

<<女人的职场芭蕾课>>

图书基本信息

书名：<<女人的职场芭蕾课>>

13位ISBN编号：9787229002138

10位ISBN编号：7229002133

出版时间：2008-11

出版时间：重庆

作者：田美玉

页数：202

译者：千太阳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女人的职场芭蕾课>>

### 前言

“时代变了”：对于四十岁的女人来说，这是岁月给她们带来的恐慌。但是，现在时代与流行趋势的变化令二十多岁的年轻女性也感到无措。尤以职场而论，进入公司三至五年的职员已经觉得自己变得“资深”，这种成长的加速度令人讶异之余，不能不让人感到难以适从。

是时代改变人，还是人们创造了时代？

现代的年轻女性整体上代表着自由、开朗、生气勃勃，这种新形象主要源自女性地位的上升。女人的地位越来越得到社会的尊重，一想到她们活力充沛的身姿将会为全社会添加一抹亮色，同样身为女人的我不由感到万分欣喜。

但当和她们深入接触后，却发现她们也在被这个速食年代所折磨。竞争激烈导致的不安全感、全无方向的职场困惑感、现实的残酷带来的孤独感，太多的因素令她们的心态并不能保持和外表一样的光鲜明媚。

其中不容忽视的一个问题是，不适应职场规则是让女性痛苦的最大困扰。

职场问题是最普遍的社会矛盾之一，其中的痛苦只有正式步入社会这个大环境才能有所感知，家庭和学校根本不算是真正的团队。

## <<女人的职场芭蕾课>>

### 内容概要

本书是2008年度韩国女性职场图书销售冠军，将当前时代女性在职场遇到的种种问题和困扰用一种最轻松的形式进行讲述，内容亲切生动，幽默诙谐。

本书出版后被韩国36家媒体共同票选为21世纪“女性入职必读书”。

## <<女人的职场芭蕾课>>

### 作者简介

田美玉，自我开发和职业管理方面的专家。

目前任职于韩国CMI(Career Management Innovation，职场规划创新)研究所，HiCEO的策划委员，女性自我启发咨询顾问。

潜心研究被团队和社会所承认的成功女性具备的领导能力，并通过自己在职场积累的实战经验为众多年轻女性带来借鉴和帮助，成为她们的良师益友。

著有《I am Brand》《成功女性的自我经营笔记》《自信感Up笔记》等等。

## <<女人的职场芭蕾课>>

### 书籍目录

序言 被这个速食年代折磨的职场女人第一课 女人，你还没摸清职场规则吗 公司的组织结构图，就算闭着眼睛也要画出来 面对麻烦，你必须统统“吃光” 与男同事相处的法则 不要成为派别的任何一方 必要时，抄袭男人的优点 什么是你不能被抢走的 患“公主病”的下场 仔细观察时机，选择准确的时间留下或者离开第二课 关系，关系，还是关系！

人际关系，真的是女人的弱项 把自己的意见兜售给上司 你要成为享受成果的公主，还是终日劳碌的宫女 要为过度的人情减肥 说政治的女人最美丽 调教讨厌的后辈 试着和敌人做朋友 SAY NO有多难 流言蜚语，一定要正面回击 提升人际关系的三种投资第三课 那些会要人命的小事 嘘~这些事是秘密 已经打开的MSN窗口，也要再检查一遍 “这样的事”，值得做一遍 令你郁闷的会餐，更要参加 不要在公司找“姐姐” 千万不要让礼物变成贿赂 实在控制不住的办公室恋情，怎么办？

跳吧，跳吧，直到失去所有人的信任 真正的酒鬼，会给自己留后路第四课 你的职场形象合适吗 给你的形象披一件“高级的外套” 包包的大小，代表你本人 质地，而不是款式 教你几个职场着装的绝招 电话漏玄机 用“靠垫语言”（cushion语言）转换气氛 女人的身体，更是革命的本钱！

第五课 要想出头，就得这样 “我不干了”的话，就再也不要说了 学学男人对“忠诚”的理解 唤醒你体内的竞争因子 开刀整形，不如“自我炫耀”来得实惠 善良的表情，正直的说话，真的很没意思 寻找可以与你交流经验的高人 在公司里，不存在“没有消息就是好消息”的说法 骂声像打针，只会痛一时结束语 化茧成蝶，读懂女人的第一张职场地图

