



做幸福职场女人^的

潘雪莲 著

一本专为女性打造的职场成功指导书
一本成就女人精彩生活和完美职场的圣典
女人不仅要有工作有事业，更要有家庭有幸福。聪明的女人会来事，
成功的女人会做事，幸福的女人会做人。本书让你成为幸福成功的职场女人。

人民日报出版社



做幸福职场女人

潘雪莲 著

一本专为女性打造的职场成功指导书
一本成就女人精彩生活和完美职场的圣典
女人不仅要有工作有事业，更要有家庭有幸福。聪明的女人会来事，成功的女人会做事，幸福的女人会做人。本书让你成为幸福成功的职场女人。

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

做幸福的职场女人 / 潘雪莲著. -- 北京:人民日报出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5115-1258-1

I. ①做… II. ①潘… 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(2012)第163853号

书 名: 做幸福的职场女人

作 者: 潘雪莲

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 周海燕

封面设计: 龙 其

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369518

网 址: www.peopledaily.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 14

印 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1258-1

定 价: 32.00元

目 录

第一章 职场女性：从起跑线积累职场幸福

职场新女性这样褪去生涩 /3

打造最受领导宠爱的职场新人 /8

对职场新人影响最大的五个人 /17

感谢那些挑剔你的老板 /19

第二章 幸福由自己把握

接近幸福，不惹老板很重要 /25

完美自己，与同事和谐相处 /29

谦逊处事，不做常有理 /34

幸福其实在自己手中 /38

第三章 职场幸福新思维

可怕的职场思维误区 /45

向成功者学思维 /48

塑造你全新的职场思维 /53

姿色是资本，还是阻碍 /57

第四章 职场幸福行动力

这些就是职场执行力 /63

职场菜鸟要向职场精英学什么 /69

职场生存行动：忍、狠、滚打造“白骨精” /75

职场特别行动：业余时间决定你的人生 /79

第五章 职场幸福社交策略

职场女性的办公室交往 /85

职场女性巧妙避开办公室人际漩涡 /88

职场女性该怎样和帅气男上司相处 /93

喜欢独处的你如何融入职场 /95

职场女性的交往礼仪 /100

职场女性之情绪禁忌4条 /103

职场新人要克服社交恐惧症 /105

第六章 职场幸福沟通力

职场要幸福，就不能做职场壁球人 /111

职场“白骨精”的沟通秘笈 /113

职场女性只做最有效的沟通 /116

职场女性遇到无话可说怎么办 /120



第七章 塑造职场玫瑰的优雅魅力

美丽不等于魅力 /127

塑造职场玫瑰的魅力——有品还要有质 /129

塑造职场玫瑰的魅力——有质还要有气 /132

职场丽人的office仪表形象 /133

打造职场丽人的时尚范儿 /137

利用性别优势，散发职场魅力 /140

第八章 职场女性幸福的心理要素

职场女性的脾气越来越大 /147

职场女性要正视心理问题 /149

合理安排，巧减压力 /155

职场女性要摆正哪些心态 /157

职场女性心理健康的干扰素 /161

善于管理自己的情绪 /163

职场女性如何战胜抑郁症 /169

职场女性要避免的病态心理 /172

心理健康才能智慧独立 /176



第九章 职场可以如此幸福

你的职场幸福指数有多高 /181

改变自己，获得幸福 /184

幸福在于你喜欢做的事 /187

让幸福来敲你的门 /189

提高自身修养，经营职场幸福 /193

职场幸福感新思路 /199

提升职场幸福感 /201

职场基层幸福文本 /207

我们的职场幸福规划 /211

职场女性： 从起跑线积累职场幸福



从初涉职场开始，就要立刻树立追求职场幸福的理念，绝对不能等到在职场摸爬滚打到伤痕累累的时候再去树立。杨澜说过，一个人能否成功，要看他的愿望是否足够强烈。只有想要追求职场幸福的人，才能修成正果。



职场新女性这样褪去生涩



第一章 职场女性：从起跑线积累职场幸福

离开菁菁校园，马上就要踏入社会，这些看起来稚气未脱的女大学生们怀揣着梦想与希望开始了职场生涯。梦想与希望能否实现，靠的就是勤奋努力。谁都不想输在梦想的起跑线上，谁都想在初登职场舞台的时候有个精彩的亮相、华丽的转身。

