



Queen of the workplace
Winning Technique

职场女皇

高兰 著

职场女人怎能不懂心理学
女人，要自己做自己的心理咨询师

学会自我心理调适。

让你懂得职场心理学，
你就是职场女皇！

解决职场女人的心理困扰，
让职场成为你的战场——
一部行之有效的职场通关秘籍。
让职场成为你的战场——
你就是职场女皇！

光明日报出版社

Queen of the workplace
Hisshouhou

职场女 皇 必胜术

高兰 著

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

职场女皇必胜术 / 高兰著. —北京: 光明日报出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5112-5121-3

I. ①职… II. ①高… 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 176466 号

职场女皇必胜术

著 者: 高 兰 著

责任编辑: 杨 茹

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 迷迭黑

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078231 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn yrranyi@126.com

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

装 订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 16.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5121-3

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究



前言 PREFACE

网上流传这么一个段子：70年代，女孩的梦想是成为一名女兵；80年代，女孩的梦想是成为一大学生；90年代，女孩的梦想是成为一位明星；00年代，女孩的梦想是嫁给一位大官；10年代，女孩看了《甄嬛传》都想成为皇后。

很显然，能成为后宫皇后的这个可能性微乎其微。然而，在现实生活中，职场则成为展现女皇“霸气”的最佳场所。在一个开放式的现代化管理职场中，尽管大家的 TITLE 都一样，但在这一群同事里，一定会有无冕之皇，说话举重若轻。

随着社会的发展，性别差异日渐模糊，作为新时代的女性，凭借天生的直觉、强大的理解能力、柔情及协调性，发挥着异于男性的优势和特长，在这个硝烟弥漫的职场竞争中获得了属于自己的一席之地。

令人怜惜的坚强，加上风情万种的独立，职场女人身具的微妙矛盾感，甚至让一部分自信男性都趋之若鹜。然而，正是女性力量的崛起，在多种角色的压力下，女人也面对着许多心理问题。在我们身边，愈来愈多女性在事业蒸蒸日上的同时，也毫不留情地透支着自身的身体、心理健康。面对来自社会、工作和家庭的多重压力，女性成天紧绷着每一根弦，应付忙不完的业务和家务。最新统计表明，超过 44% 的职场成功女性没有任何娱乐和锻炼时间，在压力重重的工作之外，她们中约 60% 的人还要从事

家务劳动。

职场如战场，看似风平浪静，实则波涛暗涌；职场生存越来越困难，晋升渠道越来越狭窄。面对如此复杂的环境，女人想要在职场中胜出，除了必要的能力之外，更需要心理策略。职场竞争的结果在很大程度上是取决于你是否能够掌控人心。如何玩转职场，是摆在绝大多数女性白领面前的问题。每个身在职场的人，都需要一定的生存技巧指导，要成为职场女皇需要修炼，需要了解职场的种种潜规则，需要了解人性、把握人心。本书从心理学的角度出发，结合现实生活中的职场小故事，较生动地讲述了职场的生存智慧。不仅有职场大的方面的“道”，也有职场方面的“术”，可当实用手册使，也可以当理论研究看，让你瞬间提升好感度。善于学习、适当表现、优雅热情、高效果敢、勇于担当……将成为每一位女性在职场上制胜的特质，令你以女皇的姿态穿行职场中。

“公主”已经 out 了，现在流行“女皇”。没有人愿意总是去照顾那些高高在上的公主们。既然如此，不妨打开这本书，学点职场心理学，潜伏职场，努力修炼，为自己打造女皇气场。该“潜伏”时能忍得住、受得了、把得牢；该“亮剑”的时候能拿得出、挺得住、担得起，做到收放自如，便可如鱼得水，那还怕什么地方复杂呢！



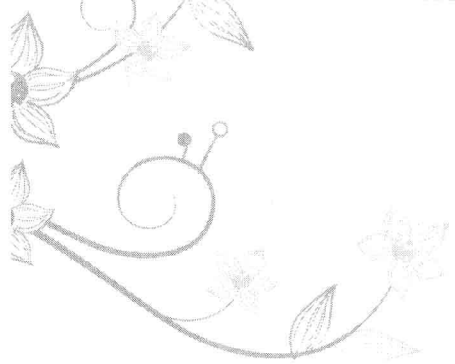
目录 CONTENTS

第一章

青涩女孩初入职场的有些事

1. 仪表与着装绽放女性魅力 / 002
 2. 叹气在心里，微笑在脸上 / 006
 3. 谨慎“抢跑”：小心赢了一时，输了一世 / 009
 4. 想当女皇，先学会示弱 / 012
 5. 是千里马，就跑给大家看看 / 014
 6. 干一行爱一行，做什么专注什么 / 017
 7. 想当女皇，就要能屈能伸 / 019
 8. 谨小慎微，聪明女人难得糊涂 / 022
 9. 工作态度严谨，让好感不请自来 / 024
 10. 提高效率，跳出拖拉的迷宫 / 026
 11. 合理定位不越位 / 029
- 趣味心理小测试 / 031





