啡\34
- 老板最不喜欢哪种新人?\35
- 学会坐在上司旁边\36
- 教你快速打入办公室“小圈圈”\37
- 不要苛求百分百的公平\37
- 争强好胜易惹祸\38
- 与离你最近的人建立最融洽的关系\39
- 职场新人饭桌傻事案例\39
- 遭遇“断奶期”,怎么办?\40
- “新人”职场变身四步走\41



先做人,再做事——上司篇(41 则)

- 如何给领导留下好印象\45
- 让老板对你另眼相看的七节必修课\46
- 让上司赏识你的要诀 \46
- 要知道老板究竟想要什么\48
- 主动帮助老板解决难题 \48
- 与老板的八卦对话\49
- 遇到懒散的上司怎么办? \51
- 遇到公私不分的上司怎么办? \52
- 遇到情感脆弱的上司怎么办? \52
- 遇到“霸道型”的上司怎么办? \53
- 遇到“色狼”式的上司怎么办? \53
- 遇到变色龙式的上司怎么办? \54
- 遇到疑神疑鬼的上司怎么办? \54
- 遇到令你讨厌的上司怎么办? \55
- 遇到爱发脾气上司怎么办? \55
- 应对“最差”老板的职场秘籍(上)\56
- 应对“最差”老板的职场秘籍(下)\57
- 面对新主管时的“三记住”\58
- 如何跟上司“拴在一根线上”\59
- 为什么老想躲着领导? \60
- 和领导打招呼应当注意的诀窍\60
- 怎样向领导请事假\61
- 怎样向领导请病假\61
- 给上司预留指导的空间\62
- 与上司同乘电梯时怎么办? \63
- 当你得罪了上司……\63

- 单独陪男领导出差攻防策略\64
- 陪领导吃饭的艺术\65
- 说领导坏话被领导听到,怎么办? \66
- 你的上司犯错时怎么办? \66
- 怎样让老板知道他自己做错了\67
- 如何应对老板的怪脾气\68
- 别让上司的灰色情绪影响你\69
- 被上司抢了功劳怎么办? \69
- 十四个字,教你与洋人老板相处\70
- 当遇上这四类女上司……\72
- 与女上司相处:风头不可太过\73
- 你知道怎么给上司送礼吗? \73
- 什么样的礼品最受欢迎? \74
- 怎样告诉老板,他该给你加薪了\75
- 绝对不能在上司面前说的四句话 \76

同事篇(36 则)

- 办公室十八条黄金准则\79
- 办公室生存中的智慧 \80
- 职场女孩怎样才有人缘 \81
- 办公室里赢取人心的实用招数\81
- 行走职场五十字箴言\82
- 职场三大人际润滑语言\83
- 职场女性,话应该这样说\84
- 不良人际交往的三种模式\85
- 如何赢得老员工“青睐”\85
- 职场菜鸟切忌过分依赖同事\86



三招教你讨同事欢心 \87
办公室最不能容忍的三类女人\88
破坏你与同事关系的 N 种言行\89
最好别和同事有金钱往来\90
最好不要得罪平庸同事\90
同事相处千万别显摆 \91
你成就了团队,团队也会成就你\92
如何与异性搭档相处 \92
职场友情两大禁忌 \93
同事做朋友“三要三不要” \94
怎样与同事化敌为友\95
巧妙应对情商低的同事\96
你是那个让人心底生厌的人吗? \96
办公室政治风暴没有台风眼\97
同事和你争功怎么办? \98
职场中不可深交的几种人\99
当心祸从口出\100
扛责任,但别背黑锅\101
如何在办公室的流言中生存\101
巧用 Office“流言”轻松加薪\102
遭遇“大毒嘴”同事怎么办? \103
怎么应付难缠同事? \104
五个原则,教你与男同事相处\105
OL 反黄段子超级秘籍\106
白领女性职场人际失误 \107
办公室女性不能有的动作 \108

下属篇(35 则)

- 小故事,大哲理\111
- 七招教你做个完美女上司\113
- 巧妙运用你的女性特质\113
- 令人讨厌的五种女上司\114
- 管理下属有绝招\116
- 十七条定律,教你如何与下属相处\116
- 领导对下属的礼仪\117
- 让下属了解事情的全局\118
- 下属任务巧分配\119
- 部属提出产假申请后,你应该如何安排工作?\119
- 怎样对待下属的建议\120
- 你怎样“鼓励”你的下属?\121
- 你如何对待下属的过失?\121
- 下属为什么老是拖、拖、拖?\122
- 如果下属是个工作狂\123
- 面对逃避型下属\123
- 如果下属超过你……\124
- 和下属保持一定的空间感\124
- 和下属谈话多点头\125
- 如何处理下属间的矛盾\126
- 帮下不扰下\126
- 事必躬亲不如交“扁担”\127
- 别把下属当傻瓜\128
- 和谐来自尊重\128
- 学会在不同的场合扮演不同的角色\129
- 从容面对女人管理女人的“女人国”\129