因为初涉职场，意气风发，职场新女性们都有一种舍我其谁的奋斗精神。可是要知道，变幻莫测的职场可不像校园里那么无忧无虑，现实生活与梦想往往有很大的差距，光靠满腔热情是不够的。职场新女性初入职场，要注意以下事项：

1. 初涉职场四不要

(1) 不要好高骛远

在参加招聘会或者选择去向的时候，女大学生们首先要了解自己的能力和。往往初涉职场最常见的问题就是择业的盲目性。一些大学生对自身缺乏正确的定位，抱着好高骛远的就业心态进入职场，希望一下子就进入高层管理岗位，尤其是一些高学历、有能力的女大学生，眼光总瞄着总裁助理之类的黄金岗位，以为可以借此升职加薪，甚至钓得金龟婿。其实在市场经济的大环境下，人才作为一种特殊的商品，首先是要让自身来适应社会，以自身条件为前提，合理地选择相应的工作。只有在社会的熔炉中不断地锤炼自己，才能提升自己、丰富自己，生涩的女大学生才能成长为不让须眉的宝贵人才。千里之行始于足下，这一切必须从基层开始，从普通岗位



开始。

（2）不要锋芒毕露

从光鲜丰富的大学舞台到残酷繁杂的职场舞台，职场新女性可千万别太拿自己当回事。

年轻人往往锋芒毕露，但在职场里，还是韬光养晦比较好。太急于显露自己的才能和实力，盼望尽快得到他人的认可和刮目相看，表现得急于求成，都是很不可取的。这样做不仅会给人自高自大的印象，更主要的是，还会使你过早地成为别人的竞争对手，使自己多了很多工作中的阻碍。

“木秀于林，风必摧之”，职场中先出头的那只鸟一定会最早遇上寒流，最容易被猛禽捕食，倘若你没有厚积薄发的底牌，还是谨慎一点好。若过于鲁莽，或者急功近利的话，一旦在群雄逐鹿的职场大战中成为强弩之末，那只有被人嗤之以鼻，逐出场外。所以，千万别太拿自己当回事。

（3）不要怕吃亏

人有时候要相信一句话，“吃亏就是福”。刚毕业的大学生被称为“职场新生代”，平时在家、在学校都不免有些养尊处优，大事做不好，小事不屑做。工作或者与同事的相处过程中也会为点鸡毛蒜皮的小事怨声载道。其实在工作的过程中，多表达对别人的敬意并时常恰当地使用礼貌用语，或者热心跑腿，合理的情况下多帮助别人完成分外的工作都不是吃亏。平时工作中应该多考虑其他同事的感受，多感谢他们平时对自己的帮助。加班更加不是吃亏，反而是福。对于刚毕业的大学生来说，加班可以增加工作的实践经验。



（4）不要怕说“我不懂”

我曾经和一位天才共事，她聪明绝顶，少年时极其叛逆，叛逆之后又扭头捍卫传统，认真钻研业务，一丝不苟。她在工作上早早登上高峰，却能让身边的前辈们对她宠爱有加，从不嫉妒，我观察过她，她的过人之处就在于，在获得无数荣誉之后，工作中仍然能说“张哥，这个问题我想不通”、“李姐，那个问题你是怎么处理的啊？”她让我想到了《鸿门宴》里的刘邦，我曾经觉得刘邦无能，只知道问“为之奈何”，后来读过多次、讲过多次之后发现，原来懂得在适当的时机问“为什么”，竟然是一种大智慧。

新人初入职场，对公司的特点、运营方式尚不熟悉，工作中会遇到很多困难，一定要敦促自己迅速进入角色。遇到不懂的问题时，不妨直说“我不懂”、“我还不明白”，或向有经验的同事讨教，无论对方学历有没有你高。反正你是新人，什么都不懂，是很正常的。

我从前有一个同事，她年轻时不敢问，怕被笑话，一直泡病号，混了十年，后来有一次被逼上一个岗位，迫不得已找了个貌似关系不错的同事询问个中玄机，那同事开始还耐心讲解，后来发现这位大姐越问越细，没完没了，那同事抛下一句“都工作十来年了，是真不懂还是考我啊？”然后扬长而去。

