

Zhichang Nvxing
Baida Chushi Miji

职场女性 百大处世秘笈

职场女人：善待自己，赢得人脉

谢 婷 ◎ 编著

任何一个女人，都要活出气概，活出自我，
活出内在的修养，活出非凡的气质。

职场上的女人，
要有一颗博大的**爱心**，
修炼出**健康**的心态，
与身边的人一起**携手共进**！

一个充满魅力的女人，
一定拥有好人缘，
才是真正的成功女人！



Zhichang Nvxing
Baida Chushi Miji

职场女性 百大处世秘笈

职场女人：善待自己，赢得人脉

谢 婷 ◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

职场女性百大处世秘笈 / 谢婷编著. —北京: 新世界出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5104 - 2822 - 7

I. ①职… II. ①谢… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 085517 号

职场女性百大处世秘笈

作 者: 谢 婷

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 229 千字 印张: 16

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 2822 - 7

定 价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言 preface

在这个女性能顶半边天的社会，女性出现在了职场的角角落落。她们用各种努力，证明女人在职场一样能够拥有自己的天下。但是总有一些质疑女性的声音：当她们事业有成的时候，人们总是将成功归功于她们的容貌，她们的工作业绩在人们的眼里会因为长得美丽而大打折扣。当她们事业有成的时候，人们总是认为这样的女性冷漠、高傲，是不具有女人味的“女强人”。

这就是职场女性的尴尬，她们用尽力气就是为了证明自己的价值，从而得到人们的认可。所以，这种尴尬就提示职场女性：在发展事业的同时，发展人际，拥有好人缘是多么重要。本书从外在形象、内在性格、语言等方面阐释了女性在人际交往及为人处世方面要“修炼的部分”：

外在形象：女性的外在形象非常重要，在人际交往中，这是第一印象。所以，女性要从衣着、妆容、举手投足各方面进行修饰。不仅如此，还要从内在修养着手，培养女性迷人的气质。只有外在形象符合身份和场合，内在修养也表现出一定的气质，“慧中”又“秀外”才能长久，才能真正让人赏心悦目。

语言和个性：语言是人际交往中最基本的工具，如何让这个工具变得更富有吸引力，女性就要发挥“女人的优势”，比如甜言蜜语、真诚赞美、礼貌发言等，有气质的外形加上语言技巧，让女性绽放魅力，让同事和客户顺理成章地喜欢她们。职场上为了拥有好人缘，就要有迷人



的个性、成熟的性格，抛却嫉妒、小心眼、抱怨等缺点，拥有自信、真诚、谦虚、宽容等个性，让大家都喜欢靠近她们。

除了以上的“修炼部分”，职场处世有更多的技巧性东西，女性要掌握。比如学会倾听，不斤斤计较，不占小便宜，要大度热情，要乐于助人，也要适当求助，等等。要成为办公室里人人喜欢的女性，不是容易的，要在工作中不断地积累经验，不断地完善自己。

对上司：职场女性要尽量掩饰自己的个性，因为大多数上司需要的是一个忠诚、听话的追随者。工作中要获得上司的认可，要有足够的抗压能力，以及基本素质，诸如责任心、执行力、主动、敬业等。而同时，女性要成为男上司面前的“红人”，又能不引起其他同事的嫉妒与闲话，就要把握好与男上司之间的距离和尺度。

作为女上司：职场上，作为一个女上司，要面临来自男性下属的压力和女性下属的压力。男性不服输的性格，可能会觉得自己比女上司更有能力。女下属爱嫉妒的性格，可能会用拖拉、说闲话等方式“消极抵抗”。所以，做好一个女上司压力更大。不能发挥女性特有的吹毛求疵的特性，不能发挥女性的母性特征不相信下属能力，更不能把情绪随便显露给下属，还不能逞强显出自己无所不能，要适当示弱，经常扮演亲和形象，表扬和批评下属都要把握分寸。

人生处处是江湖，职场更是一个残酷江湖。在江湖处世，就得有江湖人的个性和特征：不能软弱，遇到欺负不能忍气吞声；害人之心不可有，防人之心不能没有；不能抱有童话梦想，没有大侠来拯救我们，自己要拿着刀和枪去为未来拼搏……

在职场，为了不“踩地雷”，我们还应该遵守一些明文规则和不成文的潜规则：有守时的美德，这也是明文规定的地雷；说也要有禁忌，上班时间不谈论私事，不能跟同事谈论薪水高低，不要散播闲言碎语，惹人厌烦；不要大发牢骚，引起他人反感；不要做诸如兼职、聊私人QQ之类的私事，一旦被发现，一定被“枪毙”。

