

<<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

图书基本信息

书名：<<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

13位ISBN编号：9787506479561

10位ISBN编号：7506479567

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：徐梅

页数：306

字数：260000

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>

## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

### 前言

每当欣赏芭蕾舞的时候，我会被那种独特的美深深吸引——精致的发髻、瘦削的肩胛、天鹅般优雅修长的脖颈，眉尖紧蹙、迷惘的、怯生生的表情……芭蕾舞中美艳的魅惑无处不在。

那些奋斗在职场的女性，多么像一个优雅的芭蕾舞者啊！

她们用自己的努力演绎出一场场悲喜交集的人生剧目；她们也需要踮起脚尖，小心谨慎地游走在风波诡异的办公室的舞台上；她们在经历磨难和历练之后，终于成为一个引人注目的“职场小天鹅”；她们虽然表面柔弱，但她们用内心的坚强诠释着人生的力度之美。

成为职场中的令人瞩目的“小天鹅”是每一个办公室女性的梦想，但是这不仅需要辛勤的汗水，更需要高人一筹的智慧。

现代职场，日新月异。

而女性作为职场中独特群体，需要更新自己的观念，提升自己的能力，才能让职场生命永葆活力。

所以，不管你是公司元老，还是职场新人，职场女性必须上好以下的八堂职场芭蕾课。

职场芭蕾课之处上训练班：有时候，上司决定你的职场前途。

每一个职场女性必须学会处上的艺术。

面对女上司，职场女性要时刻记着：她与你都是女人，你想到的她也会想到，所以，你的一言一行需倍加小心。

面对男上司，在利用异性相吸法则的同时，还要保持异性之间的底线，防范异性的骚扰和绯闻。

职场芭蕾课之交际速成班：身处职场，考验的是女性人际交往的能力，比如上下级关系、同事关系、合作关系、竞争关系、与客户之间的关系等等，职场女性要想轻松应对这些关系，必须提升自己的人际交往能力。

职场芭蕾课之说话培训班：职场上，和同事、领导之间，每天都有话要说。

说什么，怎么说，什么话能说，什么话不能说，都有讲究。

可以说，在职场上“说话”也是一种艺术。

很多时候，有些女人吃亏就是因为没能管住自己的嘴巴。

职场芭蕾课之升职定向班：职场女性要想升职，首要学会表现自己，让领导看到你的努力是最基本的条件。

其次，职场女性要靠实力说话，必须提升自己的专业能力和综合素质。

另外，要有积极主动的工作态度。

最后，还要讲究一点“技巧”，比如：做一个聪明的“出头鸟”，写一份有助于升职的报告等等。

职场芭蕾课之领导委培班：女人不狠，地位不稳。

女人当领导，必须树立自己的威严，该硬则硬，该软则软。

其次，做领导之前要学会如何做人，一个不懂做人的女人难当大任，即便是当了领导，也难得人心。

职场芭蕾课之潜规则破解班：领导夸赞你，其实是提醒你；领导征询你的意见，其实是让你正确表态；你不该说的话，千万不要说，你拿不准的话，最好不要说；上司不一定喜欢最有能力的人；好心对错地方，难得好报，对这些潜规则，职场女性一定要心知肚明。

职场芭蕾课之气质强化班：得体的礼仪、得体的着装、迷人的微笑、优雅的姿态，有了这些，会让职场女性在职场竞争中占据优势。

一个独具魅力、举止优雅的女性，会受到他人的欢迎，从而使职场女性工作起来更加得心应手。

即便是在办公室，你要记住：做好女人是第一位的。

职场芭蕾课之减压辅导班：在竞争日益激烈的现代职场，职场女性承受着巨大的压力。

如何释放压力，是生死攸关的大事，不容小觑。

不要跟自己较劲；增强自信心；不要太在意的别人的眼光；有了委屈找个地方哭出来；工作之余要懂得休息；心烦时不妨去购物，这些都是职场女性减压的有效方法。

最后，祝愿每一位职场女性走好自己的职场路！

## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

### 内容概要

现代职场，日新月异。  
而女性作为职场中独特群体，需要更新自己的观念，提升自己的能力，才能让职场生命永葆活力。  
所以，不管你是公司元老，还是职场新人，职场女性必须上好以下的八堂职场芭蕾课：职场芭蕾课之处上训练班、职场芭蕾课之交际速成班、职场芭蕾课之说话培训班、职场芭蕾课之升职定向班、职场芭蕾课之领导委培班、职场芭蕾课之潜规则破解班、职场芭蕾课之气质强化班和职场芭蕾课之减压辅导班。

## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

### 作者简介

徐梅，安徽芜湖人，从事教育工作二十多年，先后在各种教育评比活动中获奖，有多篇论文在期刊发表，出版过多部专著，深受广大读者喜爱。

## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

### 书籍目录

#### 第一章 如何应对上司是职场第一课

1. 职场生存第一课--学会与上司相处
2. 见人下菜碟，不同的上司要用不同的策略
3. 职场丽人赢得上司赏识的八大秘诀
4. 与上司沟通要使用一些“技巧”
5. 服从而不盲从，别当老板的“应声虫”
6. 与上司谈恋爱是一个高风险投资
7. 与女上司过招，让同性之间不再排斥
8. 职场女性的难言之隐--受男上司偏爱
9. 如何应对办公室里的那些色狼们
10. 对上司不要自作多情，做好分内事即可
11. 别把上司当白痴，勤奋不是伪装出来的
12. 上司的隐私，看见了也当没看见

#### 第二章 如鱼得水地游走在职场的江湖

1. 发挥社交优势，让女人在职场如鱼得水
2. 懂得做人做事，更要懂得如何作秀
3. 由内到外焕发职场女性的交际风采
4. 学会与同事相处，千万别得罪了同事
5. 职场丽人参加公司酒会要注意的细节
6. 保持稳重--莫说过头话，莫做出格事
7. 不做小心眼女人，要懂得宽容他人
8. 必要时，不妨用一用“职场美人计”
9. 以和为先，与同事相处要顾全大局
10. 办公室男女交往，一定要把握好尺度
11. 别让你的“优秀”伤了别人的心
12. 成就女性职场交际的11种个略

#### 第三章 嘴巴甜一点，前程好一点

1. 莫让职场生涯毁在不会说话上
2. 职场丽人必须知道的说话宜忌
3. 小心驶得万年船，职场说话要小心
4. 学会说甜言蜜语，让自己拥有更好的人缘
5. 少与人争辩斗嘴，职场女性要大气
6. 说话要过过脑子，不要出口伤人
7. 拒绝是职场女性必须要学会的技巧
8. 心直不能口快，让自己成熟一点
9. 职场说话，学点“变色龙”的本领
10. 学会与新老板“谈谈薪”
11. 幽默胜于伶牙俐齿，做女人要有风趣
12. 办公室说话时，嘴巴要“甜”一点

#### 第四章 升职路上不得不考虑的那些事

1. 现代职场还闷头做事，你已经“OUT”了
2. 学会推销自己，让老板看到你的努力
3. 用实力说话，要“升职”先让自己“升值”
4. 女白领应该放在枕头边的“升职秘笈”
5. 营造职场影响力，成为不可取代的人

## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

- 6.事事领先，没有最出色只有更出色
  - 7.有备才能无患，为升职做一个长期准备
  - 8.把心放正，理性对待你的竞争对手
  - 9.要想升职，必先摸透公司的人事格局
  - 10.如何写一份有助于自己的升职报告
  - 11.懂得做一个最聪明的“出头鸟”
  - 12.谣言是女人升职路上的“拦路虎”
  - 13.职场女性如何跨越晋升的十道坎
- 第五章 女人不能太单纯，做领导要有点城府
- 1.女人当官，要有一股当机立断的狠劲儿
  - 2.女领导如何让手中权力发挥威力
  - 3.不懂做人，就当不好领导
  - 4.钟彬娴：女人如何培养领袖气质
  - 5.女人不能太单纯，做领导要有些“城府”
  - 6.女性领导魅力--铁腕加温柔
  - 7.职场女领导如何提高团队执行力
  - 8.不要陷入关心下属的误区之中
  - 9.女人不妨狠一点，心太软则不能担大任
  - 10.点燃七情之火，用真情感染他人
- 第六章 职场里不得不说的潜规则
- 1.职场丽人必须要读懂的潜台词
  - 2.让往事都随风--同事的前程往事莫追问
  - 3.职场做人要现实，莫追求绝对的公平
  - 4.职场女性必须要明白的那些事
  - 5.男同事追捧你，不见得是好事
  - 6.职场不容弱女子，好心要用对地方
  - 7.享受友谊的同时，把风险降到最低
  - 8.人在职场，沉默未必就是金
  - 9.给自己拟定一个完美“出位计划”
  - 10.当跳槽计划泄漏时，你该如何应对
  - 11.三思而后说，别对上司说蠢话
  - 12.竖起耳朵，听懂领导“好话”背后的用心
  - 13.如何在“办公室政治”中巧妙抽身
- 第七章 做个气质优雅的职场达人
- 1.女人有了好礼仪，职场才会有好礼遇
  - 2.美丽是上天赋予女性的权利
  - 3.好形象助女性在职场赢得一席之地
  - 4.职场丽人必须要上的美容课
  - 5.温柔是女性畅行职场的“通行证”
  - 6.让你的装扮与职场身份相得益彰
  - 7.微笑最迷人，会让你成为职场女王
  - 8.做一个令人刮目相看的气质达人
  - 9.言行得体，做一个有修养的职场丽人
  - 10.落落大方，将职场优雅进行到底
  - 11.登得大雅之堂--职场女性的格调修炼
- 第八章 职场丽人，一路走来一路轻松
- 1.职场丽人，你何需背负坚强

## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

- 2.职场女白领减压的12个小技巧
- 3.工作虽枯燥，但生活可以很丰富
- 4.聪明一点，女人会工作更要会休息
- 5.懂得自我减压，做职场中的精品女人
- 6.做一个办公室情绪的“环保者”
- 7.在办公室控制怒气的十大秘诀
- 8.保持平常心，走出持续紧张的阴影
- 9.以时尚的名义宣泄你的职场压力
- 10.工作与生活之间要保持平衡
- 11.做一个淡定从容的职场女人
- 12.不做妒妇，多给自己一缕阳光吧

## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

### 章节摘录

版权页： 昭昭大学毕业不久，正处在风华正茂的年纪，再加上本身有几分姿色，也很注重穿着打扮，所以稍微一收拾就是一脸一身的时尚，每当昭昭离开办公桌走来走去时，总能招惹男同事的注意。从能力上，昭昭办事干脆利落。也经常会有一些好的想法，再加上人际关系和沟通能力都不错，常常连续几个月都是部门的业绩冠军。

这也让同事们都啧啧称赞。

但昭昭却并不开心，反而有些郁闷。

原本对她热情的上司现在却对她不理不睬。

最让昭昭为难的是，她自己都不知道是什么原因。

昭昭的上司才三十出头就当上了部门主管，现在虽然已经快四十了，可在公司还能和那些年轻小姑娘相媲美，这不仅源于她自身的外貌条件。

还得益于日常精心的保养。

再加上能力出众，曾经一度被公司上下的女职员看作偶像。

昭昭面试的时候，看到这样一位年轻貌美的女上司时，也是眼前一亮，当从同事那里得知了上司的年龄时，更是大吃了一惊。

刚进公司时，上司对昭昭非常重视，很多重要的工作都交给她做。

甚至有些问题还会亲自指导。

但最近昭昭汇报工作时，上司甚至连听都不想听，让她放下报告自己看。

有问题时也不给意见，就让她拿回去无数次地修改。

昭昭对于上司前后的变化百思不得其解。

其实，昭昭勾出了女上司一个最致命的弱点——嫉妒心。

在昭昭来公司之前，无论从美貌还是能力上，女上司可能都是独一无二的。

而昭昭来之后，看到她的样子和面试时的感觉，女上司大概看到了自己年轻时的影子，所以十分喜欢，把昭昭看成自己的“接班人”，但谁料到，这个“接班人”风头越来越高，简直要超过自己了，女上司眼看自己的光彩就要被昭昭掩盖了，当然会心生不快，怎么还能对她好得起来。

任何人都爱出风头，女人更是如此，不然星光大道的红地毯上，女明星们为什么从头到脚地把自己打扮得光彩照人，还不是为了能压倒众人，成为大家议论称赞的焦点。

职场中的女性，和演艺圈里的女明星们没什么区别，她们需要合作，但即便她们在合作的同时，也是在互相竞争的，这种“比较”无时无刻都存在。

尽管很多女下属并没有把女上司比下去的念头，但很多时候，一些“出位”的行为是在无意中表现出来的。

比如昭昭，她根本没想过把女上司比下去，但试想，虽然同样是貌美的女人，一个二十几岁，一个年近四十，就算看上去没什么差别，女上司自己也会在心里刻上年龄的印痕。

所以，作为一个要与“女上司”朝夕相处的职场女性，你可以不用再为男上司可能做出的“性骚扰”发愁，但却要打一场更为艰巨的心理战。



## <<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

### 编辑推荐

《成功女人的八堂职场芭蕾课》编辑推荐：每当欣赏芭蕾舞的时候，我会被那种独特的美深深吸引——精致的发髻、瘦削的肩胛、天鹅般优雅修长的脖颈，眉尖紧蹙、迷惘的、怯生生的表情……芭蕾舞中美艳的魅惑无处不在。

那些奋斗在职场的女性，多么像一个优雅的芭蕾舞者啊！

她们用自己的努力演绎出一场场悲喜交集的人生剧目；她们也需要踮起脚尖，小心谨慎地游走在风波诡异的办公室的舞台上；她们在经历磨难和历练之后，终于成为一个引人注目的“职场小天鹅”；她们虽然表面柔弱，但她们用内心的坚强诠释着人生的力度之美。

成为职场中的令人瞩目的“小天鹅”是每一个办公室女性的梦想，但是这不仅需要辛勤的汗水，更需要高人一筹的智慧。

现代职场，日新月异。

而女性作为职场中独特群体，需要更新自己的观念，提升自己的能力，才能让职场生命永葆活力。

所以，不管你是公司元老，还是职场新人，职场女性必须上好以下的八堂职场芭蕾课。

<<成功女人的八堂职场芭蕾课>>

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>