对症下药,收服难缠男下属\130	
你真的听懂下属的话了吗? \131	
你知道今天的场合最重要的是什么吗? \132	
留个缺口,让你的下属去填满它吧! \133	
用“暴力”鞭策你的下属\133	
女上司最糟糕的一点,就是渴望被人喜欢\134	
新上司智对老辣下属\134	
正人先正己,做事先做人\135	
曾经的下属领导你时,你怎么办? \136	

客户篇(32 则)

与客户相处的六个小技巧\139	
八种方法,教你轻松接近客户(上)\140	
八种方法,教你轻松接近客户(下)\141	
如何应对不同性格的客户(上) \142	
如何应对不同性格的客户(下)\143	
什么时候约见客户最合适? \144	
拜访客户禁忌之忌前后不一 \145	
拜见客户禁忌之忌夸大其言\145	
拜见客户禁忌之忌攻击同行\145	
拜见客户禁忌之忌说别的客户的秘密\145	
智闯客户秘书关 \146	
电话找客户的四大禁忌 \147	
怎样牢记每一个客户的姓名\147	
接待客户时要用的英语 \148	
顾客说:我要考虑一下\148	
顾客说:太贵了\149	

- 顾客说:市场不景气\150
- 顾客说:能不能便宜一些\151
- 顾客说:别的地方更便宜\152
- 顾客说:没有预算\153
- 顾客说:它真的值那么多钱吗? \153
- 顾客说:不,我不要……\154
- 五招让他做你的终生客户\155
- 给客户送礼的艺术\156
- 不断探寻客户对你的评价\157
- 如何防止大客户叛离? \158
- 当客户对你提出暧昧要求\158
- 如果对客户产生倦怠怎么办? \159
- 游刃有余:巧妙处理客户的异议\161
- 怎样反驳你的客户? \162
- 职场谨防三种客户 \163
- 十二星座对待客户全攻略\163

晋升有道(47 则)

- 职场五步走 让你更“值钱”之认识自己\171
- 职场五步走 让你更“值钱”之善用时间\171
- 职场五步走 让你更“值钱”之多做多问\171
- 职场五步走 让你更“值钱”之不要和别人比较\172
- 职场五步走 让你更“值钱”之拒绝频繁跳槽\172
- 钻石般闪亮心态,注定你的职场红人之路\172
- 升职需要具备的四大要素 \173
- 外企白领迅速晋升标准之业绩\174
- 外企白领迅速晋升标准之企业家精神\174



外企白领迅速晋升标准之情商\175
四大怪招助你杀出职场晋升路\175
职场灰姑娘晋升路线图 \176
职场晋升锦囊\177
小心晋升路上五颗地雷\178
想升职,莫做四种人\179
晋升失败的四大常见“病症”\180
影响升职的三个隐形杀手 \182
想晋升就别总说你很“忙”! \183
职场晋升中常见的两大认识误区\183
OL,是什么阻碍了你的升职? \184
切勿看轻“小领导”\185
消极等待是晋升大忌 \186
男上司会提拔谁(上) \186
男上司会提拔谁(下) \187
提升需要“忍耐力”\188
晋升路上公司外的三大不可缺关系 \188
抓住公司里“人和”的力量\189
野心勃勃的女性更容易被提拔 \190
提高学历——跨门槛\190
提升外语——进外企\191
多才多艺——等空缺\192
广泛交际——得外力\193
寻找大树——寻提携\193
求助猎头——觅机遇\194
遇到“被动升职”怎么办? \195
清高姿态让你升职无望\195

升职后难以服众怎么办? \196
可以“苦干”,但千万别“埋头”\197
想升迁,先学会眼观八方 \197
善用“女色”往上爬\198
关系好也成升职障碍? \199
30 秒,让老板晋升你\200
女下属的“结婚”和“生子”是升职的障碍? \200
向老板要求加薪前,先做足功课 \201
跳槽后,不要企图参与拉帮结派改变人际关系\202
升职后成功的角色转变\203
升职失利后需谨慎行事 \204

跳槽,你准备好了吗?(40 则)

跳槽前,先问问自己 \207
具备以下任何一条理由,你该跳槽了\208
女人跳槽:钱不是最重要的\208
给你不跳槽的六大理由 \209
充电不是跳槽的理由 \210
警惕“职场三跳”\211
职场人士最忌讳的跳槽 \212
跳槽,三种工作要不得\213
这三类人不要随便跳槽\213
跳槽原则:三思后行\214
跳槽前须克服三大障碍\215
白领跳槽前必须知道这些事\216
怎样跳槽风险最小? \217
和上司跳槽之前请三思 \218

