

图书基本信息

书名：<<Helen说在职场要像向日葵一样成长>>

13位ISBN编号：9787308105682

10位ISBN编号：7308105687

出版时间：2012-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：毛文

页数：298

字数：192000

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>

## 前言

那一年在新浪开设微博，有经验的编辑建议我用职场达人这个名字，据说这是顺应潮流和时代的需要。为此我深感压力，虽然自己拥有23年职场打拼的经验，但真要做个达人并不容易，只是我比较幸运，因为有很多人在指引、帮助着我。

从早年我应邀为上海小资媒体写职场小故事，到现代传播集团《优家画报》创刊后为我开设职场专栏；从我十年前出版《职场决胜宝典》，到后来出版《玻璃门里的EQ》《对号入座》等职场励志书籍，我得到了无数人的帮助，他们或与我相熟多年，或与我素昧平生，但是在他们的鼓励下我不仅坚持写作，而且也愿意和更多的年轻人分享我的职场经验。

今天《Helen说，在职场要像向日葵一样成长》有机会出版，首先要感谢现代传播集团的董事长邵忠先生，是他为我提出了一个很明确的职场励志方向，那就是要结合当下职场人关心的话题给读者以正面、积极、良性的启发。

他和他的编辑团队经常与我沟通职场话题，并修改我的文章内容，才使我的职场专栏受到好评。

其次我要感谢蓝狮子财经出版中心，在茫茫博文中发现我的职场博文，并力邀我再次出版职场励志书。

我结合自己的职场成长经验，希望所有即将踏入职场或已经在职场打拼的年轻人，可以如本书书名那样，像向日葵一样成长，那是一种最积极向上充满朝气的职场姿态。

如果说“职场达人”只是个网络名字，我更愿意为自己贴上一个“义工”的标签。

现在我每年都会去各类高校为大学生就业提供讲座和咨询，希望帮助年轻人走好职场第一步。

原本以为这只是个人对社会的微不足道的贡献，不料去年在公司的评估考核中，我居然被要求在规定的时间内制订一个针对大学毕业生的产品研发和市场推广计划，这让我有点欣喜若狂。

凭借我对大学生走上社会后心理需求的了解，加上已经建立的职场人脉，我很容易也很顺利地完成了考核评估，这让我更坚信一个人应该用自己的专长和所能对社会作更多的贡献，这样的回报既是无形的也是有形的。

本书中收录的所有文字也恰恰代表了我愿意给职场人更多帮助的一份心愿。

《Helen说，在职场要像向日葵一样成长》将是我系列职场书中的第一本，这不是充满爱情气息的职场小说，也不是随性调侃的职场随笔，这是一本围绕时代话题的职场心得体验书，书中的四个章节，涵盖职场起步、职场生存、职场发展到职场未来的四个阶段，不仅有直接明了的提示，而且还讲述了很多职场生活的真实故事，细细读来会发现这些人这些事就发生在我们自己的身边。

只要时间允许，只要读者愿看，我会坚持写下去。

没有人会拒绝太阳，一如没有人会拒绝生长。

如果有机会，请静下心来慢慢和我的文字对话，探求解除职场生长困惑的秘笈妙方，听Helen坚定地告诉你：在职场要像向日葵一样成长！

毛文 2012.6.10 于上海

## 内容概要

Helen告诉你，在职场要像向日葵一样成长！

“职场向日葵”代表了阳光、激情的职场一族，她们有着自己独特的思维方式，在生活和工作中都充满活力，生机勃勃。

本书通过生动有趣的职场小故事，展示了“职场向日葵一族”是如何解决职场中的困难事，尴尬事，窘迫事，归纳了职场人应对社交、工作、转行等的独家秘诀。

愿职场“向日葵”们，迎着太阳，自由绽放！

## 作者简介

Helen

毛文，著名职场专家，职场礼仪专家。

上海作家协会会员，先后在媒体和世界500强企业工作。

在报刊杂志上连载了长达10年的职场女性话题，曾为多家主流媒体撰写女性职场专栏，潜心研究职场沟通术，并曾出任众多知名企业和高级论坛的演讲嘉宾，分享职场经验。

先后出版《决胜职场宝典》、《玻璃门里的EQ》、《完美礼仪宝典》、《时尚之瘾》、《写给青春期女儿的十封信》、《对号入座》等书籍。

书籍目录

第一篇 向日葵般的姿态

从面试成功，到走向全新的工作岗位，从绽放的向日葵到浮出水面的潜水艇，职场的成长就是一次人生的蜕变。

向日葵般的姿态

一朵鲜活的玫瑰

黄色潜水艇：潜力“隐形人”