第二章

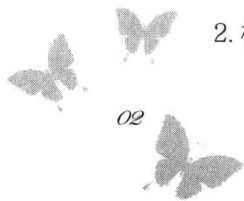
智者生存，不要指望上帝来拯救你

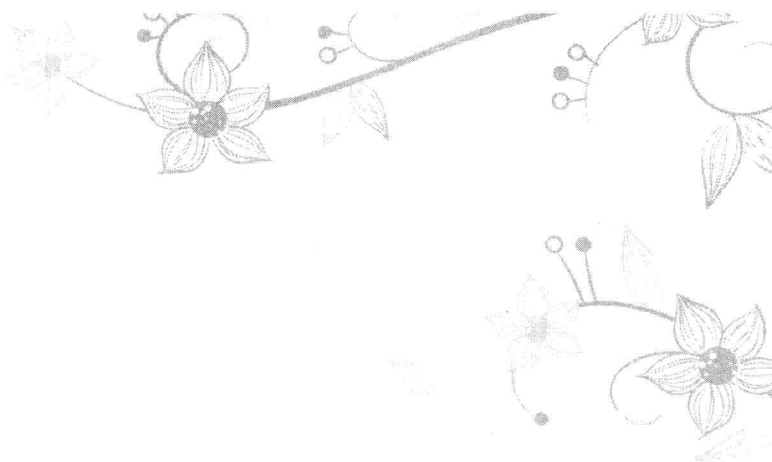
1. 身处职场，当心祸从口出 / 034
 2. 女人的幽默让人无法抗拒 / 037
 3. 谣言，躺着也会让你中枪 / 040
 4. 想捕鱼就多撒网，学会给自己搭天梯 / 043
 5. 看不透真相的都是笨女人 / 046
 6. 真正的女皇，玩的是人脉 / 048
 7. 察言观色，揣摩领导意图 / 050
 8. 学蘑菇，让自己在沉默中爆发 / 053
 9. 别人是镜子，看到的都是自己 / 055
 10. 步步精心，越过不可踩踏的心理雷区 / 058
 11. 职场护身符：确认再确认 / 061
- 趣味心理小测试 / 064

第三章

做一个驾驭人际关系的职场女皇

1. 吝啬赞美的人是愚蠢的 / 066
2. 模仿，寻求好感和认同 / 068

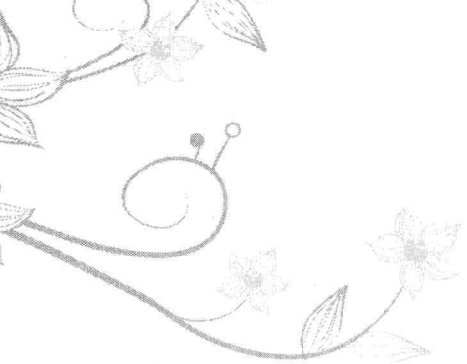


- 
3. 不做办公室的孤家寡人 / 071
 4. 职场友情，像雾像雨又像风 / 073
 5. 上司面前，“完美”也是缺点 / 075
 6. 如何拒绝上司的无理请求 / 078
 7. 你的“上进心”也会惹来同事的反感 / 080
 8. 借花献佛，把鲜花戴在对方头上 / 083
 9. 你参加午饭团了吗 / 086
 10. 都是千年的“狐狸”，谁也别玩聊斋 / 089
 11. 做老好人，你以为就受欢迎吗？ / 091
- 趣味心理小测试 / 094

第四章

晋升 OR 加薪，到底谁说了算

1. 女皇上位要有线路图 / 096
2. 让你的周围永远保持清洁 / 099
3. 先下手为强，做别人没做的准备 / 102
4. 高薪是谈出来的 / 104
5. 想上位，靠的是能力，不是身体 / 107
6. 敲开上司的门，沟通真的很神奇 / 110
7. 即便你是职场“老黄牛”，也要经常哞哞叫 / 113



