

<<职场女性的表演课>>

图书基本信息

<<职场女性的表演课>>

前言

要是我在金融行业工作的时候能够读到这样的书就好了；要是我第一次在约克大学教“管理上的性别议题”课程时能够读到这样的书就好了。

真希望这本书是我写的！

很多书籍探讨有关女性管理人员、职场女性及与性别歧视和性骚扰奋战的女人的问题。

还有更多书籍概括了职场女性的遭遇，女人处理职场问题的正确规则和理论，以及职场女性行为的社会化问题。

但作为一个职场问题和女性研究的教授，我一直在寻找一本可以作为我开设的新课程的教科书，但始终未果。

刚开始时，我之所以会固执地认为职场上存在施虐受虐的风气，也许是由于我自己噩梦般的消极职场经历所致，加上我自己曾想写一本关于残酷的学术书，因此曾对施虐受虐现象进行过一些研究。

但阅读罗宾女士的著作《职场女性的表演课》时，我终于发现，我心中保留了几十年的对职场的看法得到了确认，我长期以来相信女人应该为自己的地位奋斗的观点也得到了确认。

女人经常试图像男人那样迅速地爬上公司高层，但却常常失败。

长时间以来，我们思考这个问题时，都把注意力集中在某些学术领域。

我们探索过家庭、学校、媒体和广告的交际效果，研究过男孩和女孩的不同养育方法，比如，为了让下一代有所不同，我们重视增加女子运动队的经费。

这些因素都是相关的，但都没能触及到需要人们认识的问题：职场是个没有边际的竞技场，每天都上演着权力之争，女人愈快学会怎样支配权力，让权力为自己服务，就能越快增加在在职场中生存下去并得到成功的机会。

用罗宾女士自己的话说就是：’“我们不能再一味地把一切归咎于文化缺陷了，女性管理者需要有意识地控制局势，挣脱她们所意识到的束缚。

为了做到这一点，她们需要理解权力的不同面貌，及承载那权力的六种角色。

”所谓“职场女王”，就是处于控制地位，可以交替扮演，有时甚至同时扮演六种不同角色——女神、女皇、家庭女教师、女战士、护士和女学生——的女人。

罗宾女士利用这个比喻为我们呈现了一本令人愉快的、通俗易懂的书籍，引领我们一步步地获得每一种权力，并教我们何时、如何运用权力。

她还列举了职场女性在具体工作场合中的真实案例，并告诉我们她们如何解决各自的问题——扮演六种女性角色中的一种或多种，支配一种或多种不同的权力。

本书中还有许多简单的对比图表，以便读者清楚区分各种不同的方法，另外还有许多有用的小测试，读者可以检测自己在各分类的状况。

罗宾女士还自创了一些很有意思的用语，我最喜欢的有“企业吸血主义”，指那些像吸血鬼一样汲取你的精力和信心的管理方式，还有“如果有人试图把你的笼子摇的咯咯作响，记住：你可以不住在那个笼子里。

”任何从事管理工作的女人都应该详读这本书。

我内心的“女王”就在说：“去读它！

马上就去！

”

<<职场女性的表演课>>

内容概要

职场这个奇特的地方，有人有权力，有人则没有，因此就出现了不平衡的指挥与控制，即人性中施虐与受虐的心理。

《职场女性的表演课》的作者莉莎·罗宾正是利用这个心理工具，教会女性运用不同的角色扮演，通过女性角色策略，为自己铺就成功的道路。

这六种角色是：女神、女皇、女战士、家庭教师、护士和女学生。

要想成为职场女王，成功的关键就在于六种角色的转换——清楚什么时候应该坚定直接（女皇角色），什么时候应该灵活委婉（女学生或教师角色）；处于支配地位时不张扬跋扈（女神角色）；需要迎合顺从时也不卑躬屈膝（女教师角色）；捍卫自己的权利时公开、直接而且信心十足（女战士角色）；协同合作时凭直觉知道同事和客户在想什么，并做出得体的反应（护士角色）