## &lt;&lt;女人的职场芭蕾课&gt;&gt;

## 章节摘录

第一课 女人，你还没摸清职场规则吗公司的组织结构图，就算闭着眼睛也要画出来学生时期，女生通常只需要那么一两个知心好友就足够了。

三五个好友聚在一起吃饭、逛街，甚至同去洗手间对她们来说就已经是很满足的事情。

当然，在一起的时候她们肯定有聊不完的八卦和感情问题。

女人们的八卦其实就是交换情报和增加感情的手段，她们会在八卦信息的交流中构建一个彼此毫无秘密可言的平台。

但是男人却截然相反。

就算是彼此交换过一两个秘密，他们的友情也不会持续很长时间。

从很小的时候开始，男生们就喜欢围拢在某个“领导者”的身边构成一个小团队，开始懂得为共同的目的或需要而共同进退。

而那些还没有团队可以加入的男孩则对团队成员羡慕万分，千方百计地想要参加进去。

很多成熟的女生有时候还觉得他们这种组队结群的行为非常幼稚。

其实，男生的这种心理和行为其实并不能简单的称之为幼稚。

小时候跟着自己的“老大”在街头打群架的行为基本就是为男人们在参加工作后产生团队向心力所打的预备战。

小时候，几乎每一个男孩子都和众多同龄朋友一起玩过团队游戏，比如战争游戏等，弱者被强者驯服就是那些游戏告诉他们的法则。

可以说，男人们从小就开始被动或主动地接触到了团队精神。

姑且不论这是先天还是后天性的原因，男人们的团队精神的确普遍都要比女人们强很多。

因为从小时候开始，他们就觉得这种玩法再自然不过，这其实就是最重要的心态问题，一直以来团队就是生存方式，他们对团队生活早已习以为常。

和男人相比，女人们在道德性、伦理性、母性等方面有着独特的天分，但她们在团队精神方面却处于明显的劣势。

她们不知道团队中领导者的权力可以如何发挥作用，也不想费神分析怎样形成组织结构图。

其实，了解权势的力量就可以帮助自己迈向一个新的高度，得到梦寐的地位，从而让奋斗的目标变得更加明确。

可惜很多女性朋友却对此丝毫没有察觉。

在团队里想要埋没一个人是很简单的，如果得不到团队的信赖，无论那个人有多么出色的能力也不会有机会展现出来，最终也只能黯然退场。

有些女性经常抱怨说明明工作很认真，但受到批评的总是自己，正是这个原因。

如果想要成为一个团队中的领导者，首先要理清团队内部的人际关系，从而了解到团队内部的一切关系纠葛。

任何一个想要攀到更高点的人都必须去关心这些东西。

只有充分了解团队内外的权利结构图，才能找到对你有益的方向去努力。

其实，这里所说的权力结构图可以有很多种理解方法，但其基本原理却都是要随着进一步对信息的分析而不断更新提炼。

例如说某位人事部长因为一些内部的原因而调到了别的部门，可是你却过了很久还没有得到这个消息；一位领导因经营管理上出现了失误而将被“发配”到海外，但是你却依然当他是具有前途的领导而卖力的结交，这些都是不可原谅的错误，只会令人在背后取笑，连后知后觉都算不上。

不过你还要随时牢记一点：不论你现在的权力有多大或者周围的人际关系有多复杂，对你来说有直观影响力并真正能左右你前途的人永远是你的上级领导。

你的直属上司掌握着你的事业命门，如果得不到他的承认，你的工作能力就不会得到其他人的认同，晋升更是白日做梦，甚至有可能丢掉工作。

一些自以为聪明的职员很容易犯这样一个错误，那就是对表现颇为无能的上司轻视和鄙夷，这无疑是自掘坟墓。

## <<女人的职场芭蕾课>>

因为，那些看起来没有本事的上司可能并没有表面看上去的这么软弱，一般企业绝对不会吸收一个无能的职员放到领导者的位置上；当然，这位上司也可能的确是能力不足。

毕竟谁都会犯错误的。

但重要的是，职员无论如何也不应该明显表露出对上司的不满，更不应该和人私下谈论。

就算你的能力得到了大家的认可，就算你是企业韵未来之星，如果无法遵守对上司的礼貌，那么别人对你的印象肯定是素质不高，而这又会对你身为团队成员的资质评价产生负面影响。

