

<<绽放>>

图书基本信息

<<绽放>>

内容概要

90%的职场女性在举手投足、言谈话语和自我心理暗示中，正在不知不觉的自毁前程。

而他们对此无知无觉。

美国顶级职场教练弗兰克尔博士发现了这一惊人现象，将自己30年来的第一手职场经验，浓缩成101堂贴身教练课，一语中的地化解女性的职场困境，帮助她们绽放出璀璨的职场能量。

<<绽放>>

作者简介

(美国)洛伊丝·P·弗兰克尔博士

弗兰克尔博士是国际商业培训领域的先驱，女性职场心灵辅导第一人，美国著名咨询机构“国际企业培训”的总裁。

她以冷面热心的独特魅力著称，为世界五百强企业提供咨询，指导过从初入职场的菜鸟到CEO等各个层次的女性。

<<绽放>>

书籍目录

- 前言 停止再做小女孩
- 第一章 测测你的职场能量
- 第二章 玩转职场游戏
 - 1 不懂游戏规则
 - 2 只打老太太球,怕出界
 - 3 玩命工?
 - 4 替他人操劳
 - 5 马不停蹄
 - 6 过于天真
 - 7 一心为公司省小钱
 - 8 等着天上掉馅饼
 - 9 回避办公室政治
 - 10 以正义者自居
 - 11 保护笨蛋
 - 12 噤若寒蝉
 - 13 不善于在人际关系上投资
 - 14 觉得自己很聪明,不去倾听
- 第三章 职场行动力
 - 15 作决定前挨个征求意见
 - 16 拼命讨人喜欢
 - 17 成心不让人喜欢
 - 18 为了藏拙而不敢提问
 - 19 假装像个男人
 - 20 大嘴吐真言,全盘托出
 - 21 过多公开私人信息
 - 22 总害怕得罪人
 - 23 否认金钱的重要性
 - 24 卖弄风情
 - 25 忍气吞声当弱者
 - 26 过度布置办公室
 - 27 老给别人吃东西
 - 28 软绵绵地跟人握手
 - 29 缺乏经济保障
 - 30 给他人当服务员
- 第四章 职场思维力
- 第五章 创造个人品牌力
- 第六章 职场沟通力
- 第七章 职场仪表
- 第八章 在职场上从容应对
- 附录 个人发展计划

<<绽放>>

章节摘录

苏珊的故事 让我举个例子，我曾经指导过一名女性，她想知道自己为什么不能充分发挥潜能。她就是苏珊，在一家名列《财富》500强的石油公司担任采购经理，并且一干就是12年。她向我诉说职场失意的经历，相较于那些和她同时起步的男同事，她的晋升速度慢得多，职位也低得多。

尽管苏珊认为可能存在性别歧视的因素，但她却没有考虑她自己在这中间扮演了何种角色。

于是，在我对苏珊开始单独指导前，我找到机会，观察她与同事开会时的表现。

在第一次会议上，我用心观察这个充满魅力的女人，她留着长长的金发，身材小巧，有一双深蓝色的眼睛。

她来自德克萨斯，说话带着优雅的南方口音。

听别人发言时，她昂头微笑的姿态十分迷人，有她在屋里真是赏心乐事。

但是她让我想起啦啦队队长--迷人、活泼、热情、乐于助人。

当别人发言时，她颌首微笑，侧耳倾听；轮到她发言时，她使用了一些含糊其词的语句，例如“也许我们应该考虑”、“或许是因为”以及“如果我们”会怎样，当然从不会有人责怪苏珊咄咄逼人，但是也没有人真把她的话当回事儿。