女性的世界其实很单纯，女性的职场其实也很单纯。女性同胞们只需要具备一些应该具备的东西，抛却一些不该具备的东西，微笑、坦然、自信地在办公室里驰骋，也能够如鱼得水的！



目录 contents

第一章



先形夺人，让外形为你的人际加分

工作成就了女性持久的美丽。而工作时的衣装打扮、妆容、举止等都能体现女性身上的美丽因素，比如流露品位、释放自信、引导时尚……“女孩子连自己都打扮不好，怎么会胜任你所喜欢的工作呢？”形象分是女性在职场的第一印象分，是职场处世的第一道关卡。

1. 衣装是一种无声的语言 / 2
2. 怎么把正装穿出气质 / 4
3. 职场女性穿衣有禁忌 / 8
4. 化妆让你更加完美 / 10
5. 职场女性优雅香味怎么来 / 13
6. 走路也是一门学问 / 15
7. 站有站相、坐有坐相 / 17
8. 职场女性的餐桌礼仪 / 20

第二章



气质高雅，让内蕴为你增加人气

职场中，女人之间比的不是长得美与丑，而是气质是否高雅。气质美的女孩，即使长得丑点，人们也根本不会说她丑。反之，容貌漂亮的



女孩，如果无知、俗气，很难给人们好的印象。真正有气质的聪明女性，不仅懂得用服装和打扮来美化自己，又懂得培养自身的气质。

1. 微笑是女人最大的亮点 / 24
2. 高雅举止为第一印象加分 / 27
3. 职场女人请把握好撒娇技术 / 30
4. 职场女人因自信而美丽 / 33
5. 腹有诗书气自华 / 35
6. 柔情似水是女人天生的武器 / 38
7. 气质女性首先应该是善良的 / 40
8. 让办公桌跟你一样亮丽 / 43
9. 职场抽烟女人为哪般 / 46

第三章



好言服人，让语言做人际的润滑剂

职场上，对于女人来说，服饰与化妆固然重要，但说话水平同样重要。说话恰当得体、妙语连珠，会为你的美丽加分，为你的魅力添彩；而说话粗俗浅陋、词不达意，则会使女人的自我形象受损。一个不会说话的女人，即使再漂亮，能力再强，也不会有好人缘。

1. 面试中说话千万不要这样 / 50
2. 女性的甜言蜜语作用很大 / 53
3. 把赞美之语大方送人吧 / 55
4. 赞美绝对不是拍马屁 / 58
5. 幽默的女人惹人爱 / 62
6. 如何开玩笑恰到好处 / 65
7. 职场上的称呼学问 / 68
8. 先“礼”后发言 / 72
9. 谈论对方感兴趣的话题 / 75
10. 开创自己的说话风格与个性 / 78
11. 学做巧言如花的女人 / 80

第四章

个性魅力，让成熟的性格吸引人

相对于男性，女性有很多性格上的弱点，比如嫉妒、小心眼、抱怨等等。这些不成熟的性格弱点，会成为职场女性交际上的盲点，能否隐藏或改掉这些弱点，关系到女性能否赢得大家的喜欢。一个性格成熟的女性，自信、真诚、谦虚、宽容，这样的人做任何事情都对自己充满信心，无疑是一个魅力十足的女人。

1. 不做骄傲的孔雀到处炫耀 / 84
2. 谦虚女人懂得遮掩光芒 / 87
3. 真诚女人赢得大家信任 / 89
4. 伪装的真诚讨人厌 / 93
5. 不跟办公室美女争宠 / 93
6. 嫉妒会让你失去向心力 / 96
7. 宽容同事也是宽容自己 / 99
8. 不做办公室里的“冷美人” / 101
9. 不做愤世嫉俗的职场怨妇 / 104

第五章

处世技巧，掌握职场人际的法宝

职场如战场，战场上讲究用兵之计，职场中便离不开处世之道。单枪匹马的战斗不可能成为战场上的经典，留下的只会是鲁夫的莽撞。在现代社会中，人际交往变得越来越密切，在职场中，似乎找不到一项可以独立完成的工作。因此，在竞争日益激烈的今天，只有那些精通了适时可方、适时可圆的处世技巧的人，才会真正成为职场的佼佼者。