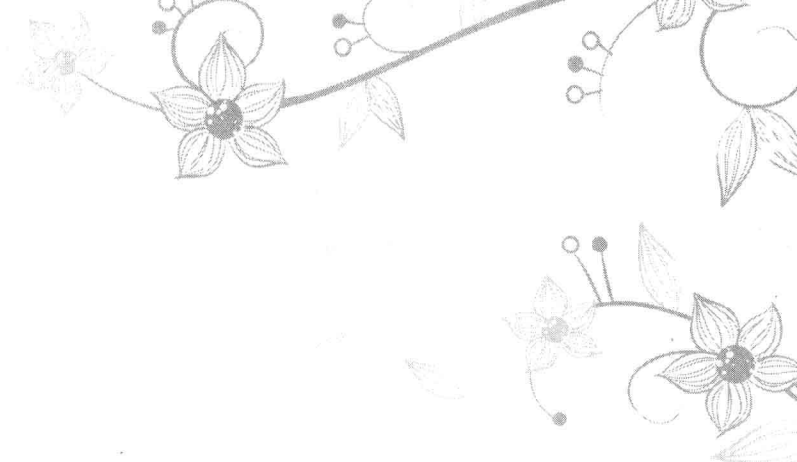
8. 安泰效应：“人和”的力量无往而不胜 / 115
 9. 站在团队里，让老板看到你的“标签” / 118
 10. 见机行事，争取晋升空间 / 121
 11. 升职前，你不得不防的事儿 / 123
- 趣味心理小测试 / 126

第五章

精装自己，做办公室气场女皇

1. 言谈举止优雅得体，人前人后都是“万人迷” / 128
 2. 心里说 no，嘴巴就不要说 yes / 131
 3. 职场女皇也要学会合作 / 133
 4. 学点“符号”美学，问题由复杂变简单 / 136
 5. 审视你的“愿望清单”，别把自己逼到角落 / 138
 6. 随时随地学习，不要离开书的海洋 / 141
 7. 学会“偷窥”，经常格式化大脑 / 143
 8. 做一堆事，不如做好一件事 / 146
 9. 对待工作，有主见但不要有成见 / 148
 10. 划分界限：一半是天使，一半是魔鬼 / 151
 11. 男人帮里的女皇，绝不做沉默羔羊 / 154
- 趣味心理小测试 / 157





第六章

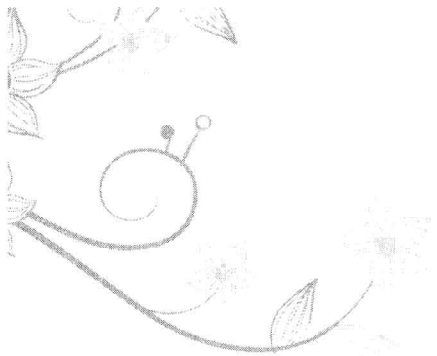
职场女皇必知的心理领导术

1. 鲶鱼效应，唤醒职场沉睡的“木偶” / 160
 2. 凡事亲力亲为，则事事力不从心 / 163
 3. 对属下工作不满时，你该抱怨谁？ / 166
 4. 女上司对待男下属，把握好尺寸 / 169
 5. 女皇攻心术，让你的马儿快快奔跑吧 / 172
 6. 做好办公室的排列组合，事半功倍 / 175
 7. 别拿破窗不当回事 / 177
 8. 你要拔掉那些所谓的“眼中钉”吗？ / 180
 9. 不要让第二只表影响你的决策力 / 182
 10. 鲜花疗法，宽容和严厉并存 / 185
 11. 你具备“杀人”的行为吗？ / 186
- 趣味心理小测试 / 189

第七章

别让坏情绪扫了女皇的兴致

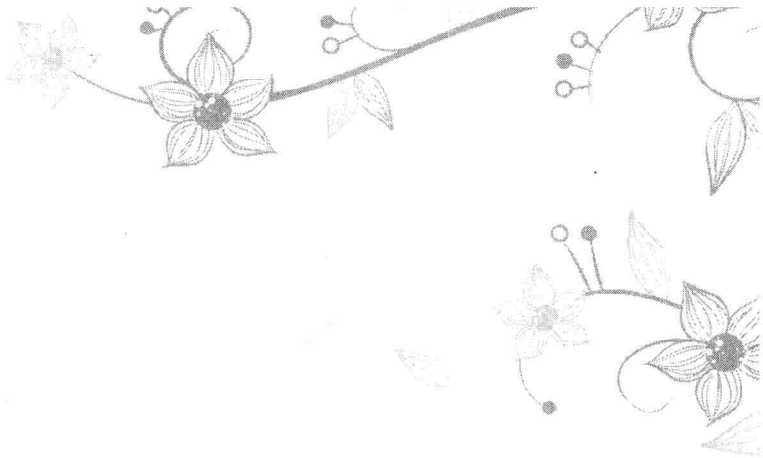
1. “嫉妒”是绊脚石，不是垫脚石 / 192
2. 挫折面前，是仓皇而逃还是重振旗鼓 / 194

