

<<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>