1. 多说话不如会倾听 / 110

- 2.斤斤计较的女人没有朋友 / 112
- 3.不占任何小便宜 / 114
- 4.办公室里没有敌人 / 115
- 5.多与陌生人说话 / 117
- 6.适当求助能拉近关系 / 120
- 7.帮助别人就是帮助自己 / 121
- 8.不能揭人短 / 123
- 9.好人缘来自与人分享 / 126
- 10.做办公室调节气氛的高手 / 128
- 11.坚持原则但不固执 / 130
- 12.抓住你的职场贵人 / 132
- 13.多做事也无妨 / 134
- 14.工作中也需要以柔克刚 / 136
- 15.把握与男同事之间的距离 / 138
- 16.向男人学习 / 140

第六章

按部就班，做好上司的追随者

往往在事业上成功的人，大多都耐得住寂寞，她们会主动地在那些看似程序化的进程中寻找快乐，善于自我控制，扮演好自己的角色，干好自己分内的事情，让时间听从自己的安排。但有时也会遇到一些并不情愿做的事情，为了避免因自己的不情愿而拖延完成的最佳方法就是“按部就班地行动”，做好上司的追随者。

- 1.当同事变成上司时 / 146
- 2.不做职场“夹心派” / 148
- 3.不要轻易责怪别人 / 150
- 4.不要为你的失误找借口 / 151
- 5.上司喜欢主动的下属 / 153

7. 加班也要快乐 / 156
8. 适当忍让可以赢得人脉 / 157
9. 女秘书得宠有秘诀 / 159
10. 不要跟上司称兄道弟 / 161
11. 职场不相信眼泪 / 163
12. 风头不要盖过上司 / 165

第七章

刚柔并济，做下属佩服的女上司

人们常说女人是水做的，有着水一样的清澈灵动，感性、温柔、细腻等词语都成为女性气质的代名词，怎一个“柔”字了得。但是随着现代社会的不断进步，女性的“柔”逐渐被“女强人”所掩盖，越来越多的女性身上开始透露出男性气质，刚毅、勇敢、理智等这些特性不再是男性气质的专利。身处职场的女性，尤其是作为上司，更应在不失自己“柔”的同时，也让自己把握好适度的“刚”之美，刚柔并济，张弛有度，做一个让下属佩服的女上司。

1. 不要把下属当成孩子 / 170
2. 吹毛求疵是大忌 / 171
3. 不随便显露你的情绪 / 172
4. 塑造平易近人的女上司 / 174
5. 作为领导何时应该严肃 / 175
6. 要适当保留下属的面子 / 177
7. 偶尔跟女下属逛逛街 / 178
8. 如何让男下属心甘情愿做事 / 180
9. 不做自作聪明的女上司 / 182
10. 表扬下属有技巧 / 184
11. 对下属适当示弱 / 186

第八章

职场江湖，拿好你的矛和盾

身在江湖，身不由己，用这话来比喻职场已是我们再熟悉不过的事儿了。江湖有江湖的规矩与仁义道德，职场也有职场的游戏规则与善恶美丑，但是，只要我们擦亮智慧的双眼，不断丰富自己的羽翼，适度把握好自己的矛与盾，职场生活也会很好的被你“玩弄于股掌之中”。

1. 学会如何去说NO / 190
2. 不做职场羔羊 / 193
3. 必要时还是要示弱 / 195
4. 秘密自己知道即可 / 197
5. 不要让博客和QQ出卖了你 / 200
6. 办公室友谊要有分寸 / 202
7. 被欺负时不能一味地忍气吞声 / 205
8. 遇到小人抢功怎么办 / 206
9. 被老员工隔离怎么办 / 208
10. 教你几手谈薪绝招 / 210
11. 工作能力是职场生存资本 / 213
12. 与男上司保持一定距离 / 214
13. 面对职场性骚扰 / 218
14. 不做职场灰姑娘 / 220

第九章

入乡随俗，遵守办公室规则

无规矩不成方圆。一个几十平米或者几百平米的办公室里，一定有它自己的“规矩”。这就是各种规章制度。女人本是办公室一道最亮丽的风景，可是这些“风景”也有自己存在的位置和流动的方

式。入乡随俗，谁都必须遵守办公室的成文或不成文的游戏规则，不能在里面为所欲为，才是在办公室的立足之道。一个懂得办公室生存法则的女性，才能在充满竞争的职场游刃有余。