- 
3. 浮躁，是一匹脱缰的野马 / 197
 4. 抱怨，是刺向领导心头的一把刀 / 200
 5. “心理疲劳”，这个杀手不太冷 / 202
 6. 自卑这块沼泽地，你究竟陷了多深 / 204
 7. 上班恐惧症，跳进自己设下的陷阱 / 207
 8. 多疑，只会让痛苦来得更猛烈些 / 210
 9. 职场女皇最忌自负成瘾 / 213
 10. 当“悲冬”的情绪贸然来袭 / 216
 11. 嘘！家庭矛盾产生的情绪在敲办公室的门 / 218
- 趣味心理小测试 / 221

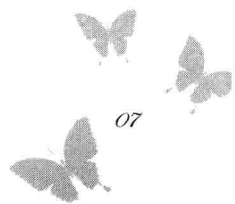
第八章

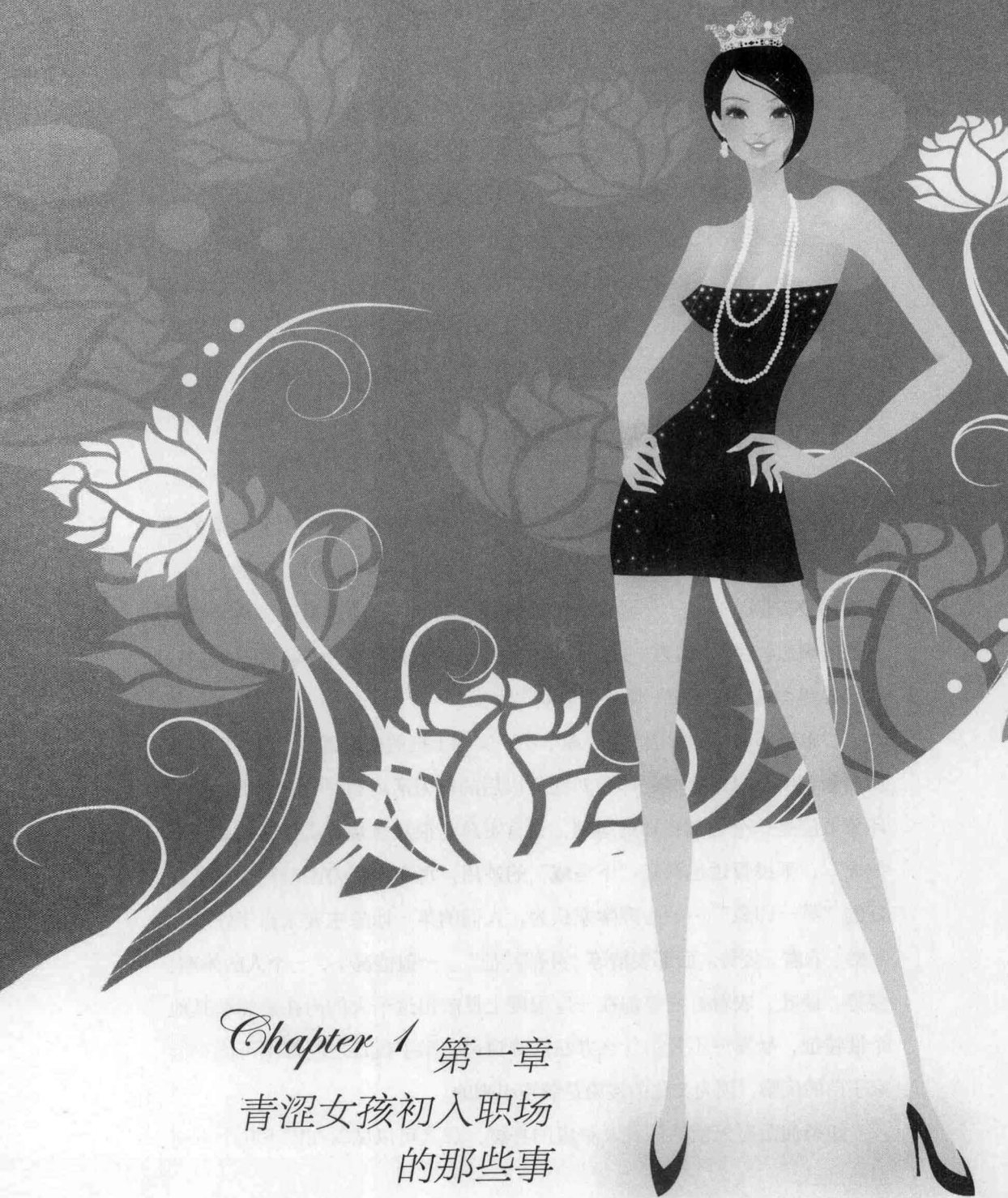
职场女皇心理减压术

1. 改变心情，从服装着手 / 224
2. 没人吹哨，也要学会中场休息 / 227
3. 用音乐为心灵“辟谷” / 229
4. 伪自信，会让你更自信 / 232
5. 寻找属于自己的避难所 / 234
6. 阿基米德的劝慰：问题来了，先放一放 / 236
7. 我不见了！ / 239



- 8. 永远不要把工作情绪带回家 / 242
 - 9. 学会跟自己谈心，做自己的倾听者 / 244
 - 10. 宣泄情绪，哭哭更健康 / 246
 - 11. 职场女皇缓解压力的 15 个技巧 / 248
- 趣味心理小测试 / 252





Chapter 1 第一章
青涩女孩初入职场
的那些事

1. 仪表与着装绽放女性魅力

《甄嬛传》中安陵容与甄嬛、沈眉庄一起参加选秀女。穷乡僻壤的县丞之女安陵容，相貌平平，加之身世可怜，没有华丽的服饰，颇为自卑。甄嬛为使安陵容自信，一边说一些安慰之类的话，一边采撷一朵海棠花插在她的鬓边。后来，因为一只蝴蝶落在她鬓边的海棠花上，引起雍正的注意，入选并赐香囊。可见第一印象的影响之大！