缩短职场黑色隧道

糗事变身法

巧干得人心

“三心二意”走俏职场

非一般强的“气场”

小改变带来大胜局

兴趣最重要

描绘职业蓝图的BIG 5

调教职场好习惯

第二篇 我们是Lady,但我们很Gentle

性别和角色都是职场女性魅力不可缺的部分，不要像男人那样工作，女性的智慧让职场充满生机和活力。

我们是Lady，但我们很Gentle

御姐驾到

左右逢源巧心思

有氧 淡定 低碳

与情绪污染保持距离吧

合理地向上司示弱

团结就是力量

魅力行走“她时代”

女性事业运程高涨妙计

职场女性的友人计划

与能人共事的智慧秘籍

锋芒显露进阶课程

第三篇 与咆哮保持1.2米

与人相处、与人共事都是一种生存的技能，女性在人际关系中发挥着可圈可点的作用，进退之间海阔山空，驰骋有序。

与咆哮保持1.2米

独善其身之道

冲突的减法学

健康三明治

午饭团的美味关系

与异己者共舞

远离流言和暗箭

远离秘密

主角配角都是角色

把握职场人际的心理距离

拨开边缘化

与上司沟通

第四篇 好马回头不为草

不想做长官的不是好士兵，竞争力和软实力让女性在职场遍地开花，并成为柔美却有力量的赢家。成功不再只是梦想。

好马回头不为草

成长危机的节奏

跨入核心圈的通行证

揭竿而跳

副职的艺术

挖掘潜力的80分主义

外来和尚念好经

为马拉松加油

寻找适合攀登的阶梯

狙击挫败

软实力锦上添花

转行转型更转运

## 章节摘录

黄色潜水艇：潜力隐形人 经典电影《黄色潜水艇》是一部富有想象力和趣味性浓厚的卡通片。故事讲述披头士成员保罗·麦卡特尼在半睡半醒之间隐约来到胡椒城，在这片讨厌音乐的地方，披头士的出现为该地带来了生气，最终以音乐解放了整个城市。至今我印象最深的就是片中Fred驾驶着一艘黄色的潜水艇，请来披头士四人，并击败了邪恶的蓝色恶人。

至此在我的心目中黄色潜水艇就成了一种隐形力量的象征。

如今当我发现身边很多身在职场的朋友为自己的隐形现状而苦恼时，我的脑海中突然就蹦出了“黄色潜水艇”。

黄色潜水艇虽然深藏于水中，但它时刻准备浮出水面，并以阳光般的姿态直达胜利的彼岸。

职场的隐形人其实大可不必因为暂时没有人关注，暂时没有人在意，就开始怀疑自己存在的价值，要相信自己就是那个最有潜力的黄色潜水艇，日后必将走俏职场。

解读黄色潜水艇法则 法则一：把隐形看作暂时的过程 在职场成为“隐形”人的原因有很多种，不外乎外部和内部之分，外部原因通常是由公司人事变动带来的结果，或者由行业结构和公司业务的调整所引发，或者由一些突发的事件导致；内部原因则完全和个人因素有关，可能是知识更新的问题或者个人的工作心态和情绪变化导致了被隐形，也有一部分性格特别内向的人因为不合群没有及时融入团队而被忽视甚至被游离在团队之外。

短时间看职场隐形是一种结果，但对漫漫职场路而言这只是一个过程。

所以千万不要把隐形看成是一种“末路”，或许这是“拯救”自己的唯一出路。

Mandy曾经是培训公司最顶尖的培训师，以往每一年的课程都排得满满的，而且无数次被客户“钦点”，所以Mandy一直是公司捧在手心里的宝贝。

但从今年上半年开始Mandy的工作量明显减少，而且公司销售主推的课程也不是Mandy的核心内容，渐渐地Mandy发现公司有意在培养另外一个新人，而自己慢慢地就被边缘化了，甚至大会小会上老板连她的名字都不再提了，为此曾经是公司红人的她非常苦恼。