跳槽到哪里该如何决断? \219
你会减薪跳槽吗? \220
你是否拥有跳槽者的资本\221
六种方法让你变得更抢手\222
跳槽前要累积以下两大资产\223
跳槽、转行时间选择有讲究之一:大势时间的选择\224
跳槽、转行时间选择有讲究之二:个人时间的选择\225
年初跳槽的五个理由\226
火爆跳槽:我和老板谈崩了\227
优雅的辞职为未来铺路\228
体面离职的三个步骤\229
离职前必须牢记的五件事\230
成功转行的四个小窍门 \230
如何跳出“好薪情”\231
荒废专业:人挪未必活 \232
技能不精:怎么跳也难跳起来 \233
信用等级:是机遇也是挑战 \234
女性二十八,跳槽有尴尬 \234
跳槽却被老板挽留时\235
如何说明跳槽理由? \236
跳槽者面试四大“忌语”\237
好马也吃回头草 \238
跳槽后,如何与旧老板相处\238
不要看不起旧同事\239
跳槽后的第一个月 \240
不要因为是跟上司一起跳槽而高傲\241

轻松职场(43 则)

职场女性的 N 种危险生活方式\245

白领胃病实录\246

颈椎病“恋上”办公族\247

“电脑干眼症”预防策略\248

“三坐族”成腰肌劳损高发人群\249

二郎腿跷出病\249

七个小动作,轻松防治鼠标手\250

“高跟鞋症候群”之对策\251

抗疲劳攻略\252

为什么会头晕+头痛?\253

逛街,狂吃零食,扔东西真的可以缓解你的疲劳吗?\254

如何摆脱 Office 空气污染?\254

熬夜加班,咖啡真有那么必需吗?\255

“腰龄”过大,莫把忙碌当理由\256

办公室对付春困四大招\256

办公白领:教你挥别小肚腩\257

优雅曲线:坐班五分钟美背瑜伽\258

白领 MM 背部保健妙方\259

“健康三宝”——白领 MM 办公桌助手\260

你是“幻听一族”吗?\261

微笑也能成抑郁\262

警惕“心灵感冒”\262

“和朋友去动物园散步才是正经事”\263

OL 如何避免“星期天抑郁症”\264

OL 误区:我可以不把工作带回家\264

职场八字诀,巧对烦心事\265



职场不倦怠——累并快乐着\266
加班真的可以提高工作业绩吗?\266
时尚白领小心心情“中暑”\267
你有职场“匆忙症”吗?\268
你总是担心“别人怎样想”吗?\268
饼干女人的完美变身\269
怎样面对空虚\270
克服情绪低落的八点建议\271
让负面情绪为你服务\272
慢一点,再慢一点\273
当老员工遭遇患得患失\274
对工作不感兴趣了,该怎么办?\275
停下来,再看看,其实没什么\275
轻松降压三步走\276
办公室“隐形”运动减压\278
用哭减压,时间长了更痛苦\279
五种家居色彩能减职场压力\279

职场孕事(37 则)

金融危机,孕事未必能保住生计\283
职场女人不孕隐患(上)\284
职场女人不孕隐患(下)\285
职场“孕妈妈”必备十二件物品\286
知道赢得支持的重要性——你的生育“拉拉队”\286
建立起自己的女性职业网络——你的职业“百宝箱”\287
利用产假做好职场的重新评估——你的职场“电站”\288
工作中如何让自己感觉更舒适?\288

- 孕期中,换个阳光充沛的座位 \290
- 到了孕中期,我需要把脚垫高吗? \291
- 整个孕期我都能坚持工作吗? \291
- 哪些工作你不能参加? \292
- 面对无法完成的工作\292
- 工作时如何应付早晨的怀孕反应? \293
- 职场准妈妈“带球”工作有何益处? \294
- 如果我工作的劳动强度很大怎么办? \295
- 如果我工作中有可能接触到有毒物质该怎么办? \295
- 孕妈妈如何对付闻不得的办公室烟味\296
- 哪些怀孕期间的并发症会让我停止工作? \297
- 你对产假了解多少? \297
- 请产假的六大重点\298
- 我应该什么时候停止工作? \300
- 休产假了,工作怎么办? \301
- 职场孕妈“3E”防辐射\302
- 职场孕妈必须警惕的危险因素 \302
- 孕妈的法宝——及时沟通、低调敬业\303
- 你可以向已经做妈妈的同事咨询什么? \304
- 送给职场孕妈的两个贴心叮咛 \304
- 职场孕妈如何吃得更健康? \305
- 职场美丽准妈妈的穿衣经 \306
- 平跟鞋不符合我经理人的形象,可以穿高跟鞋吗? \307
- 职场白领怀孕后如何保持职业形象? \308
- 想睡觉,记性也不好\309
- 眼睛累无法集中注意力\309
- 职场孕妈:我怎么总是有些情绪化? \310