

<<职业女性枕边书>>

图书基本信息

书名：<<职业女性枕边书>>

13位ISBN编号：9787802112179

10位ISBN编号：7802112176

出版时间：2004-6

出版时间：中央编译

作者：陈春风

页数：234

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>

<<职业女性枕边书>>

内容概要

在都市生活中，有这么一个女性群体，她们具有优雅的气质、坚忍不拔的工作意志和坚贞不渝的情感品质，她们运用自己的智慧和才能撑起了社会的半边天，她们就是我们所说的职业女性。

职业女性经济独立、积极自信，能够引领都市潮流，令人羡慕，但是她们在职场上要承受和男同事同等的压力，回家后又要扮演好贤妻良母的角色。

社会要求她们要像男人一样果断坚强，又希望她们不失女人特有的温柔细致。

过多的压力令她们身心俱损，使她们在美丽的外表背后显得又有些脆弱。

<<职业女性枕边书>>

书籍目录

- 第一章 职业女性“独立宣言” 1 尽量享受生活的美好 / 003 2 要有自己的朋友 / 006 3 女性要学会拒绝 / 010 4 经济上不依附于男人 / 014 5 不要时刻粘着他 / 017 6 在感情上自我做主 / 020 7 永远记住对方只是一部分 / 023
- 第二章 职业女性仪表魅力 1 上司心目中的女助手 / 029 2 职业女性着装的黄金法则 / 032 3 让服装为自己说话 / 035 4 职业女性的“性感”问题 / 037 5 化妆为你的工作添色彩 / 040 6 重视发型和首饰佩戴细节 / 043 7 让你的外表为求职“造势” / 046
- 第三章 职业女性礼仪指南 1 女人要姿态优美 / 051 2 示意动作要到位 / 055 3 交往语言要得体 / 057 4 懂得接待的艺术 / 061 5 办公室里要举止文明 / 064 6 职场拜访有讲究 / 067 7 汇报工作礼为先 / 071 8 掌握电话礼仪 / 074
- 第四章 办公室人际关系锦囊 1 远离办公室的复杂 / 081 2 “办公室友谊”要有尺度 / 083 3 与同事交往的学问 / 085 4 要把握好所扮演的“角色” / 088 5 与男上司相处的艺术 / 090 6 轻松获得老板青睐 / 092 7 学会应对夜晚之邀 / 098
- 第五章 职业女性工作兵法 1 职业女性的制胜法宝 / 103 2 合理计划有利成功 / 107 3 不要招揽额外工作 / 110 4 工作中要学会沟通 / 113 5 扫除晋升的荆棘 / 118 6 工作并快乐着 / 123 7 学会减轻工作压力 / 128
- 第六章 职业女性理财宝典 1 告别“月光族” / 135 2 让你的钱包鼓起来 / 138 3 打造成功的理财女性 / 141 4 为关键时刻准备“保险柜” / 144 5 为你的理财策略支招 / 147 6 用信用卡打开理财之门 / 152
- 第七章 职业女性贴心保健 1 职业女性请学会放松 / 159 2 科学饮食平衡营养 / 163 3 远离办公室“电脑病” / 167 4 职业女性自我保健 / 171 5 职业女性健康禁忌 / 175 6 警惕办公室细菌源 / 178 7 和亚健康说“再见” / 180
- 第八章 职业女性爱情感悟 1 用温柔增添自己的魅力 / 185 2 会笑的女性最能征服男性 / 188 3 把持好自己的矜持度 / 190 4 爱情偶尔要“糊涂” / 192 5 最好做一个脱俗女人 / 195 6 会读书的女人最幸福 / 198
- 第九章 职业女性弱点攻略 1 坚决不吃后悔药 / 203 2 根治女性的疑心病 / 206 3 收起嫉妒的火焰 / 209 4 挣脱羞怯的束缚 / 211 5 女性要远离刻薄 / 213 6 勇敢选择切勿逃避 / 216 7 走出暗示的迷雾 / 218 8 女性要善于戒“赌” / 221
- 第十章 职业女性权益维护 1 女性就业升职存在歧视 / 227 2 勇敢捍卫生育权 / 229 3 女性美容安全保障 / 231 4 用法律维护自己的权益 / 233