在另外几次会议上，我又观察了苏珊与同事面对面的交流，然后，她和我便私下里探讨起她的职业抱负。

根据她的外表、风度以及她在会议上说的话，我猜测她的年龄大概在30到35岁之间。

可是她却告诉我，她已经47了，在采购这一行干了大约20年，这让我吃惊不已。

她有那样的人生阅历和工作经验，连我这样经验丰富的人都没有看出来，其他人就更不用说了。

苏珊没有意识到，她正在以社会认可的方式行动。

在这些行为上，她受到那么多正面的激励，以至于她以为自己只能如此行事，并且还很成功。

苏珊已经全盘接受了那些有关乖乖女的陈词滥调。

说实话，在初涉职场的时候，她在会议上表现出来的行为，的确有利于事业成功。

问题在于，它们不利于苏珊实现未来的目标和抱负。

她的上级、同僚和直接下属都承认，与她合作很愉快，但是他们都没有认真考虑，是否应该让她升到更高的职位上，或者承担更受瞩目的项目。

苏珊表现得像个女孩，因此别人就把她当做女孩来对待。

尽管她意识到，如果自己要获得发挥潜力的机会，就必须改变从前的做事方式，但是，她却不知道该从何入手。

后来我得知，苏珊是家里四个孩子中最小的，而且是唯一的女孩。

她是爹爹的掌上明珠，也是哥哥们的保护对象。

她从小就知道，做女孩好处多多，对此她充分加以利用。

长大之后，她继续依赖那些曾满足其需要的老套的女孩行为，她是老师的宠儿，同学们都渴望和她做朋友，她还是人人崇拜的啦啦队队长。

但是，她无从知晓，自己该怎样转换行为方式，才能实现晋升为副总裁的梦想。

在内心深处我们都是女孩 苏珊为她的女孩气质付出了沉重代价，这是一个极端案例，不过我们大多数人身上都有苏珊的影子。

我们努力让自己的行为符合社会认可的角色，因此从未彻底从女孩转化为女人。

女性是养育者、支持者，是丈夫的贤内助，我们致力于满足他人的需要，而不是确保自己的需要得到满足。

还有一点也很蹊跷，如果我们真的试图突破社会认可的那些角色，表现得更成熟，具有更强烈的自我实现倾向，就常常会遭到抵制，虽然这种抵制有时候表现得委婉和隐晦。

这倒也不难理解，他们的目的是让我们继续扮演女孩的角色，别人对我们的很多这样那样的评论，都

<<绽放>>

是企图让我们继续当个女孩。

当别人质疑我们的女性气质，或者质疑我们的感受时，我们的典型反应常常是退缩让步，而不是奋起反驳。

我们怀疑自己的人生阅历，如果我们可战亦可退，我们常常选择逃之夭夭。

每当我们这么做的时候，我们都倒向了小女孩气质，相伴而来的是，我们质疑自我价值。

就这样，我们与他人“串通一气”来保持自己的女孩形象，而不是让自己成长为女人。

如果我们的需要得不到满足，或者不能充分发挥潜力，这都是我们咎由自取。

埃利诺·罗斯福说得好：“没有你的同意，无人可令你自卑。

”再不要唯命是从，再不要事事妥协，再不要乖乖做女孩啦！

控制你的焦虑 从女性的表情和评论中，我可以看出，学习过程中难免产生焦虑与迷惑。

如果建议女性利用自己的权力，她们会因为害怕，而不愿被人视为过于男性化、好斗或者不合作。

这种建议与我们所接受的社会成规如此对立，我们会立刻将它摒弃。

我们心中树立了必须为他人而非自己着想的观念，这似乎牢不可破，所以我们不愿意探索其他可供选择的想法。

颇具讽刺意味的是，女性也一向行事有效，手到擒来，只不过方式异于男性罢了。

凭借我们的“女孩魅力”，常常也能奏效，但是显得不太直接，对抗性也不太强。

换而言之，我们不像男性那样直接运用权力。

我们学会这种不太直接的方式，这样男性就不会觉得我们从他们那里夺走了过多权力。

这是我们获取更多影响力技巧和组织能力时遭遇的主要困难。

每次女性直接坚持自己的权力，她本质上都是在对男性说话，不论是对丈夫、儿子、老板，还是其他男性权威人物，这往往意味着：“我需要你给我什么东西，我需要名正言顺属于我的东西，我也希望自己的需要得到满足。

”每次坚持，我们都会产生内疚感。

我们认为，要回控制权就等同于夺走别人的东西。

与其说这只是获得我们需要、应得或者缺乏的东西，不如说是在强迫别人归还很久以前我们放弃的东西。

我们面临的阻力很难克服，因为其他人并不真的想改变这种状况--他们已经拥有他们需要的一切了，为什么要改变呢？

抗拒变化是很正常的事情，要有心理准备。

就像正在戒酒的酗酒者发现别人串通一气想把他灌醉一样，正在向女人转化的女孩也将发现，她面对的许多人都想继续把她当孩子对待。

如果你希望实现自己的目标，就必须记住这一点。

女孩该怎么做？

下面列出了一些具体的训练小贴士--就从这里开始。

每次采用一条，别想一口吃成胖子，否则只会让你产生挫折感。

选择一条或者两条来实施，然后再回来学习更多的诀窍。

允许自己从女孩变成女人。

这看似简单，但由于上述所有原因，你常常会遭到阻力。

敞开心扉，好好跟自己长谈一次。

告诉你自己，你不仅被允许，而且有资格按照有利于实现自己目标的方式行动。

试试这句咒语：我也有资格满足自己的需要。

把自己的梦想变得直观明显。

看得到它，才能得到它。

把你想象成自己向往的角色。

如果渴望坐进高层领导者两面临窗、宽敞明亮的拐角办公室，你就想象自己全副武装地坐在老板桌前吧。

考虑一下，在这个位置上，你应该如何举止，怎样行动。

<<绽放>>

然后把它们全部变成现实。

反驳你脑子里那个害怕的声音。

乍一听这似乎有点荒唐，但是你必须反驳盘踞在脑海里的种种陈词滥调，并用新的观点取而代之。如果你内心深处那个女孩害怕地说“如果我改变自己，就没人喜欢我了”，就让女人的声音回答：“那不过是陈词滥调，让我们创造出更充满力量的崭新自我。”