……
《职场女性的表演课》旨在教会女性如何为特别的场合选择合适的角色来扮演，让职场女性获得成功，也表现出职业风范，并获得尊重。

本书不乏技巧和实例，有助于每一位职场女性向自己既定的目标前进，成为自己王国中的女王。

权力就在你的手中，明智而有效地利用它吧！

<<职场女性的表演课>>

作者简介

莉莎·罗宾：资深出版人，N&G营销公司的创立者兼总裁。
曾任纽约大学继续教育学院图书宣传课讲师。
其作品被《纽约时报》（New York Times）、《出版人周刊》（Publisher Week）、《商业周刊》（Business Week）等媒体广泛引用。

<<职场女性的表演课>>

书籍目录

推荐序

前言

PART 1 一个施虐受虐的社会奇境

从弗洛伊德思想谈起

进入职场女王角色

施虐受虐的社会奇境

权力就在你手中

PART 2 你的职场本性是什么？

职场施虐受虐者与职场女王个性特征比较

你所不知道的六个姐妹

你到底是谁？

测验：你的统治指数有多高？

权力的多种面貌

PART 3 角色原型1：女神

测验：你的女神指数有多高？

用个人权力进入女神心态

纪律1：女神是受内心指引的

规则1：与第二自我对峙

纪律2：女神具有无私的特性

规则2：不求互助互惠

纪律3：女神随时保持镇定

规则3：实践创造性的疏远策略

女神的阴暗面

PART 4 角色原型2：女皇

测验：你的女皇指数有多高？

用职位权力进入女皇心态

纪律1：不做铁拳女皇

规则1：要思考，不要独裁

纪律2：女皇既是政治家也是女演员

规则2：形象和态度意识是关键

纪律3：女皇是王国创建者

规则3：不要泄露计划

女皇的阴暗面

PART 5 角色原型3：家庭女教师

测验：你的女教师指数有多高？

用专家权力和奖赏权力进入家庭女教师心态

纪律1：家庭女教师能兼多重任务

规则1：成为组织专家

纪律2：家庭女教师是天生的指导者

<<职场女性的表演课>>

规则2：带着别人一起飞

纪律3：建立个人形象并遵守公司礼仪

规则3：主动保持联系并积极响应他人

家庭女教师的阴暗面

PART 6 角色原型4：女战士

测验：你的女战士指数有多高？

用强制力进入女战士心态

纪律1：女战士不怕失败

规则1：健康的无所畏惧

纪律2：女战士随时准备迎敌

规则2：让技能和充分准备成为你的武器

纪律3：女战士会重新安置战俘

规则3：赢得和平，而不是战争

女战士的阴暗面

PART 7 角色原型5：护士

测验：你的护士指数有多高？

用治愈力进入护士心态

纪律1：护士冷静沉着

规则1：做出反应，而不是发火

纪律2：护士知道每个人的情绪温度

规则2：正面看待绩效评估

纪律3：护士会根据需要施行急救

规则3：安抚人的窍门

护士的阴暗面

PART 8 角色原型6：女学生

测验：你的女学生指数有多高？

用借来的权力进入女学生心态

纪律1：女学生既能由下而上，也能由上而下

规则1：这不是麻烦，而是交换

纪律2：女学生用魅力让别人解除武装

规则2：发掘你的内在小女孩

纪律3：女学生通过模仿恭维别人

规则3：试演替身演员

女学生的阴暗面

PART 9 职场女王上班去

自己做主，扮演合适的角色

步骤1：确定你的定义性角色

步骤2：选定你想扮演的角色

步骤3：扮演角色

角色互换——统治vs屈服

心理游戏、管理情节和职场恶作剧

职场女王自我评价

谨慎行事

实现梦想

<<职场女性的表演课>>

主宰你的命运

<<职场女性的表演课>>

章节摘录

纪律1：女神是受内心指引的 女神受女性直觉的引导，并能与女人的心声对话。

我们都经历过内心产生怀疑和消极想法的情况。

这种情况很普遍，但却毫无益处。

“当一切都在威胁我的自信时，我试着去倾听我内心深处的声音。

它们会让我重新确信自己对工作很在行。

” 市场分析师基姆如此说道。

即使有着健康自尊的女人，都可能成为那些破坏性的职场流言或业界蜚语的牺牲品。

运用“职场女王自我对话”，你可以与任何受虐者的自我对话(或者任何普通的办公室消极闲谈)抗衡。