“第一印象”的影响，在心理学中，实际上指的就是首因效应，即指最初接触到的信息所形成的印象对我们以后的行为活动和评价的影响。第一印象效应是一个妇孺皆知的道理，为官者总是很注意烧好上任之初的“三把火”，平民百姓也深知“下马威”的妙用，每个人都力图给别人留下良好的“第一印象”……心理学家认为，人们的第一印象主要来自于性别、年龄、衣着、姿势、面部表情等“外部特征”。一般情况下，一个人的体态、姿势、谈吐、衣着打扮等都在一定程度上反映出这个人的内在素养和其他个性特征，暴发户不管用什么办法修饰自己，举手投足之间都不可能有世家子弟的优雅，因为文化的浸染是装不出来的。

如果你没有天使的面孔、魔鬼的身材，那么可以试着在以下几个方面塑造自己。



“面子问题”，需要你的爱和时间

一个人过了 20 岁，就应该对自己的面孔负责。如果没有向外界显示自己存在的意图，肌肤的光泽就会被掩藏，无法呈现透明感，整个人看起来暗淡无光。容貌、五官、轮廓等都会变得模糊一片，犹如整个人失焦一样。一味自我抹杀的结果，最后让自己真的变成了透明人。

据说在金融危机最严重的时候，有英国银行的女金融师们参加了名为“穿出成功”的会议，被告知化妆上班，哪怕只是涂抹唇膏，也是营造一种专业形象的必要手段。看来，已经有越来越多的人意识到，要想在职场混得更好，素面朝天是远远不够的，想升职，就先从化妆开始。

Lisa 刚进入一家新公司，和过去一样，她对自己的妆容很注重，不管多忙，坚持每天化淡妆，在客户面前，她努力保持美好的形象，有时还会因为需要化稍微浓点的妆容。最初，这只是她个人的习惯，渐渐地，她悟出了一个道理：原来对于不少客户而言，一个精心修饰过自己的业务员更有说服力，美丽的妆面在很大程度上代表了她自己对色彩和形象的把握能力，这就传达了一个强烈的信息：我是有品位的。