创造一个想象中的玻璃罩保护自己。

设计这个玻璃保护罩，是为了让你看清周围的情形，却不会遭到他人负面信息的打击。

我曾向一位客户提出这条建议，她后来告诉我说，开始她认为这有点可笑，但仍决定一试--结果发现它非常有效！

在处境艰难的时候，她就想象自己钻进了一个玻璃罩里，保护她免受他人损毁之辞的伤害，并且允许她保持实事求是的成人立场。

创造舆论。

在领导力课程上，我们经常作一个常规练习，就是要求参加者用25个字描述一下，他们希望别人怎样看待自己，然后列出能让自己梦想成真的行为。

你也可以作同样的练习。

你希望别人怎么评论你，就把这些话写下来，然后用具体行动把它变成现实。

简言之，这就是承担成年人的责任。

辨认并消除阻力。

如果你发现，虽然你试图让自己的行为举止更直接、更有力，但却遭到他人反对，那么你首先要明白，此类反应是为了让你继续保持柔弱形象。

不要默许这种反对，要敢于质疑。

你可以这样说：“你似乎不赞成我说的话。”

让我告诉你为什么我要采取这种立场，然后你也许可以把你不喜欢的地方告诉我。”

寻求反馈。

如果你担心自己在某些方面举止不当，不妨向一位信赖的朋友或同事寻求反馈。

避免提出以“是”或“否”回答的问题（例如：“你是否认为我不协调？”）。

试着提一些开放式的问题，帮助你弄清别人是怎样看待你的（例如：“告诉我，我在会议上的哪些举动会帮助或者阻碍我实现目标？”）。

别指望十全十美。

连我自己都没有采用书中提到的所有行为。

有些行为和我的个性冲突太大，我甚至不会尝试一下；另外还有一些，不管我怎样努力都做不好。所以，重要的是，要采用几个真正对自己有利的行动，剩下的就不用管了。

接下来的步骤 稍后你就要独立实践了。

我建议你先阅读得分最低的两章，这是你最需要帮助的地方。

并非其中的每一种错误都适用于你，因此别迷失了方向，你不必把每一条训练小贴士都奉若神明。

相反，要给那些你认为最有效的小贴士画上勾，然后针对它们，全力以赴。

不要忽视那些看似很难的诀窍，那很可能是最能改变你行为的地方。

阅读了你得分最低的部分之后，回过头来浏览剩下的错误。

所有101种错误都来自现实，它们是我担任培训师多年来的积累--有些是我在世界各地开展培训工作时从男女学员那里征求来的意见；还有一些来自参加“停止做女孩”讨论会的女性；甚至还有女性知道我在写这本书之后，自愿发来邮件，希望能把她们犯过的错误告诉你们。

至于训练小贴士，它们大多数都是我多年来提供给女性学员的，从得到的反馈看，哪怕由此作出的最小改变都会大大影响别人对她们的看法。

另外一些小贴士由“国际企业培训”（Corporate Coaching International）咨询团队的同事提供，他们是各培训领域内的主题专家，专门负责诸如交流、战略职业计划以及事业-生活平衡等方面的

<<绽放>>

培训。

最后一章中包含了个人发展计划模板。

如果你真的想发挥出个人和职业的最佳潜能，我力劝你读完本书之后立即填写这个计划模板。

它将帮助你循序渐进，并随时记录你获得的进步。

现在该你行动了，去努力争取吧！

……

<<绽放>>

媒体关注与评论

一本绝对的睿智之作！
它会帮助你在事业中轻松获得成功！

——《女性生活》

——《纽约时报》

分。

——《金斯顿观察报》
好核对一下，让自己登上职业的巅峰！

——《精华》杂志

真是奇妙的好建议，这些点子对女性非常适用。

这是本绝妙好书，这是一个超级学习工具，怎么推荐它都不过

一本直率的职场读本，指出了101条危害职业的错误，好

编辑推荐

国际女性职场第一心灵导师弗兰克尔博士30年职场教练经验！
花旗、微软、波音、麦肯锡、迪斯尼、索尼Picture女性高管率先垂范实践。
国际顶级职场教练路易斯·P. 弗兰克尔博士发现：90%以上的女性身上，都有一套特有的行动作派，让女性事业停滞不前。
长期占据《纽约时报》《华尔街日报》《商业周刊》畅销书榜！
已被翻译成25种语言在全球出版。
国际顶级职场教练路易斯·P.弗兰克尔博士发现，90%以上的女性身上，都有一套特有的行动作派，正是这些为人处事的方式，让女性把自己置于不利地位，导致她们无法得到他人的尊重和肯定，事业停滞不前，甚至每况愈下。
更要命的是，众多女性根本就没有意识到这一点，更不知道自己在举手投足、言谈话语中，正在神不知鬼不觉地自毁前程.....弗兰克尔博士，经过30年的观察和研究，总结了职场女性最容易犯的101个职场错误，轻松巧妙地化解我们的职场困境，让我们绽放出充满能量的职场状态。

<<绽放>>

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>