用一点时间看看你是否与下面这些例子相吻合：学会解读你内心的真实声音，和让你失去信心的怀疑之声，这是职场女王需要练就的一种本领。

当你脑子里有数万种想法在跳舞时，一定要把注意力集中在那些能让你头脑清晰、实力增加的想法上，无论周围的外部状况如何——这是好女神在职场生存下来的基本原则。

一年来，工程师玛希一直在辛勤工作，为一架城市大桥准备方案，而且确信自己的方案会被选中。

她花了很多时间修改方案，并与所有可能批准她的方案的人沟通过。

有一天她发现，尽管公司董事会成员之前已经答应提供经费给她，却改变主意，采用她同事提出的计划方案。

与她的方案相比，那个方案中拟建的桥规模更小，预算费用当然也更低。

“我心烦意乱，感觉自己的计划被彻底破坏了。

我的方案就那么不好吗？

我的设计就那么差劲吗？

” 突然，她脑子里出现了一大堆不同的想法：她是多么没有价值，董事会成员可能就是想让她气得发狂。

她感觉被那些受虐性的、消极的想法完全击垮了。

于是，她来向我寻求帮助。

在我带她走了一遍激活她心中女神的过程之后，她决定重新看待董事会拒绝她热爱的工程方案的决定。

她首先需要放弃自我，虚心接受董事会的批评意见，承认他们担心的问题，并利用它们为自己获得第二次机会。

她重新修改自己的计划，并运用了“职场女王自我对话”，然后向董事会重新递交了一个方案，表明工程可以在原定时间的一半之内完成，并且比她最初要求的时间更节省经费。

董事会很欣赏她对那个工程的热情，一致同意她按原方案继续行动。

如果她没有唤醒自己内心的女神，没有做那个自我对话，结果可能仍然是被拒绝，可能现在仍然深陷在自寻烦恼中不能自拔。

改变一种习惯需要30到60天，所以，你需要坚持运用“职场女王自我对话”，直至成功。

无论你今天过得怎样，受虐想法进入你的脑子时，你应该立即用积极力量去打败那些消极影响。

提醒自己有哪些抱负，保持注意力集中。

倾听内心的真实声音有助于集中注意力。

一位非常成功的杂志社管理人员爱玛说：“处理大多数问题的时候，我都依赖直觉。

随着年龄的增长，我发现，信任本能往往是可以选择的最明智方法。

” 规则1：与第二自我对峙 对着镜子化妆或吹干头发时，尝试一下运用“职场女王自我对话”。

记住，和自己对话是心理健康的标志。

通过倾听内心真实的声音，你可以将其他怀疑想法驱逐出去。

看着镜子里的自己，大声说出你身上那些需要有意识地让自己明白的优点。

周围没有其他人时，你可以放心大胆地夸赞自己。

<<职场女性的表演课>>

这些小窍门有助于你集中注意力进行“职场女王自我对话”：

- 为自己设立目标。

- 保持乐观，因为悲观会消耗你的精力。
- 不要被外面的声音分散注意力；即使不舒服，也要强迫自己专注于对话。
- 每天提醒自己多么有天赋——允许自夸！
- 把可以激励你的颂词或名言张贴出来，经常阅读它们，以便让自己随时想起它们。

参加让人紧张的会议、绩效审查或任何你需要得到额外女神魅力的活动之前，这种技巧尤其有效。

相反的，如果你在坏事发生之前先去预想，你就已经往自己的内外环境中注入有害的破坏力。比如，如果你去参加一个商务会议时期待的是消极结果，你的身体语言和整体沟通技巧都会出卖你的想法，你的听众可能会利用你的脆弱。

P39-42

<<职场女性的表演课>>

编辑推荐

所谓“职场女王”，就是处于控制地位，可以交替扮演，有时甚至同时扮演六种不同角色——女神、女皇、家庭女教师、女战士、护士和女学生——的女人。

罗宾女士利用这个比喻为我们呈现了一本令人愉快的、通俗易懂的书籍，引领我们一步步地获得每一种权力，并教我们何时、如何运用权力。

她还列举了职场女性在具体工作场合中的真实案例，并告诉我们她们如何解决各自的问题——扮演六种女性角色中的一种或多种，支配一种或多种不同的权力。

《职场女性的表演课》中还有许多简单的对比图表，以便读者清楚区分各种不同的方法，另外还有许多有用的小测试，读者可以检测自己在各分类的状况。

<<职场女性的表演课>>

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>