当然，企业也不再会高看这样的你。

一个普通的企业都会认为，毫无私心地帮助上司的员工才是最称职的。

就算组长让你做一些你不想要做的事情，你也只能照做。

就算心里万般不愿，也应该咬着牙说“是，我知道了”。

千万不要一转身就对要好的同事发牢骚讨论上司的不是或吐露对本次安排的不满，如果你无法做到“服从安排”这点，那你还是趁早不要妄图升迁了。

直属长官是你面临职场生活的第一关的门卫。

如果连“门卫”都不应付不来的话，你又怎么能想着去参加决赛呢？

就算你内心里如何地讨厌自己的上级，但是在表面上却绝对不能显露出来。

就算有时他令你火冒三丈，当着他的面你还是要笑脸相迎。

这不是诚实测验，这是生存。

你要铭记，直属上级的权利对你来说就是最高的权威。

虽然他在企业整体的权力金字塔中只不过是一个微不足道的存在，但是若你因此而小看他的话，最后吃亏的一定是你。

综上所述，你要对直属长官保持忠诚（即使只流于表面）、要敏锐地察觉公司内部利害关系的每一个变化，掌握正确的权力结构框架。

你要制作一张权力结构图，放到一个只有你自己知道的地方然后不停的仔细观察和解构，并努力把把这个结构刻进脑海里。

事实上能用心做到这一点的职业女性少之又少。

因此把权力结构图刻到脑子里更具有必要性，比别人先一步意识到权利的重要性会对你的职业生活产生莫大的帮助。

把这张图当作是学生时期的课外辅导教材一样，随时留意和勤奋更新，任何企业和团队中的工作都离不开对形势的清醒认识。

专家支招：灵活利用组织内部关系。

正确认知团队力量。

1.正式的重大决策后面通常都会隐藏着非正式的利害关系，你应该理解这种非正式的存在。

2.不能忽视同校同学或老乡的这种关系网络。

中学或大学时同校、老乡邻里关系等等都是你应该维持的人际交往，然后你要从这种角度去关注核心权利层有没有可以攀上交情的人。

3.假设一下，一个公司颁布内部指令的传达顺序是董事长、专务、理事、部长、科长。

但是，如果你以为A理事和他手下的A部长、以及A部长的下属A科长在处理业务时一定是站在同一战线，这种看法就有失偏颇了。

A科长也许会去找B理事手下的B部长去请教处理方法或申请帮助，因为他们是大学同窗。

当然，这些都是隐藏在背后的关系，表露出来还是隐藏就是他们的政治技巧了。

而做到不露声色地了解清楚这些规则关系，就要看你的水平了。

4.在业务的推进发展阶段，一定记得格外注意那些产生变化的方面。

例如某个科室提出的项目从哪个阶段悄无声息地被撤掉了，抑或在进行到哪个阶段就得到了强大的助力等等。

究竟是哪些人物在其中发挥了主要力量，又因何选在那个阶段开始干涉呢？

了解清楚其间牵涉的利益问题，便是你应把握的要素。

5.办公室里的聊天内容、办公桌的布置摆设、会议的形式、开会时的座次安排、发言顺序等等都透露

## <<女人的职场芭蕾课>>

出某种权势关系。

有人可能会忽略这些小细节或者视若无睹，只有有心人才能从中发现自己所要寻找的某些东西。面对麻烦，你必须统统“吃光”“忍耐是苦涩的，但果实是甘甜的。

”我知道，不少人一定会觉得这句话属于陈腔滥调，但过时的真理依然是真理。

在职场生活中游刃有余并从中得到收获的成功女性中，她们的共通之处也是最重要的一点就是：诚实和忍耐这两种品德。

其中，忍耐又比诚实更为重要。

公司里的生存方式和自助餐厅可不一样，不能像进了餐厅一样想吃什么就吃什么；在职场生活中，人们每天最少也要面对数十件黑暗又麻烦的问题，你躲不开更逃不掉，摆在你面前的所有“大餐”，都必须统统吃光。