但好强的Mandy并没有由此气馁，而是利用宝贵的“空闲”去更新自己的培训内容，她等待着重新回到主战场，无论是老东家还是新东家，她用这段隐形的时间修炼着东山再起的资本。

法则二：守住自信提升价值 身在职场，要时刻清醒自己的价值，无论是在最风光的一刻，还是在最失落的瞬间。

只有对自己有信心，才不会被所谓的“江湖地位”所左右。

用自己的价值说话，这是职场发展的永恒定律。

Michelle曾是一个美丽的海归，回国进了一家大公司后被上司推崇备至，她本人也如鱼得水，工作效率极高而且业绩出色。

四年后她的上司跳槽，新上司对她防备重重，甚至在很多时候有意排挤，Michelle失去了核心位置，成了一种摆设，渐渐地成为公司的“闲人”。

在内心最纠结的时候，Michelle为自己写下了清单：强项和弱项，并理性地分析自己去留的得失。

经过这番评估后Michelle发现自己的学历和工作经验是很有优势的，此地不留人自有留人处，于是她没有被“所谓的隐形”阴影所笼罩，自信满满地自荐去一家实力更强的公司，并成功完成了更上一层楼的心愿。

法则三：边缘后的重振威风 职场的隐形人通常也是边缘化的表现。

它存在三种可能，第一是不被重视受到冷落；第二是远离核心业务，处于自生自灭的状态；第三是逍遥在外无所事事。

无论是处于哪一种形式，心态最重要。

好的心态或许能将劣势变优势，将困境当磨难。

好强的Janette不幸成了公司一次权利斗争中的牺牲品，本来仕途大好的她一下子成了边缘人物，她开始远离了核心业务，被调到一个分支机构，并且要自负盈亏。

Janette哭了几天后，终于想明白如果此时走人是最简单的方法，但是没有展现自己的实力，不如接受

考验去分支机构一切从头开始。

因为是边缘的业务，公司没有任何投入当然也没有人关注，她作为隐形人，却得到了额外的自由空间。

她带领团队开始努力拼搏，令人意想不到的是，她的外贸业绩越来越好，当金融危机来临的时候，公司核心业务受到了猛烈冲击，她的边缘业务却有声有色，甚至成了公司的一朵“奇葩”。

Janett呢，重新回到了管理层的视线中，甚至有人还为她当年的不公待遇打抱不平呢！

Janette终于笑了。

隐形人的磨练让她感受到了成长的滋味。

法则四：自得其乐隐形生活 职场隐形人不是少数，但能享受隐形生活的人却不是很多。

能够自得其乐于职场隐形生活的人，情商一定很高。

说说Rain的故事，过去几年她一直天真地以为自己是公司里最不能缺少的那个人，所以为公司没日没夜地工作，甚至不惜影响自己的健康。

风水轮流转，有一天她突然被调岗，去了公司最不繁忙也不重要的部门，这个曾经的公司优秀员工突然变得隐形而无生机。

Rain的失落人人看得见，后来她在朋友的开导下调整了心态，决定享受不用加班不用出差的日子，甚至她还报考了一所重点大学的EMBA。

虽然在公司不再是红人，也不受上司们重视，但Rain的生活却变得丰富多彩了，她有了更多的朋友，更多的娱乐生活，以前在重压之下的焦虑烦躁一扫而光，像换了一个人似的光彩照人。

现在的Rain马上就要拿到EMBA证书了，她很庆幸拥有了这段隐形生活。

P17-21



## 后记

当我把所有46篇书稿整理好交给我的图书编辑时，我有一种难言的激动。19多万的文字更像是我对职场兄弟姐妹们说的心里话，我细细数过书稿中提到名字的职场小故事竟然超过了100个，或许我把记忆中所有和我共过事见过面的职场朋友都列举了一遍。这也使我想起了一个笑话：在某个清晨某个办公大楼的大厅，当有人高喊一声“Helen”，或许有十多个正在排队等电梯的Helen们会应答。

于是我联想到，所有书中出现的名字包括标题，都只是职场中的一个符号，而我是用我的心、我的文字把这些有趣、生动的符号给串联了起来。

客观地说，职场那点事很多人都熟知，而我只是把所有人熟知的内容进行了系统有序的组合，希望我们身在职场的当事人或者看客们都能从中找到自己那份心领神会的感觉。

这不会是一本说教的书，虽然它很正面，很积极，很阳光，但并不代表它就死板和教条。书的立场便是我个人的职场态度，只有拥有这些正能量的特质，我们才能走好职场的每一步，努力但不激进，骄傲但不一定张狂，理想还要面对现实，一如我们需要多元维生素一样，在多元化的职场生活中更要让自己情商、智商、职商都有提高和长进。