这位大姐还真是现实版的“套中人”，没几天自寻了理由辞职走人了。所以不懂装懂或抛开问题不管是最不可取的做法，那样的话，就只有等着“老牛拉破车”般地在事业发展的道路上慢慢蠕动吧。



2. 初涉职场六要

(1) 要认真了解企业文化

每家公司都有林林总总的成文、不成文的制度和规则，它们叠加在一起，就构成了公司的精髓——企业文化。职场新人要想迅速地融入环境，在公司里如鱼得水，就要对这些制度、规则烂熟于心，严格遵守。新人初来乍到，要多观察、多思考，尤其是主要领导的价值取向和工作作风，切记逞英雄，天真地想去改变公司现有的文化，这样你只会给自己惹来麻烦。职场新人应该懂得尽快熟悉该企业的成文的、不成文的企业文化，多观察同事的行事言辞，多思考企业环境与人文环境，细致认真总会助你事半功倍的。

(2) 要快速熟悉每位同事

忽然跳入一个完全陌生的圈子，面对的是一张张或亲切、或深沉、或谦虚、或倨傲的脸，从中找到几位兴趣相投、价值观相近的，要和他（她）建立起牢固的友谊，要像杜拉拉找到海伦一样，尽快打造自己在公司里的社交圈。这样，一旦在工作中遇到困难，就不愁没人对你进行点拨；遭到恶意刁难时，也不至于没人出手援助。不过要注意，与同事搞好关系应把握一个度，千万不要钻进某个狭隘的小团体，拉帮结派只会引起“圈外人”对你的对立情绪，有百害而无一利。

(3) 要绝对遵守公司章程

每家公司都有自己的规章制度，其中有一些是无论在哪里都必须遵守的，比如不迟到、不早退、办公时间不打私人电话、不聊天和打游戏、不揩公家的油等等。也许没有人因你早下班10分钟而指责你，也许工资条上没体现，但老板的眼睛是雪亮的，如果在这种小事上栽跟头，关键时刻那可真是得不偿失。





（4）要学会任劳任怨

一般说来，一开始用人单位都会把一些琐碎、单调、技术含量低的工作交给职场新人，正所谓“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”，让他得到锻炼。这个阶段缺乏乐趣和挑战性，往往让大学生觉得自身价值无法体现。其实这个时候应该任劳任怨地做好。要相信，这只是小小的考验，只有表现好，才有机会获得进一步施展才能的机会。

（5）要和老板保持适当的距离

怎样拿捏和老板的距离，向来是职场新人的一大困扰，既不能拒之千里，也不便“紧紧追随”。和老板适度保持距离是必要的，尽量避免“马屁精”的嫌疑，否则会在无形中失去许多同事的信赖。当然，对老板要绝对尊敬，万一与之产生冲突，一定要克制克制再克制，不然就只有另谋高就了。

（6）既要会工作，也要会娱乐

无论是新潮时尚的电脑网络游戏，还是有贵族气息的高尔夫球、网球，或最大众化的麻将、象棋、扑克牌，你总得会上一两样。和同事一道参加娱乐活动是联络感情、拉近距离的绝佳方式，很多时候，友谊就是从打打闹闹、嘻嘻哈哈中衍生而来的。“书呆子”在职场中是不会受到欢迎的，既会工作又会玩的人才能左右逢源。

对于女性大学毕业生来说，初涉职场，首先要有一个明确的职业发展目标，向着正确的方向前进，其次是经验的积累，要把自己从“学校人”完成向“职场人”的转变，提高自己的含金量和竞争力，因为这个社会需要的就是含金量高的人才，如果你很平庸，你将必然没有自己的立足之地。最后要坚持学习，坚持填充自己的不



足之处是学会做一个合格的职场人的入门课。



打造最受领导宠爱的职场新人

女大学生进入职场，开始了自己的理想征途，也为职场注入新鲜的血液。她们个个都卯足了劲儿从起跑线开始就拼体力、抢跑道、争第一。可是往往希望与现实却背道而驰，一些人不得不败下阵来。

