

Perfect Office Lady's Manual

职场丽人变身计

杨楠楠 主编

一本专为职场女性准备的福音书。
翻开本书，倾听其中的职场箴言，
冲破世俗的藩篱，进入到一直以来由男性主导的领域，
成为超级职场丽人。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



职场丽人变身计

Perfect Office

杨楠楠 主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

职场丽人变身计/杨楠楠主编. —北京:金城出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80251-233-7

I. 职… II. 杨… 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 161499 号

职场丽人变身计

主 编 杨楠楠
责任编辑 朱策英
文字编辑 陈珊珊
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 14
字 数 220 千字
版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 刷 北京密云红光印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-233-7
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼
邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

却说某日，孙大圣闲来无事，斜倚在宝座上打起了盹。不知不觉间，就睡着了。没成想，这一睡，就是一千年。

醒来时，人间已是翻天覆地。只见楼群林立、道路通达、车如蝼蚁，世界被规划出了一个新的版图：高耸林立的楼群，像一柄柄锐利无比的剑，划破天宇，把宽广的天空切割成了一块一块的棱角形区域；穿梭忙碌的人们，像血管中的红细胞，从容不迫也紧追慢赶地参与着循环流动……

孙大圣新奇地看着这个全新的世界，很有耳目一新之感。突然，高度的“职业敏感”让他发现了很大很大的异样。此时，一个挂有“职场丽人”胸牌的女子，赫然出现在它眼前的钢筋水泥的森林里！悟空用它的火眼金睛看出那个就是曾经给他添了很多堵的“女人”。

再会面,只见她目光坚定、神情淡然平静,整个人流露一股笃定坚韧的感觉。大圣心想:“此妖修炼千年后,果然不同凡响,道行如此之深,当真让人刮目相看。然岂能让此妖横行于世,难道佛祖他们最近真没上班吗?”不禁面露怨色。

像是猜透了大圣的心思,“职场丽人”从容地拿出一样物什,递到大圣面前:“大圣,我已经有了上岗‘职照’,经过了各路神仙的考察检验。无需大圣挂怀。”

悟空不悦:“上仙怎地这般糊涂,居然让你等都有了执照。这不是颠倒乾坤吗?”

“职场丽人”正色道:“大圣,我等素敬您侠义刚直、不拘常理,今日一见,怎地如此陈腐?您不知如今我们也已今非昔比?我们已在尘世间变身,在社会职场中扎根,且谓之曰‘白领、骨干、精英’是也。况且,惯于主导战局的一干人等,又岂是光明磊落之辈?既然皆非清白无伪之流,两相对阵争夺有何妨?小妖等虽历劫数千年,却自有细致缜密之天份又兼有坚忍不拔之志、一往无前之心,因何不能于这清明世界中拼出一方天地?论及厮杀搏斗,我等并不弱于旁人。心无偏、行无咎,敢问大圣,有何不妥?”

悟空沉吟半晌,表情似有松动:“话虽如此,但汝等毕竟先天体质弱于旁人又受生育之苦,难道不感乏力?”

“职场丽人”粲然一笑:“临无可回避之局,当迎头而上。虽痛不可免,然亦无悔!”

大圣动容,摇首轻叹:“有志若斯,堪敬堪叹!罢了

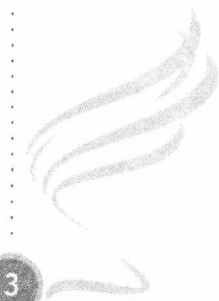
罢,既是汝等自行选择,吾亦不强加干涉。然既有如此宏愿,当加倍努力,方可顺遂于心。”

“职场丽人”点头称是:“吾等一直勤修不倦,以图鼎立之势。”

.....

一番密谈之后,大圣驾云离去。此事被随行的史官记下,却不小心散逸人间,遂有了这本“职场丽人变身计”。

诸位,“变身”开始了!