而我的职场态度就是平衡，健康，有序地向上攀升，享受职场的每一天！

生活中我不是一个专业作家，只是一个普通的职场人，在世界500强公司工作过。在过去的23年里我和不同的职场人打过交道，也有很多职场朋友为我分享了他们的职场故事，这使我对职场有了更全面的了解，而写作只是让我把更多的思考变成了可以交流的话题。

我享受着这种多重身份带来的体验和乐趣。

坚持写作，让我有了更多生机盎然的源泉，文字好似我生命跳动的乐符，让我可以将每一天简单而又平凡的日子过得更有意义。

很多人好奇于我的精力充沛，其实职场生活是忙碌的，但我有我的法宝——善存多元维生素，它让我充实的每一天都能斗志昂扬，创造力无限。

职场生活的丰富多彩一定离不开健康和营养，我庆幸自己收获了物质和精神的多元滋补。

再次感谢曾经帮助过我的所有人，特别是现代传播集团和蓝狮子财经出版中心，在撰写职场励志专栏和书籍的过程，我也在汲取更多的新养分、新知识、新观念。

人生的每一个进步可能是微不足道的，但正是这些微不足道的进步才串起了某时刻的巨大飞跃，我愿意和我的职场朋友们，以及我的读者们一起去慢慢实现这些小小的、微不足道的进步。

让我们在文字中畅游一回，让我们在现实中实践一回！

像向日葵般成长一定没有错！

毛文

## 媒体关注与评论

邵忠，资深媒体人，现代资讯传播有限公司董事长 我非常喜欢毛文提出的“在职场，要像向日葵一样成长”这个比喻。

向日葵永远追逐着太阳的方向，不怨天尤人，努力调试着每一天，从自然界攫取最大的能量。

它坚强地面对所有问题，又温柔地坚持着自己的个性。

有着丰富职场经验的毛文，将自己的思想精确地运用于她所热爱的事业中，如此，她的指导非常实在，营养丰富。

陆琪，畅销书作家，职场/两性专家 职场是一块最好的草坪，有阳光，有营养，但更有风吹雨打。

看了这本书，你或许可以如向日葵一样成长，逐日而生，不怕风雨。

张勇，原智联招聘事业部总监，大型职场节目《职来职往》特约嘉宾评委 一朵朵金黄色的小花，紧密地靠在一起，她们是阳光，是愉悦，是抗压，是独立，是恣意，是激情。

如果你是那个正在职场中锐意向上的女生，那么紧密地靠在一起并绽放吧，迎着你的将是那更加灿烂的阳光。

丁菱娟，资深公关人，世纪奥美公关顾问公司董事长，职场畅销书《专业与美丽》作者 女性在职场上是优势，不是弱势，越来越多的女性已经颠覆了过去传统的“小女人”形象，在职场上发光发亮，并感染他人。

这些优秀的女性大多具有Helen所说的职场“向日葵”族的特质，阳光、热情、正面思考、适应力强、幽默……这些特质让女性在职场上独具魅力，也能在严峻的竞争力中脱颖而出。

职场女性，奋起吧！

编辑推荐

谁说工作只是按部就班，循规蹈矩，缺乏新意？

阳光、活力、激情的职场向日葵姿态才是最“in”潮流！

谁说“gentle”只是男人的专利？

职场魅力新女性，要的就是用女人的智慧，在职场比男人更受瞩目！

如何“三心二意”走俏职场，如何用高姿态踏入职场核心圈，如何让自己身价百倍，……Helen告诉你，再不华丽转身，你就Out了！

毛文编著的《Helen说，在职场要像向日葵一样成长》不是充满爱情气息的职场小说，也不是随性调侃的职场随笔，这是一本围绕时代话题的职场心得体验书，书中的四个章节，涵盖职场起步、职场生存、职场发展到职场未来的四个阶段，不仅有直接明了的提示，而且还讲述了很多职场生活的真实故事，细细读来会发现这些人这些事就发生在我们自己的身边。

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>