现在，Lisa 完成的业务量占整个团队的三分之一，特别是在高端市场方面，她总是比其他同事有更大的优势。

所以，请每天早起 20 分钟，为自己精心打造一个简单自然的妆容吧。或许你会发现周围的一切都在发生令人惊喜的变化。

色彩也有“十二般魔法”，巧妙利用心理补色

俗话说，人靠衣装马靠鞍。但衣服并不是越贵越好，也不是款式越奇特越能引人注目，而是适合自己最重要。每个人对衣服款式的要求大相径庭，其实，款式相对于颜色来说是次要的。对于有些职场女性，明明喜欢粉红色，但平时却不穿粉红色的衣服。这是为什么呢？

人在交流时，除了说话、表情和动作外，衣服的颜色也在发挥着“传递信息”的作用。如果能更好地控制衣服颜色，就可以更好地控制自己和他人的感受。

近年来，有关色彩心理学的研究日益增多，而且人们还把研究成果广泛应用于实践。色彩学家路易斯·切斯庭曾举过一个有趣的例子：一个肉店老板为了让店里显得很卫生，把墙壁涂成了明快的奶油色，可是人们看到奶油色后，眼睛中产生蓝紫色的残像，而蓝紫色反倒让顾客感觉他卖的肉不新鲜，于是他的生意从此日渐萧条。这就是所谓的“心理补色”，由此可以看出颜色在人们生活中起到的重要作用。

在办公室里，我们会特别留意对方的服装颜色，反之，别人也会通过服装颜色来观察我们。上班前，你会根据什么标准选择衣服的颜色呢？

有研究表明，当需要与客户洽谈生意是，最好穿黄色的衣服，因为黄色有促进交流和沟通的作用；如果想营造出和谐的气氛，穿绿色衬衫会比较奏效，但是穿绿色的衣服会显得脸色很差，因而需要一定的搭配技巧。而接待顾客投诉时，最好穿蓝色的衣服，蓝色衣服可以使自己和对方冷静，因而也能在一定程度上减少自己在工作上的失误。

下面是各种颜色令人产生的心理效果，看看你了解多少？

○红色代表热情、正义感强烈，颜色醒目，比较适合那些缺乏自信的人。

○粉色是温柔的象征，多用来表现娇小可爱型的女性。但要注意，过度使用粉色会适得其反。

○蓝色代表有礼貌、谦虚、冷静，协调能力强，可以起到稳定人精神状态的作用。

○黄色代表理性，有幽默感，工作能力强，但同时给人带来不安、危险、注意等心理暗示。

○绿色代表态度认真，具有坚定的信念，对神经系统因为介于冷暖色之间，没有很强的心理效果。





○橙色代表竞争性强，从不认输，喜怒哀乐都很激烈的行动派。

○白色纯粹洁净，代表态度认真，完美主义者居多，但同时也会造成“冷”等负面影响。

○黑色是不可思议的神秘颜色，代表着强硬和冷酷，虽能阻挡压力感和紧张感，但搭配好了能给人很摩登、高贵的感觉。

做“侍女”的工作，也要有“女皇”的姿态

首因效应在人际交往中对人的影响较大，为以后职场上的交流打下了良好的基础。当然，这在社交活动中只是一种暂时的行为，更深层次的交往还需要你的硬件完备。这就需要你加强在谈吐、举止、修养、礼节等各方面的素质，不然则会导致另外一种效应的负面影响，那就是近因效应。要做到这一点，除了要注重仪表风度，还要注意言谈举止，言辞幽默，侃侃而谈，不卑不亢，举止优雅，定会给人留下难以忘怀的印象。

有的新员工不屑于从琐碎的事情开始做起。别小看打水、扫地、擦桌子，许多人习惯从这些小事中品人。新人如果扎扎实实坚持做这些“小事”，势必能很快融入新环境。当有一个新项目或者新机会时，大家就会首先想到与那些善于做小事的新同事合作。有了合作的机会，才有展示才华的平台。

亚都丽致总裁严长寿在新书《做自己与别人生命中的天使》中，谈到喜剧演员九孔的故事。刚进演艺圈的九孔想演戏，但是一直都没有机会，只能躲在摄影棚的一角等待。有一天制作人王伟忠经过看到他，就随口说了一句：“你也想演戏？没有角色给你演，真想演，你就演一只蚊子吧！”一般人听到这种近乎屈辱的话，早就拂袖而去！

但是九孔马上变身一只大蚊子，脸部肌肉开始抽动，双手上下飞舞如翅膀，嘴巴也嗡嗡作响，这个卑微的起步，让他有了第一次上镜头的机会，如果打了退堂鼓，也许九孔的人生就不一样了！