目 录

第一章 职场女性众生相 / 1

- 第一节 “得过且过”也不错 / 3
- 第二节 “野心膨胀”才刺激 / 11
- 第三节 “理智规划”最划算 / 20
- 第四节 “顺其自然”找平衡 / 25
- 第五节 “兢兢业业”做黄牛 / 31
- 第六节 “自主创业”无界限 / 38
- 第七节 “拼命三娘”太可怕 / 45

第二章 职场女斗士 / 51

- 第一节 明确职场规划 / 52
- 第二节 职场新人必读 / 57
- 第三节 如何快速成为“自己人” / 62
- 第四节 上司没有好坏 / 70
- 第五节 巧妙利用“女性优势” / 76
- 第六节 借鉴不需要理由 / 82
- 第七节 玩转职场禁忌 / 86
- 第八节 挑战“办公室政治” / 91



第三章 让升职来得更猛烈些吧 / 97

- 第一节 职场女性升职的十道坎 / 99
- 第二节 “包装”自己是第一步 / 103
- 第三节 事事领先 / 111
- 第四节 营造影响力 / 118
- 第五节 忠诚于你的工作 / 125
- 第六节 把握机会“秀”自己 / 130
- 第七节 “推销”是关键词 / 137
- 第八节 拿得起,放得下 / 143

第四章 “跳”出人生大不同 / 149

- 第一节 跳槽规 / 150
- 第二节 选择恰当的跳槽时机 / 156
- 第三节 准备好再跳 / 161
- 第四节 应对“意外” / 167
- 第五节 如何与新老板“讨价还价” / 172

第五章 职场与生活的无间道 / 177

- 第一节 解除心理负担 / 179
- 第二节 职场丽人扮“靓”手册 / 184
- 第三节 职场丽人爱养生 / 189
- 第四节 让生活丰富起来 / 204

附 录 / 209

- 第一节 职场丽人变身成功记录 / 209
- 第二节 现代女性如何兼顾家庭与事业 / 213

第一章 职场女性众生相

不管“职场”对女人意味着什么，它都像是一个巨大的磁场，吸附了女人生活中过多的东西。于是，有的女人“认命”地默许了自己的“被吸附”，忠实地做着适合自己角色的事情；有的女人则对职场抱着无可无不可的心态，只是需要而已，无关感情或理想。于是，职场中的女人，就被划分成了多种“派系”，在惨烈的职场中争奇斗艳。

身在职场，就如同处于一个浓缩的另类江湖。不见刀光剑影，只见风声鹤唳。这里行走着各式的江湖人物，路数不同、修为不同。擦肩而过的时候，可能相视一笑、各奔前程；也可能各藏心机、拔剑相向。

小小的办公室里，不时暗流涌动。一群起点不一、终点不同的人，在各自的角色里有意无意地进行着小小的争斗：

A 女野心勃勃，年轻气盛。眼睛直勾勾地盯着老大

的位子,大有不达目的誓不罢休之态。凡事冲锋在前,不甘人后,只要最后如愿以偿,倒也不在乎使用了什么手段。

B女根本无心争斗,坐在那里只是想努力对得住自己的那份工资而已。满脑子想着下班回家做老公爱吃的红烧肉、水电费该交了、菜又涨价了……

C女是个心平气和的主儿,对工作倒也尽心尽力。但她看起来像个安贫乐道的老农,该锄草锄草、该施肥施肥,就是不愿意挑战点高难度的事。升职加薪这类事,有,那更好;没有,也不强求。那叫一个淡定啊!

……

大家看似相安无事,只是对工作的态度不一样而已。可是如果把她们组成一个小小的团队,共同去完成一项任务,矛盾就不可避免地产生了:A女在强烈企图心的操控下,必然求好心切,以“NO.1”为强制性目标;B女则认为只要完成就好,何必非争第一;C女作为三人中的“前辈”,是关键性人物,但奈何性格使然,心理上限只是把任务很好地完成而已。

于是,一场“争执”就不可避免地发生了:有的想出头,有的想明哲保身,有的无奈反击……再加上男人们的参与,职场大战火爆上演。

职业女性在工作中表现出来的各种状态,构成了一幅生动的“职场众生图”。相互克制、互为补充。虽然每个老板都希望自己的员工是无敌超人,但超人多了,老板的地位也不稳固。这就牵涉到办公室政治的问题了。江

湖还是这样的状态最和谐：有强、有弱、有中间层，既不会一味逞凶斗勇，也不会停滞不前。

有的公司在大厅里放上一面大镜子。每个员工在踏进公司的第一时间，就会先从大镜子里看到自己。于是，就不自觉地整衣冠、肃仪容，打点好精神去工作。很显然，我们也需要在心里安上一面这样的镜子。不但照见别人的优劣，也明了自己的得失不足，扬长避短、去芜存精。在喜好之外适当地做些补充，总会对自己的生活产生良性的影响。