如果硬要你穿上一件你根本不合适的衣服，你会高兴吗？

同理，一定要强迫自己去适应还不熟悉的职场规则也是一种让人感到难以忍受的痛苦和困难。

事实上，大部分的女性之所以会觉得职场生活是一件很困难的事，主要原因在于她们没有机会学习到相关规则。

有关职场生活的实践知识在学校里是根本没有办法学到的，因而她们理所当然地会感到困难。

女性对职场的理解只能来自于学校里老师的讲述或者父母的教导，对很多女性来说，“职场”这个词基本就意味着“忍辱负重”和“委曲求全”。

因此当她们所面临的只是压抑自己的个性和改变兴趣从而协助团队达到大家所期望的价值和为团队创造利益的时候，必然会觉得难以忍受。

但是如果必须融入职场，想要快速进入状态的话，就一定要做出改变，因为组织文化本身就充斥着陌生和无奈的原素，因此我们经常可以听到这样的牢骚：就算不成功也没什么关系，只要上班能上得轻松一点就知足了。

正所谓身随心动，重要的是心，从心态开始调整才能激发行动上的改变。

心，指的就是你内心的想法和决心。

我希望，你的梦想不要只局限于家庭生活的小小满足。

如果你的梦想仅仅是好好工作几年多挣点钱、找个心仪的男人结婚然后过着甜蜜的二人世界，假如丈夫赚的钱足够养活两个人，自己就在家安心做个家庭主妇。

那样我认为你在团队里肯定会碰壁。

如果想要改善自己在团队生活中的状态，你就只能改变“委屈自己”的这种想法。

只有时刻想着通过公司生活扩展眼界和交际范围、学习专业知识，同时还要把公司当作自己圆梦的地方，这样才可以让公司生活成为你人生里的重要组成部分。

只有你意识到公司生活中有很多值得学习的地方，那么你才会真正地学到很多知识，这亦是团队生活的特点。

但是，很多已经经历过公司生活的女性依旧认为职场生活是非常困难的。

原本认为自己已经深谙其道，但直到某一天却被人当头棒喝被指责根本不适应职场，或是发现自己莫名其妙的成为了别人的谈资笑料。

探究原因，也许并不是得罪了上司之类的事，可能仅仅因为还没有适应职场文化的缘故而显得不合群。

社会上做出卓越成绩的女性有很多，但是在团队生活中取得成功的女性相对来说却比较罕见。

其实原因很简单，那是女性并没有真正理解职场文化的缘故。

就像学习英语一样，只有理解和融入了英国美国的语言环境，才能掌握地道的英语。

想要顺利地在职场中发挥才能，首先就必须要对职场文化重新认识。

社会是最好的大学。

了解职场生活的最佳方法莫过于亲身实践了。

通过到处碰壁的过程去用心感受、用身体切实体会，这样才可以迅速地适应职场文化，真正融入团队中去。

提醒诸位注意，学习职场文化时也是有技巧的。



## <<女人的职场芭蕾课>>

就算你是刚踏进社会的新职员，你也不能给人留下生疏或什么都不懂的印象。公司毕竟不是学校，“一点一点慢慢学习就好”这样的话是其他员工最讨厌听到的。他们会觉得：“要学习的话应该回到学校去，这儿可是让你来工作的地方！”

因此，你不能总说那些“请您教教我吧，我一定会努力学习”的话，而是应该多动动脑筋悄悄吸取经验教训。

进入公司以后，你要做的第一步就是不露声色地吸收知识，也可以向老员工偷师。

遇到不懂的问题时，你不能太过迅速地退缩，更不能气馁；遇到自己比较熟悉的问题时，你也切记不能表现出恃才傲物的样子，要时刻留意周边的状况，找准时机再慢慢地展示自己。

所以，踏入公司的那一刻起，你就该发挥出女人先天性的优势，那就是狐狸一样的聪慧和机智。

把麻烦“统统吃光”，然后才能有进一步提高的机会。

与男同事相处的法则“前辈，您能不能等会再下班呢？”