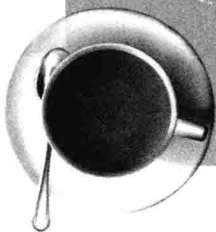
1. 一定要有时间观念 / 224
2. 办公室里女人不能说的话 / 226
3. 办公室里可否谈论薪水 / 228
4. 想做“红人”要谨慎 / 230
5. 不做散播闲言的“喇叭” / 232
6. 抱怨和牢骚会让你远离你 / 234
7. 办公室里没有私人情绪 / 237
8. 上班时间不要做私事 / 240
9. 珍惜办公室公共财物 / 242
10. 让好习惯成就你办公室的精彩人生 / 244



第一章

先形夺人，让外形为你的人际加分

工作成就了女性持久的美丽。而工作时的衣装打扮、妆容、举止等都能体现女性身上的美丽因素，比如流露品位、释放自信、引导时尚……“女孩子连自己都打扮不好，怎么会胜任你所喜欢的工作呢？”形象分是女性在职场的第一印象分，是职场处世的第一道关卡。





1. 衣装是一种无声的语言

“云想衣裳花想容”。女性天生钟爱服装，有可爱型的，有时尚派的，有优雅派的。对于女性来说，穿怎样的衣服，如何搭配，穿出怎样的效果，大多能够展示你的性格和做事的风格，在职场上最重要的是反映出你对工作的态度。

有一本书叫《衣服的语言》，里面有这样一段话：“我在街上，在会议中，在宴会上与你交谈，你所穿的衣服说出你的性别、年龄、阶层——甚至提供讯息（也许是误导的讯息），说出你的职业、出身、性格、想法、品味、性观念以及目前的心情……在我们正式见面谈话之前，我们早已用更古老、更具普遍性的语言讲过话了。”也就是说，你的衣装给人的第一印象是你与别人交谈的关键。对方通过对你着装的观察，就已经差不多知道要怎么与你交谈了，是诚心诚意，还是敷衍了事，都差不多决定好了。所以说，衣装是一种无声的语言，是一种人际交往的礼仪。得体的穿着，不仅可以显得更加美丽，还可以体现出一个现代文明人良好的修养和独到的品位。

莉莉刚刚从农村来到城市，在一家医疗器械公司做销售。她是一个非常漂亮的小姑娘，大家都说：“莉莉，你脸蛋真可爱，白里透红，身材又好，简直是出水芙蓉。”莉莉很自豪，是爹妈给了自己一副漂亮的容貌。然而，让莉莉困惑的是，每次她出去工作，客户都认为她是农村的。莉莉其实很想脱掉农村的外衣，能摇身一变成为城里的女孩子。但是，她怎么着都看着不像。

一天，同村的好姐妹卓卓来了。看到莉莉，卓卓就笑了：“你怎么穿得还这么土啊！”莉莉看卓卓，火黄色的爆炸头，耳坠比手镯还大，眼睛

毛又黑又长，超短的花色连衣裙，红色漆皮的包包，黑色的高跟凉鞋。卓卓说：“看到没？城市的女孩子都这样打扮！”卓卓的话让莉莉思考了很久，她当天下午就跟卓卓一起去买衣服。第二天，当她穿着和卓卓差不多得衣服上班时，同事都睁大了眼睛，笑着说：“莉莉变得时尚了呀！”可是，经理看到后很不高兴：“你这样出去，客户会以为你做什么工作呢？太耀眼了！”莉莉赶紧回去换掉了。

又一天，在城里工作的表姐来看莉莉，她自告奋勇帮莉莉选衣服。表姐三十多岁，在政府单位上班，穿得都是素色职业装。莉莉穿着表姐帮她选的衣服，瞬间觉得十八岁的自己长了十多岁，又赶紧换掉……

就这样，莉莉在城里待了一年多了，她慢慢明白了穿衣的道理：

首先，穿衣服要有自己的风格，不能学卓卓，也不能学表姐，我就是莉莉，穿出莉莉的风格。她身材高挑，腿细长，又年轻，性格温顺，就慢慢走出了淑女路线。

其次，穿衣服要看场合。上班时，要展现成熟干练的一面，莉莉不想再被人认为是农村单纯的小姑娘，不仅要让客户感觉她可靠，而且要感觉成熟，不会欺负她。而平时，爱美的莉莉穿得很随意，经常逛街，去观察别人的穿着打扮。

当莉莉回到老家时，村里的人都说莉莉成熟了，更漂亮了，是个城里女孩子了。而同事们惊讶莉莉的变化，都说“蚕蛹终于变成蝴蝶了”。

衣服能够直接体现你的年龄、身份、职业和做人做事的态度，与人交往的第一印象就是衣服。孔子说：“见人不可不饰，不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼，无礼不立。”就是说会见客人一定要打扮得体面一些，不打扮就没有好的仪表，没有好的仪表就是对客人的不尊敬，不尊敬客人就是不讲礼仪，不讲礼仪的人就难以在世上立足。所以，女性的着装打扮一定要多下功夫。