第一节 “得过且过”也不错

在职场中存在着相当一部分“得过且过”型的女性。

她们本身对工作没太大兴趣，只是遵从了大多数现代女性要遵从的社会角色而已。而这份工作，又为她们提供了相当满意的价值。所以，在工作中抱着一种“得过且过”的消极心态。做一天和尚撞一天钟，只要别撞坏了就好，根本不指望着多花点心思把钟撞好。

这类职业女性，一般是由以下几种情况造就了此种职业心态：

1. 满足于现状

她们没有太高的人生目标,对事业也没有更高的追求。就是说,她们认为当前的工作状态、薪资待遇等已经符合自己的“期望值”,认为没有突破的必要。

在工作中,这类职业女性抱着“不求有功,但求无过”的心理,只是按照要求去做工作。对工作的质量、创新,没有积极主动的要求。

2. 家庭第一

这部分女性大多思想比较传统,认为女性的天职还是回归家庭。而工作,只是为了让家庭生活更有质量的一种手段。要么就是以丈夫的工作需求为第一考量,自己只想保有一份相对稳定的工作。在工作与家庭的冲突中,她们会无条件地、坚决地选择家庭。并且在自己的工作与丈夫的工作产生矛盾时,也会以丈夫的为重。

3. 混日子

这类人只把工作当成打发日子的一种方式。拿着不多的钱,干着不多的事,有一天是一天,完全被动地让工作推着向前走。鉴于此,她们也无法承担高强度、高难度的工作,多以技能型工种为主。

职场弱点:无上进心

“得过且过”型的职业女性,存在着一个很大的职业

弱点:无上上进心。这就制约着她们的职业发展。

没有上进心,就不会在工作中积极主动地发现问题,也不会对自身提出很高的工作要求。她们大多很懒,能躲则躲,躲不开再做。做得不好不坏,让人挑不出太大毛病,但绝对没法提出表扬。她们看不见机会,也不会把握机会,甚至觉得自己就算想争取也无济于事。

在办公室里,她们或许也不会完全忠实于自己的“角色”,把工作日内的8小时利用充分。有闲暇时间不知补充工作能量,反而当做无用的时间浪费掉。工作时间之外的时间,更不会拿出来充电。一年一年地耗下去,除了工龄长了,其余的似乎都没长。

而她们并没有意识到这种工作状态有什么不妥。重要的事有能干的人去做,不重要的事她们也没搞砸。大家各司其职而已。有时候她们也会抱怨:拿多少钱,干多少事,工作就是等价交换。但是,给她们高职位、好待遇,她们能胜任吗?

案例分析 1:《杜拉拉升职记》之海伦

在《杜拉拉升职记》中,讲到了一个漂亮的广州姑娘海伦。她是一个很漂亮的女孩儿,带着与生俱来的广州式亲切和乐观,以及显而易见的不思进取。

海伦绰号“老没”。为什么呢?因为“她的易于满足和没有根据的乐观达到了出神入化的境界”。

她在世界五百强的大公司里做前台。在别的小姑娘削尖了脑袋,想用“漂亮脸蛋+聪明脑袋+年轻”的最优

组合去换取升职加薪的机会时，海伦大姑娘却空顶着这些优势资源，白白浪费着宝贵的时光。一晃三年过去了，在与主人公杜拉拉相识时，海伦已经是在DB有着三年资历的“老员工”了。可惜，她还是没什么进一步的打算，依旧靓丽地在前台笑嘻嘻地、无忧无虑地传达着她的亲切。而且，“前途”这类词语，对海伦来说太晦涩、书面化。她觉得在DB当前台就挺好，比到香格里拉大酒店当前台强，起码上班不用站着，还不用倒班。

看看，多么单纯的人生。比起那些一心只想用自身的女性资源去换取最大化利益的女孩，海伦算是个好姑娘。可是她毕竟身在职场，单纯做一个“可爱的姑娘”根本无法实现职场价值的最大化和个人的最优化。这是一个很现实也很残酷的“真相”。

从职场政治的观点出发，老板和管理层会用一些类似海伦这样的员工来实现某种“平衡”。那要是需要一个不需要“政治”的公司呢？她们还有存在的必要吗？其实，在这个视觉经济的时代，“美女”固然占有一定的优势，爱美之心人皆有之嘛！但是在以追求经济利益为目标的职场上，光美丽没有才能也是不行的。长得漂亮而又能独当一面的女人，才是这个社会最受欢迎的！