<<职业女性枕边书>>

章节摘录

有人说，人来到这个世界上，原本就是为了享受生活，体验快乐的。听起来，也许有点享乐主义。

但是，对于女人来说，多多宠爱自己，惬意享受生活，是被当今社会普遍认同的观念。

职业女性的生活既不需要同性的首肯，也不需要男性观众的热烈掌声。

虚幻始终无法代替真实需要，职业女性的经济独立可以允许自己有一些奢望，无论是不是单身，都应该学会享受生活。

“享受”二字，听起来有点儿奢华的味道。

其实，对女性来讲，并不是要拥有很多的财富和闲暇，才有机会享受。

享受生活，并不需要太多的刻意，只要有一颗淡然明净的心，就可以享受生活里的每一刻精彩。

一位心理学家说：那些最快乐最会享受生活的女人的确都拥有一个共同的特点：她们都很会享受生活，但她们绝对不会坐等休闲生活的到来，而是会把握时间自娱。

无论身在何处，正在做什么，似乎永远都是享受。

她们决心用幽默和轻松的态度，使自己每日单调的例行工作产生点石成金的变化。

女人享受生活的时候，都希望能够感染别人，让周围的人也感受到自己的幸福。

怎样做一个有品格的女性，怎样用自身的感染力去影响别人，让别人也快乐，那就要调节自己的生活态度，把真正的爱心回馈给每一位身边的人，爱周围的每一个人，爱他们的生活。

只有这样，你才会体会到生活的乐趣。

学会安排自己 职业女性，尤其是那些精英，都有疯狂的日程规划，想把每件工作都做好，但常常忽视了一些基本的快乐：保持健美的身材、挑战自己、教养出杰出的小孩，这些同样是很重要的事情。

很多不会安排自己生活的女性，每天早晨起来得越晚越觉得精疲力竭，甚至会被那些所谓的“休闲活动”压得喘不过气来。

这是因为女人现在真正拥有的休闲时间正在急速减少，因此，要用好这些时间。

一般的职业女性，每周只有约16小时的休闲时间。

而对于那些作为领导的女人，休闲更是一种奢求。

调查指出，有25%的女人总觉得匆匆忙忙。

对于缺少空间和时间，大概是没有办法改变多少。

但是女人可以改变一下自己的态度与观点，自我反省一下：这些日子以来，你享受过任何乐趣吗？

如果你跟大部分的人一样，你的答案可能是没有。

那么，为什么不在百忙之中抽时间享受一下生活呢？

散半个小时步，戴着随身听，欣赏好音乐，或听评书，或跟同事一起轻松地聊聊天，而不要谈公事；早晨早点起床，趁着宁静的清晨，读几页书；晚上做点手工艺、玩玩电脑，或在网络上聊天，这是何等的惬意呀！

享受有时候也意味着要放弃另外一些东西。

女性不要把自己搞得很累，必要的时候寻求别人的帮助，把工作交给其他人做，都可以减轻你的负担，减小压力不也是一种享受吗？

有许多现代女性认为，如果承认自己需要帮助，并要求别人帮忙，可能会有碍前途。

大部分职业女性都认为，自己因为害怕被看成没有用、能力或经验不足，所以常常不开口请人帮忙。但是这种“我能一手包办”的态度，正是导致女性疲于奔命的主因。

女性不但应该学习要求帮助，也应该学习如何有效授权。

随着不断晋升，最终都必须放弃一些以往的工作领域，即使那是自己非常喜欢的事。

如果不这么做，就会承担过多的责任，甚至自己的上司也可能把自己当成过去职位较低的那个人。

当女性朋友能找出别人为自己付出及与自己合作的最大动机时，对自己就会很有帮助。

比如，你很讨厌某种工作，但自己的同事或下属可能会很喜欢它，那就不妨把工作交给他人去做。每个人在面对自己不想做的事情时，都会拖延做事的时间，女性也不例外。

<<职业女性枕边书>>

结果等到火烧屁股，事情只会变得更难办，所以不妨向喜欢那份工作的同事求救。你把事情交给别人办，至少事情能早点完成。

对很多职业女性来讲，要放弃控制权是件困难的事。

但是，我们必须明白，在一个组织里必须要有配合，把权力适当地放给下属，事情或许会办得更好。同时，要向下属充分解释其中的过程，并解释这项工作整体上的重要性，而不只是当时的角色。如果他们能了解这项工作对整体目标的重要性，他们通常就会有较出色的表现，这样也能达到你要的效果。

总的说来，人生的意义在于生活的质量，对女性朋友而言更是如此。

工作的出色、事业的辉煌并不能代表你有高质量的生活，这里的高质量是指：在百忙之中享受生活的乐趣，这种享受并不是享受生活所带给你的结果，而是享受过程！

..... P3-5

<<职业女性枕边书>>

编辑推荐

这是一本指引职业女性生活的坐标，缓解职业女性工作的压力，满足职业女性情感的需求的贴心读物，本书强调内容的深刻与新鲜感，突出女性在职场的时尚特色，定位于现代都市职业女性，引领都市职业女性的时尚、工作、生活、情感及消费新观念，多角度、深层次地进行阐述，力争成为职业女性生活里的好朋友，职场中的好搭档。

<<职业女性枕边书>>

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>