穿衣服的原则，首先必须合乎身材，一个瘦弱的女子不要穿太宽大的衣服，让人感觉不伦不类。身体胖一点的女士，不要穿过紧的衣服。

其次，必须合乎年龄。二十多岁的女性，不要穿得太老气，让人感觉死气沉沉。相反地三十多岁的女性，更不要穿得太年轻，脸上有皱纹，还穿娃娃装，会很难堪的！



第三，必须合乎身份职业。如果你是教师，就要有为人师表的样子，穿短裙面对学生终究是不好的。如果你是政府单位工作人员，就要穿统一的职业装，或自己搭配稳重的服装。如果你是美容美发行业的，一定要打扮时尚。穿着的方式，是依照你希望获得的职位为标准，而不是依照你目前的状况而定位。这项原则经常被人忽略。

第四，必须符合场合。家居装一定不要穿出户外！职场服装应该端庄稳重，去参加大型会议，更要稳重。而同学同事聚会，就脱掉职业装吧！

不过，女人是这个世界最美丽的花朵，就不要跟男士一样去打扮了吧。就算要做女强人，也不应该一味模仿办公室里男士的服饰打扮，要有一种“做女人真好”的心态，充分发挥女性特有的柔韧，一扫男人式的武断独裁。所以，女性的穿着打扮应该灵活有弹性，要学会怎样搭配衣服、鞋子、发型、首饰、化妆，使之完美和谐。最终被别人称赞，应该夸你漂亮而不是说你的衣服好看或鞋子漂亮，那只是东西好看，不是穿着好。

着装又是一种心情的体现。明丽的颜色，给人感觉心情愉悦。职场上，身穿明亮颜色衣服的女性，带着温和的笑容，永远让人忍不住亲近她。



2. 怎么把正装穿出气质

朝九晚五的职场女性都知道衣着对于维护好个人形象有多重要。正装是职场女性比较普遍的服装，把正装穿好了，会给人树立一种干练、值得信赖的职业女性形象，是你现身办公场合取得职业认同的第一步。

戴灵上个月出了一次丑，这次丑让公司失去了一个大客户，也让她

失去了晋升的机会。这次丑竟然就出在她的职业装上。

那一天，戴灵早早就起床，精心地化了淡妆，穿上灰色的职业套裙。因为要去见一个重要客户，经理前一天就跟她叮咛过了，这个客户对公司非常重要，所以要作为营销部主管的她亲自出马，一定要把这个客户搞定。经理还暗示过戴灵，这次任务如果成功了，她很有可能被调到其他分公司做部门经理。

八点钟，戴灵准备妥当出门。客户就在离家不远的商务酒店，打车十分钟就到了。见到客户，戴灵脸上的笑容更加甜蜜了，忙与客户握手，做自我介绍。客户是个40岁左右的女性，一身套裙显得非常合体，一头短发非常干练。

但是不到两分钟，戴灵就发现这位客户不太好伺候，说话很漫不经心，场面气氛并不好。戴灵努力地表现，真害怕这个客户飞了。

20分钟后，客户问戴灵：“不好意思，我有急事。您还有其他的事吗？”

戴灵傻眼了：完了，没救了。她只能回答：“没事了。”

客户眼睛瞟了戴灵一眼：“那好，以后联系！”

戴灵回到公司，也不敢去见经理，默默地回到自己的位子上。

果然，吃过中午饭，经理就气急败坏地把戴灵叫到办公室：“你是怎么回事？这点事情都搞不定？这个客户有多重要你知道吗？……”

噤里啪啦一顿臭骂，戴灵也不敢吭声。她也想不明白怎么就出了这档子事。她小心翼翼地问：“她没说原因吗？”

“原因？你问谁啊，问你自己！”

戴灵低着头走出经理室，这时候经理忽然叫住了她：“你脚上穿什么鞋子？”

戴灵低头一看：糟了，今天匆忙中把露趾凉鞋穿上了！

“你看看你自己，像什么样！客户是做服装的，对服饰要求非常苛刻，你竟然这点细节都不注意……”

戴灵简直都要哭了。穿上职业套裙，却搭配一双露趾凉鞋，天知道今天怎么这么大意！唉，升职没有希望了！

穿衣重在搭配，什么风格的衣服配什么风格的鞋子，不能乱搭配。