

<<女性职场全攻略>>

图书基本信息

书名：<<女性职场全攻略>>

13位ISBN编号：9787802501737

10位ISBN编号：7802501733

出版时间：2010-2

出版时间：中国言实出版社

作者：廖以容

页数：245

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>

## <<女性职场全攻略>>

### 前言

职场给女性的挑战比男性要多，女性面临的职业问题也比男性要多，女性需要掌握更适合女性的职业技巧，才能在公司立足，并成为不可或缺的员工。

《女性职场全攻略》教女性不只自己出业绩，更有助于整个团队出业绩。

女性比男性细致，公司使用女性应该用其长处。

女性在职场中，有比简单出业绩更重要的作用，好老板不会只盯着女性的业绩看，而是盯着她能否有助于整个团队出业绩。

优秀的女性，绝不仅是职场的润滑剂。

更是职场的助推剂；绝不仅是职场的一道风景，更是实实在在的一种力量。

一个团队并不会要求女性做到男性那样的程度，或做男性那样的工作。

职场更需要女性的是，她能更善于做男性无法做的事，做职场和男性更需要的事情。

针对职场对女性的特殊要求，《女性职场全攻略》讲解了女性在职场上需要努力做好的十个大方面，每方面讲了十堂课，合计一百堂课，将女性应该注意什么，如何做，如何提升自己，如何成为职场中不可或缺的、不可替代的力量，细细说了出来。

职场中的女性，不要觉得自己只是一个陪衬，既然占了一席之地，就认真地做好，男同事的强悍正好衬托出你的魅力。

## <<女性职场全攻略>>

### 内容概要

女性比男性细致，公司使用女性应该用其长处。

女性在职场中，有比简单出业绩更重要的作用，好老板不会只盯着女性的业绩看，而是盯着她能否有助于整个团队出业绩。

优秀的女性，绝不仅是职场的润滑剂，更是职场的助推剂；绝不仅是职场的一道风景，更是实实在在的一种力量。

不只自己出业绩，更有助于整个团队出业绩。

职业女性所体现的是一种独立的思想 and 强大的责任心。

她们懂生活，会生活，更能活出一种品质，她们身上所体现出的魅力是他人所无法比拟的。

你可以在职场上呼风唤雨，大显神威，但你必须把微风细雨带给你的同事，你柔美的声音、温暖的笑容和随和安静的脾气，会赢得他们的心，令他们真诚地帮助你做任何事情，你的亲和力让他们感到和你在一起工作很快乐！

你一如清风，给环境带来潜移默化的温馨。

## &lt;&lt;女性职场全攻略&gt;&gt;

## 书籍目录

第一课 化茧成蝶，打造OL丽人 一、你的职场形象合适吗 二、精致妆容，好面子的座右铭 三、和谐色彩，色彩搭配学问大 四、形象设计，完美的第一印象 五、优雅气质，有气场就有磁场 六、高雅格调，修炼不凡的神韵 七、亲和微笑，你甜美的明信片 八、善用优势，女人的温柔利器 九、睿智谈吐，智慧就在开口间 十、得体举止，大方也要拘小节

第二课 调整心态，赶走不良情绪 一、压力——压在胸口的不化顽石 二、忧郁——藏于心底的定时炸弹 三、嫉妒——照不出现实的心理镜 四、自卑——找不到自我的失落心 五、紧张——面对外界的过强反应 六、自恋——放大了自我的哈哈镜 七、报复——无法释然的心理发泄 八、刺激——控制不住的心理偏锋 九、多疑——自导自演的心理行为 十、心理疲劳——死气沉沉的心理效应

第三课 驰骋攻略，修炼职场达人 一、幽默随和，做个受欢迎的人 二、曲线沟通，沟通方式选捷径 三、人脉投资，多提升人际关系 四、经营友情，职场友情有分寸 五、化敌为友，请和对手做朋友 六、调教后辈，软硬兼施有高招 七、正面回击，流言蜚语全赶光 八、妥协艺术，巧对办公室政治 九、同性相处，三个女人一台戏 十、团结协作，多同流但少合污

第四课 善于交际，赢得上司信赖 一、转换思维，上司没你想的坏 二、有效沟通，跳出沟通的误区 三、相处有道，团结共进达双赢 四、学会理解，换位思考促和谐 五、适度赞美，嘴甜一点成大器 六、礼尚往来，切忌礼物变贿赂 七、谨防骚扰，异性上司巧相处 八、对症下药，各类上司应对法 九、随机应变，上司出错巧帮忙 十、坦荡体谅，上司偏爱免遭忌