J小姐在下班时有点犹豫地询问金代理。

“哦，今天呀，我已经和别人定下约会了啊，有什么事吗？”

“那个，我的工作还剩了一点，不过也不是麻烦您帮忙的意思……我只是想请您留下来，在这里陪着我做完，然后我们一起下班回家，可以吗？”

J小姐紧紧抓着金代理，皱着美丽的眉头，用近乎乞求的语气说道。

金代理是她的同校前辈，也是她在办公室里最合得来的女前辈，现在她所能指望上的也只有金代理一个人了。

但是金代理对她的举动很奇怪，“既然不是要我帮忙，那你需要我陪你是有什么原因吗？”

“没什么……只是不想一个人留在公司，很孤单的。”

“一个人？”

不会啊，你看看那边，不是还有民浩先生在吗？”

J小姐，不会是因为民浩先生感到害怕吧？”

J小姐慌忙摆手，“啊，才不是。”

“还说不是，唉，你怎么还有这种想法呢？”

这样下去你的工作肯定也做不长。

我们这个工作经常需要加夜班，如果你这么怕男同事的话根本就做不来，还有去一些现场做业务的机会，那你到时候又怎么去呢？”

那里要接触的男人可比这里还要多很多的！”

“至少那里会有你们陪着我吧。”

“哎哟，民浩先生或者其他男同事听到的这话肯定会很伤心的。”

他又没有做出什么不好的举动，如果他真的在J小姐面前作出了什么禽兽行为那才不会难过，可人家无辜就被你这样怀疑。

“……”在需要帮助的时候被亲密的人拒绝，J小姐肯定觉得金代理太过分了。

但是她要明白职场是什么地方，男同事虽然和你整天坐在一个办公室办公，但绝对不能算是“在考虑范围的男人”。

他们是你特殊的男性伙伴，不仅不是男朋友，而且以后也不能成为男朋友。

他们只是和你一样共同为了“公司目标”而努力的工作伙伴而已，离开公司这个平台，那你们之间的关系就结束了。

优秀的上班族总是可以准确判断出自身所处的环境。

如果你所在的团队里男性居多，那就要想办法向他们靠拢，起码也要和他们保持融洽关系。

要想在这种团队以及以男性为主的社会上取得成功，我们要做到的第一点就是理解男性的心理。

当然，这也绝不是让你舍弃女性的特性或变成男人婆，只是希望你能学到和男性交流的方法，来为自己的事业提供便利。

## <<女人的职场芭蕾课>>

### 媒体关注与评论

所谓速食时代职场的折磨，我以为更多都是对女人心理的折磨。

这本书写得很好，因为作者懂得感知女人特有的敏感神经，并且和读者讨论了在这个无视性别差异、无视这种敏感的职场舞台上，女人应该怎样快乐、平和地生存。

全惠贤 女性职场规划师快三十岁时才明白，女人和男人的职场思维很不一样。

很多东西男人认为YES，女人却认为NO。

第一次看到这样一本书可以把方方面面过来人的经验细细道来，有很多共鸣，早几年读，可以少走很多弯路。

柳文姝 读者 这是在韩国迄今为止，上架后读者反响最大，传播速度最快的一本职场读物。

朴成玉 kyobo书店店长我为公司所有的管理团队都买了这本书，不分男女，因为从另外一个角度看，这是一本让管理团队更加理解女性员工的心理，也更加了解自己的好书；使沟通更加有效，尊重不同，达到以心而不是以薪管人的更高管理境界。

金善秀 KTC公司CEO

## <<女人的职场芭蕾课>>

### 编辑推荐

《女人的职场芭蕾课》由女性白领口耳相传流行起来的超级畅销书。  
职场如险地，需踮脚前行。  
女人要想在职场活得从容，必须要学会跳职场的芭蕾。  
上市5个月，印刷12次，强占韩国职场类图书第1名。  
36家媒体共同票选为21世纪，女性入职必读书。

<<女人的职场芭蕾课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>