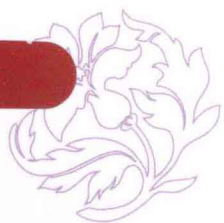


制定详细计划 + 开发领导能力 + 跨越职业偏见与障碍 = 一呼百应的女性领导者

更进 一步

改变女人一生的^的 职场指南

[美] 诺玛·卡尔·拉菲诺◎著 南 溪◎译



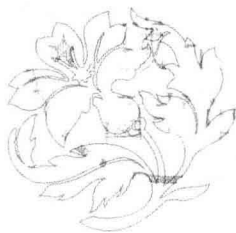
- 女性在职场上容易被怀疑能力，忽视作用，阻挠升迁，
- 我们自身也更容易妥协、退让和自我设限。
- 这是一本教给你智慧和勇气的职场实用指南，
- 帮助你突破内心障碍，拓宽职场疆域，更进一步，获得更大的舞台！

 漓江出版社

更进 一步

改变女人一生^的
职场指南

[美] 诺玛·卡尔·拉菲诺◎著 南 溪◎译



 漓江出版社

桂图登字：20-2011-297

图书在版编目（CIP）数据

更进一步：改变女人一生的职场指南 /（美）拉菲诺著；南溪译．—桂林：漓江出版社，2013.11
书名原文：The promotable woman: a detailed plan to develop solid leadership skills, overcome career
bstacles and stereotypes, and get ahead in business

ISBN 978-7-5407-6825-6

I. ①更… II. ①拉… ②南… III. ①女性-成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第259379号

The Promotable Woman, 4th Edition © 2005 Norma Carr-Ruffino.

Original English language edition published by Career Press, 220 West Parkway, Unit 12,
Pompton Plains, NJ 07444 USA.

All rights reserved.

Simplified Chinese Character Rights arranged through CA-LINK International LLC
(www.ca-link.com)

更进一步：改变女人一生的职场指南

作 者：[美] 诺玛·卡尔·拉菲诺

译 者：南 溪

编辑统筹：符红霞

责任编辑：张 芳 董 卉

版权联络：董 卉

装帧设计：黄 菲

责任监印：唐慧群

出 版 人：郑纳新

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市南环路22号

邮 编：541002

发行电话：0773-2583322 010-85891026

传 真：0773-2582200 010-85892186

邮购热线：0773-2583322

电子信箱：ljchs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制：北京盛源印刷有限公司

开 本：965×1270 1/16

印 张：23.25 字 数：255千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-6825-6

定 价：40.00元

漓江版图书：版权所有·侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换



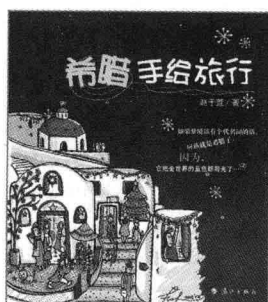
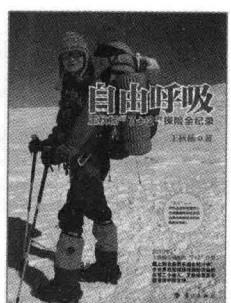
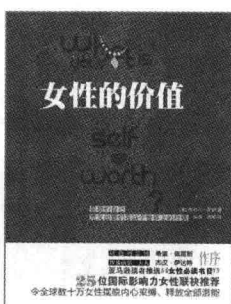
阅 读 阅 美 ， 生 活 更 美

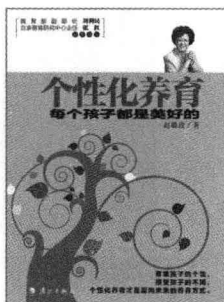
女性生活时尚第一阅读品牌

☐ 宁静 ☐ 丰富 ☐ 独立 ☐ 光彩照人 ☐ 慢养育









漓江出版社 · 漓江阅美文化传播

联系方式：编辑部 | 85891016-805/807/809

市场部 | 杜 渝 [产品] 85891016-811 胡婷婷 [网络营销] 85891016-801

地 址：北京市朝阳区建国路88号SOHO现代城2号楼1801室

邮 编：100022

传 真：010-85892186

邮 箱：ljyumei@126.com

网 址：http://www.yumeilady.com

官方微博：http://weibo.com/lijiang

官方博客：http://blog.163.com/lijiangpub/

阅 美 ， 生 活 更 美

目录

CONTENTS

第一章：发挥你的天赋和创造力…007

第二章：提升你的权力形象…047

第三章：架起弥合性别差异的桥梁…093

第四章：学会谈判，争取战略成果…120

第五章：制订规划，为成功设定首要目标…165

第六章：权衡优先工作，规划你的人生…200

第七章：最小化压力…231

第八章：管理强烈情绪…250

第九章：勇敢表达自己…277

第十章：搞定难以相处之人…316



更进 一步

改变女人一生^的
职场指南

[美] 诺玛·卡尔·拉菲诺◎著 南 溪◎译



 漓江出版社



一本改变女人一生的书

作为职业女性，经营好事业并获得成功对她们而言非比寻常。首先，大多数的企业文化更多地反映的是男性的价值观与作风，从大多数高管的代表人物都是男性即可见一斑。在这样的文化氛围下，绝大多数人都认为男性应该有自己的事业，成为家庭的顶梁柱，并立志追求领导职位，因此希望女性承担家务与育儿的主要责任。这些传统期望意味着作为职业女性的你，将面临不同于职业男性所面临的机遇与挑战。