第五课 和谐家庭，坚实事业后盾 一、事业家庭，鱼和熊掌怎兼得 二、如何抉择，需要你量体裁衣 三、步入殿堂，婚姻也是大事业 四、重返职场，克服新妈妈焦虑 五、保持独立，莫让依赖毁了你 六、生还是升，升职与生子冲突 七、坚实爱巢，让他为你遮风挡雨 八、妇唱夫随，让他为你出谋划策 九、在职在家，女性角色轻松扮演 十、独立自主，在家庭中保持自我

第六课 胆大心细，轻松搞定业务 一、激情工作，厌职情绪全抛开 二、精益求精，把工作做到完美 三、一丝不苟，几案精严见性情 四、时间观念，试试早到一刻钟 五、注意细节，细节决定命运 六、弥补不足，COPY男人优点 七、放远目光，把职业当成事业 八、虚心学习，要比别人学得快 九、合理休息，是为了更好工作 十、团队合作，众人拾柴火焰高

第七课 外圆内方，升迁非你莫属 一、女人死穴，难以晋升的原因 二、衣Q达人，提升你的好感度 三、职场PK，都是升迁惹的祸 四、迂回战术，以退为进步步高 五、知己知彼，了解晋升的格局 六、抓住机会，增加升职成功率 七、把握优势，女性升迁新资本 八、打造品牌，品牌效应助升迁 九、绕开雷区，精心防备巧跨越 十、培养习惯，架起晋升的云梯

第八课 复制成功，胜任公司主管 一、主管及其职责的基本常识 二、怎样才能顺利当上主管 三、妥善解决初任主管的难题 四、把握主管与上级相处原则 五、确立你在下属面?的地位 六、好好利用自己的主管平台 七、让你的下属人尽其用 八、激励法引爆你的下属潜力 九、以身作则做下属跟随榜样 十、优化组合使下属各尽其能

第九课 职场禁忌，切莫踏入雷区

第十课 保持健康，稳固事业资本

## <<女性职场全攻略>>

### 章节摘录

插图：外在的表现其实能够影响别人的观点，一个令你讨厌的人所说的话，不管对错你都会觉得他说的不对吧？

这就是形象带来的影响。

如果想让别人相信你，那你就让自己的形象变得和团队生活所要求的相符，这样才能让你的观念被轻易接受。

举例说，当我们去水果店买苹果的时候，如果有擦亮了的大红苹果和沾着灰尘、色泽晦涩的小苹果，你会选择哪个呢？

答案是显而易见的，你会选择又干净又漂亮的大红苹果。

大红苹果通过它的外表透露出了它“好吃”的内在品质，一个人同样需要一定的外表来表现自己内在的优秀实力。

一个人无论你多么年轻或拥有多么漂亮的姿容，如果总是郁郁寡欢、易烦易躁，那么你的形象无论如何也好不起来。

“那个人是不是从小生活在可悲的家庭里？

怎么年纪轻轻就一副苦大仇深的模样？

” “看她脸上一点活泼生气也没有，总是垂头丧气的模样，好像受了几百年的压榨似的。

” ——这些都将是对你“黑色”评价，如果你是一个刚过20岁的小姐，听到这种话你的心情能高兴起来吗？

如果不想被人如此认为，那你在平时就要努力以积极的心态给人留下利落大方且积极向上的好印象。

那么我们该如何打造自己的外在形象呢？

首先要培养自己的说话习惯，说话时要饱含真实的情感，多使用亲切的语言：“这样给人的印象很好啊！

” “果然还是××小姐最厉害！

” “有没有我可以帮上忙的地方？

” 当你真心地说出这些亲切的话语时要远比用华丽辞藻修饰的词句更能让人感动。

除此之外说话还要尽量简练，或者说简约，简约而不简单嘛，有时候简约一点的风格更能达到表达效果。

具备了亲切而简约表达基调，这个时候你所表现出来的语言就需要有自己的个性了。

个性的语言就是一张能代表你的特色的标签，为自己的语言注入独特的诸如幽默之类的感性元素，这样在你发言时，你的听众才会被吸引，并留下深刻且富有感染力的印象。

## <<女性职场全攻略>>

### 编辑推荐

《女性职场全攻略》：职场女性化茧成蝶的十堂必修课化茧成蝶，打造OL丽人 调整心态，赶走不良情绪 驰骋攻略，修炼职场达人 善于交际，赢得上司信赖 和谐家庭，坚实事业后盾 胆大心细，轻松搞定业务 外圆内方，升迁非你莫属 复制成功，胜任公司主管 职场禁忌，切莫踏入雷区 保持健康，稳固事业资本

<<女性职场全攻略>>

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>