有些处在相对比较清闲的工作岗位上的女孩，很容易犯这种错误。比如，办公室文员。这类工作，不需要具备太专业的技术，但又似乎不可缺少；工资不多，但也少不到哪里去。因此，很受一部分女孩子的“欢迎”。

案例分析 2: 广告公司文员晓青

晓青是某广告公司的文员。平时没有太多的工作任务,只需做些收发文件、整理客户资料之类的活。每月能拿到1500~1800元左右的工资。晓青还是比较满意的。在一个地级市,这些钱肯定是撑不着,但也绝对饿不着。而且如果安排合理,还能过得比较舒服。

晓青是个对生活没太大企图的女孩儿,凡事差不多就行,在工作中也带着这种“惯性”。在公司里,晓青算是最清闲的一个。每天早上把邮箱里的文件归类收好,并传达到相应的人手里;然后,再到各部门主管那里统计完当天的工作计划,做好记录。余下的就是“机动时间”了。晓青是怎么“打发”剩余时间的呢?要么从网上下一些电子书看,要么就看报纸或者跟同事聊天。

后来公司又招了一个接待叫于一。这是个名字很奇特的小姑娘,心眼也不少。虽然她干的是接待客户、端茶倒水之类的闲差,但在状态上,却给人一种很重要、很忙碌的感觉。每天她都会抽时间跟客户经理沟通,询问有哪些客户可能会来、什么时间到、来几位、要见哪个部门的同事等。详细做好记录后,再通知到相关责任人。如果没其他事情可做,于一会这样请示直属领导:“我今天暂时没有其他的工作任务,可以到设计部去学习一下吗?”领导同意后,她就又“有事”可做了。

而晓青呢,依然很懒。该看书看书,该聊天聊天。

年底公司裁员,晓青被裁掉。老板的理由是:公司不养闲人。晓青追悔莫及。

从两人的表现来看,晓青被裁掉是必然的事。而从表面看来,晓青的各方面条件都优于于一:晓青是一所正规院校的本科生,于一是一所专科学校的专科生;晓青已经在公司待了将近两年,而于一去年底时到公司仅8个月。

可比起来,于一的表现却专业而敬业。

所谓“接待”,只是听着好听而已,无非就是个打杂的差事。客户来了端茶倒水,领导有应酬跟着吃个饭,或者给客户送个资料,等等。但她并没有“看轻”自己的工作,而是认真主动地做好分内的事,并且表现出求知进步的欲望。

在领导没有要求的情况下,于一每天主动跟客户经理沟通,了解客户情况。不但自己做到有备无患,也通知到相关部门。虽然很多时候她的“工作”都是无益的,但她这种工作状态让领导非常喜欢。再者,闲暇时到各部门学习,也让领导觉得她很有进取心。当然,她极有可能是做给领导看的,但这并不妨碍她成为一个工作积极主动的员工。

反观晓青,却实在让人忧心。有事做事,没事“休闲”。这岂是一个职业女性该有的工作状态?要知道,任何一个老板都不希望看到员工有长久的“空余”时间。这种情况,要么就是公司效益不好,要么就是员工偷懒。这两者,都不会讨老板欢心的。虽然晓青并没有耽误自己的工作,但一个整天闲得看报纸的员工,从来不知道多学习或者为同事分担点事情,公司还有必要让她继续留下吗?

从上面的例子不难看出,一个在工作中得过且过的员工,是不可能得到上升空间的,甚至还有被炒的危险。当然,有的女孩可能确实天性比较“淡泊”,对人生、对工作没有很高的企图心,这一点很难改变。但从自己的职业生命出发,这种类型的职业女性还是应该做适当的提升的。

解决方案:

1. 尽量减少工作中的出错几率

这一点是最起码的要求。在自己的专业范围内,把工作做对、做好,成为一个“熟练型”员工。这样,好歹为自己的工作加了分,也算是一种“职业优势”。

2. “闲”来无事别议论是非

“闲谈莫论人非”,这个流传至今的古训,似乎对很多人不起作用。闲来无事,偶尔跟同事聊天,这很正常。老板也能理解并宽容。但要是凑在一起讨论一些无聊的是非,就不明智了。祸从口出,到哪里都不能忘。万一你谈论的是非,犯了别人的忌讳,尴尬倒是小事,招来嫉恨就不妙了。而且,没有一个老板喜欢看到自己的女员工像个更年期的妇女,喋喋不休地“八卦”别人的花边。

3. 起码对得起自己的工资

出来混,都是为了钱。说不好听点,老板给你钱,就