克服陈旧障碍。20 世纪 70 年代之前，职业女性还非常罕见。当时的文化信念仍然认为，女性应该待在家中或者只能承担一些卑微的工作，这成为女性创造成功事业的一道障碍。最大的障碍则源于对女性能力的陈旧偏见，即人们质疑女性对商业事业的适应程度、对事业的投入程度、争取高层认可的能力，以及决策能力，总而言之，就是作为优秀领导或专业人士的公信力。如果你的工作场合中有人持有如此成见，这对你很不利，但更糟的是你自己也心存成见。最不幸的是你心存成见，自己却完全没有意识到这一点。

这本书能改变你的人生，只要你愿意承认自己心存成见，并愿意突破樊篱，改善自我，只要你准备好从当今的企业文化中获得权力与公信力。通过本书，你将了解到如何做到这一点，并能学到通过确定自己想要的人生与事业，利用有力的策略与技巧实现梦想，创造自己的成功。你将通过学会权衡多项优先工作事项、将压力降到最低程度，掌握作为职业太太或职业母亲所需要的克服身份冲突与高要求的策略。你还将学到如何管理自己的情绪，使之成为你的

权力源，而非自己的弱点。同时，你还会掌握在维持自己女性领导特征的同时，在男性世界中大胆表明自己观点的策略。

为女性寻求新机遇。在成长的过程中，你可能会因为自己不计较自我意识和身份问题，且专注于建立亲密的个人关系、容忍人们各异的行为方式、努力改变自己以适应他人、将人们聚在一起相互合作而得到回报。同时，你所熟知的男同事通过高效竞争，在其他男人群体中建立自己的身份和名声，并努力维护自己的地位而得到回报。在传统组织中，竞争与地位才是最根本的东西，因此，男性的社会化过程是他们最大的职业优势。

20 世纪 90 年代中期，许多企业的领导人开始意识到，随着高科技与全球化的发展，职场越来越需要个性化的领导方式，而这种领导风格正是女性天生所具有的。越来越多的组织机构也证明，这种领导方式能够激发当今受过高等教育、技术精通的员工的潜力。工作效率高的团队要增进自我管理与创新精神，也需要这种促进式的领导方式。如果你想开发并充分利用自己的高技术技能，或者你想把高技术技能与以人为本的领导风格结合起来，那么你给任何颇具远见的组织提供的就是无与伦比的技能组合。这就是你作为女性的优势，而通过本书，你将学到如何最有效地利用自己的技能。

创造美好世界。本书旨在帮助你在个人和职业上都有所成长。当你在建立自己作为高效领导或职业人士的声誉时，你也在建立所有职业女性的声誉。我强烈建议你与其他女性一同分享你在成长发展过程中所收获的知识与道理。当我们帮助他人时，其实也在帮助自己，更是在提高社会对女性领导角色的接受程度，这将为所有女性敞开机遇之门。这种相互支持与自我支持也能帮助所有

的人建立更加民主的社会与更好的世界，正如玛格丽特·米德所说：“永远不要怀疑富有思想而有献身精神的公民改变世界的能力。实际上，这正是唯一可以改变世界的办法。”

致谢： 特别感谢帮助我确定本书主题并完成本书的人们，包括：

对本书提出质询与建议的编辑与审核者。

参与我在美国的研讨会与圣弗朗西斯科州立大学的课程的人们，是你们让我了解了女性需要什么和不需要什么。

我的研究生研究助理，是你们在图书馆翻阅了大量书籍，在网上搜集了丰富的资料，使我有最新的研究文献。

以及乐于与我分享这些资料是如何改变她们生活的女性们。我们的目标是创作出一本能帮助你改变人生的书。

题 献： 最后，我想感谢我的家人，谨以此书献给

弗拉多

以及我家庭中的女性同胞：

安德里亚、艾娃、博比、伊莉莎、

艾瑞卡·凯尔·布莱克、弗朗西斯·凯尔，

以及琳达·鲁菲诺·本韦努托

——诺玛·凯尔·拉菲诺博士

目录

CONTENTS

第一章：发挥你的天赋和创造力…007

第二章：提升你的权力形象…047

第三章：架起弥合性别差异的桥梁…093

第四章：学会谈判，争取战略成果…120

第五章：制订规划，为成功设定首要目标…165

第六章：权衡优先工作，规划你的人生…200

第七章：最小化压力…231

第八章：管理强烈情绪…250

第九章：勇敢表达自己…277

第十章：搞定难以相处之人…316



第一章

发挥你的天赋和创造力

世上每一幕戏都源于想象。

——芭芭拉·格利苏蒂·哈里森