我曾见过一群年轻人，大学毕业后进了职场，他们素质高、有头脑，个个都是优秀人才，所以都憋着劲儿想领跑，结果在竞争中不惜降下身段，甚至伤害对方。十年后，虽然都熬到了中层，但都是不重要的不痛不痒的岗位，他们也都是面子上还算过得去，可是心里头委屈，都算不上修成正果。因为竞争初期，他们就糊涂地把自己放在了领导的“白眼”区域了。其实在领导们的“青眼”区域里，职场新人在进入职场的初期，他们除了要有头脑有能力外，他们的身上还应该具备以下优秀的素质：

1. 做人诚信

诚信是中华民族的传统美德，是全人类所认同的道德规范，也是一个人立身处世的根本要求。做人要讲究诚信，已被众多企业列入招聘时的考核条件了。

有一家知名企业在100多封招聘简历当中最终只挑选了两名学生。他们说相中这两名学生的理由是：简历中体现的材料没有造假，





是根据自己实际情况描述自己的能力。面试时的表现也非常诚恳，有一说一，不懂的问题也不会逞强。与他们相反的是，有很多应聘者在简历中把自己的能力写成了无所不能的全面手，结果被具体询问时，这个不会那个不会，简直浪费双方的时间。

刚涉入职场的的女大学生们必须要具备诚信的品质，许多企业领导和主管们认为，诚信的品质实际比技术更加重要，因为学校里学的专业知识毕竟是书本上的，没有经过实践，是缺少实用性的，一般都要到企业中经过实战操作，才会真正熟悉专业技术。如果一个人的秉性诚实守信，那么以后的道路基本就不会走歪；但是如果你这个人喜欢耍滑头、玩点小聪明，怎么正确引导都有可能偏离轨道。

职场女大学生们必须记住的是：要做到“诚信”两个字，其实并不容易，可能会面对诱惑和考验。但不管怎么说，进入职场时，坚守这两个字是必须的。

2. 学会有效的沟通

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。有效的沟通能帮助你与他人建立友谊的桥梁，拉近彼此的距离。职场中女大学毕业生要交流的对象包括：同事、上司、老板、客户等。有效的沟通可以教我们学会很多在学校或生活中学不到的知识，能够在很短的时间内帮助我们更快地成长（有效地开展工作，避免走更多的弯路等），对于日后发展有着无法估量的推动作用。

小霞是一家鞋业公司的新人。由于她性格开朗，又很善于沟通，

公司安排她做了一名业务员，由于公司生产出来的鞋子品种比较单一，款式跟不上潮流，工艺也不够精细，所以迟迟打不开市场。小霞很着急，向老板说明情况时，老板一句话也听不进去，老板只关注业绩，业绩完成得不好，老板就非常生气。对于老板的做事方式，小霞在抱怨中感到无奈，但她懂得适者生存的道理，也渐渐地理解了老板——自己刚进入这个新的职场，老板还不信任她。可见，取得信任已经成为沟通的阻碍。为了取得老板的信任，小霞决定采取措施：一是亲自掏腰包买下了竞争对手时下最流行的一款皮鞋让老板试穿；二是把竞争对手的产品价格及变化以邮件的方式发给老板；三把竞争对手的促销时间、促销方式、促销效果制成表格发给老板；四是把自己公司生产出来的各类鞋子和竞争对手的产品作相应的比较，并找出双方产品的优劣所在；五是在适当的时候给老板一套全面、实用的销售方案；六是在公司的会议上，小霞也改变了以往张口就夸竞争对手的习惯，开始先汇报销售较好的几类产品，随后找出销售最差的几款鞋子，在痛心疾首地检讨自己工作不够完善后，再分析客观情况。

在工作中，难免会出现不协调和一些不可避免的错误，靠对别人大喊大叫、发脾气或沉默应对等方式都是不适合的，只有学会沟通方法和技巧，才能解决实际问题。沟通时要有理有据，必须要有可靠的论据，证明你的论点是正确的，然后在得到沟通者认可时提出自己的意见。这样你所沟通的对象不仅能赞同你的观点，而且对你的能力更是刮目相看。所以说，学会有效的沟通对职场新人非常重要。

3. 积极合作

一些刚踏入职场的女大学生们总认为自己文化水平比别人高，