

# 《聪明女人要懂得的100个办公室智弧

## 图书基本信息

书名：《聪明女人要懂得的100个办公室智慧》

13位ISBN编号：9787538873627

出版时间：2014-4

作者：赵淑玲 编著

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《聪明女人要懂得的100个办公室智弧》

## 内容概要

办公室是人生的大演绎，小小的舞台里你就是这出戏的主角。无论你是职场新人，还是高层管理者；无论你是外企白领，还是国企领导者，你都得演好自己的角色。所以，有些智慧，知道总比不知道好，我们只有快速成长才能不被大鱼吃掉。

本书站在女性独有的立场，通过对办公室女性的形象、心理、性情、工作状态以及人际交往等诸多方面的深度剖析，给出了行之有效的指导，从而帮助那些渴望成功的职业女性挖掘出潜在实力，燃引她们利用自身的优势不断进取，在激烈的竞争中脱颖而出。

在办公室里生存，靠的是能力和智慧，靠的是对进退分寸的拿捏，靠的是害人之心不可有、防人之心不可无的谋略。办公室不相信眼泪，办公室只注重结局。如果不明白办公室里的那些事儿，即使学富五车，也会感到怀才不遇，甚至被“赶出”办公室。在办公室的“激烈斗争”中，我们无需将别人踩在脚下，但一定要学会保护自己。

本书中的100个办公室智慧，你可以不用，但你一定要知道，因为众多聪明女人都从中受益，使自己立于不败之地。

## 书籍目录

### 第一章 优雅地走进办公室

- 001 形象是职场成功的催化剂.....002
- 002 办公室着装全攻略.....003
- 003 精致妆容，打造干练美女.....007
- 004 化妆有误区，保养是战争.....009
- 005 空调办公室里的肌肤保养法.....011
- 006 要想成功，从“头”做起.....012
- 007 美丽，从鞋子开始.....015
- 008 步态优雅，走出女人的气质.....017
- 009 自然大方，“坐”个优雅女人.....019
- 010 让自己的声音更动听.....021
- 011 女人的微笑最动人.....024
- 012 正确使用香水，做办公室红人.....027

### 第二章 让青春在奋斗中增值

- 013 把职业当事业，好准备才有好前程.....032
  - 014 制订合理完善的工作计划表.....034
  - 015 首先做好分内事.....036
  - 016 成为职场中不可替代的人.....038
  - 017 将学习进行到底.....041
  - 018 职场女性不可不知的小细节.....043
  - 019 试着像男性那样去思考.....045
  - 020 几案精严见性情，精简你的办公桌.....049
  - 021 每天早到一刻钟，晚走半小时.....051
  - 022 办公室电话礼仪有秘诀.....053
  - 023 把概要附在报告上.....056
  - 024 当职场女性准备做妈妈时.....057
- ### 第三章 懂上司，让你的快乐指数升级
- 025 不同上司，不同方法.....060
  - 026 与女上司打交道其实并不难.....064
  - 027 加薪：干得好不如谈得巧.....067
  - 028 不要让你的建议冲撞了上司.....069
  - 029 和上司发生冲突怎么办.....071
  - 030 不要跟上司唱反调.....074
  - 031 学会把功劳让给上司.....076
  - 032 上司交代的任务，就算再难也要竭尽全力.....078
  - 033 给上司预留指导的空间.....080
  - 034 关键时刻为上司打圆场.....082
  - 035 适度赞美上司.....085
  - 036 把上司的批评当“梯子”.....088
  - 037 解读上司的黑色情绪.....089

### 第四章 “搞定”同事，你就是“人气女王”

- 038 初到新集体，“游戏规则”要记清.....092
- 039 心理坦荡，上司偏爱免遭忌.....095
- 040 不要把私密随便告诉同事.....098
- 041 像刺猬一样保护自己免受伤害.....100
- 042 保持距离，小心成为同事的垫脚石.....102
- 043 尊重同事的隐私.....104

- 044 做个受人欢迎的好同事并不难.....106
- 045 女同事之间的相处之道.....109
- 046 优秀也能拥有好人缘.....112
- 047 化解矛盾于无形中.....114
- 048 应付办公室“小人”有妙招.....116
- 049 办公室里敏感话题要绕开.....118
- 050 读懂同事的潜在语言.....120
- 第五章“略施小计”，与属下快乐相处
- 051 学会分享——独乐乐不如众乐乐.....124
- 052 遇到资深下属，心胸要宽广.....125
- 053 别动不动就摆出一副女强人的架子.....127
- 054 感情投资不可少.....129
- 055 曲线沟通得人心.....132
- 056 批评讲策略，属下有面子.....133
- 057 树立威信：好的开端是成功的一半.....135
- 058 根据下属特点，区别对待.....137
- 059 聪明的女上司要懂得适当放权.....139
- 060 用人不疑，疑人不用.....142
- 061 把握好分寸，与男下属处好关系.....145
- 第六章 当心职场中的“温柔陷阱”
- 062 做自食其力的职场丽人.....148
- 063 办公室恋爱谈不得.....149
- 064 保持距离，不被上司的表象迷惑.....151
- 065 远离男上司的骚扰.....153
- 066 和男上司出差要谨慎.....155
- 067 学会拒绝，不要让漂亮成为负担.....157
- 068 小心“桃色事件”缠身.....158
- 069 办公室恋情的幸福结局法则.....160
- 070 办公室里要小心7种男人.....162
- 071 当上司暗恋你时怎么办.....164
- 072 和上司谈恋爱要谨慎再谨慎.....165
- 073 不做老板的地下情人.....168
- 第七章 喝一碗“心灵鸡汤”
- 074 把眼泪寄存在职场之外.....172
- 075 与压力共舞.....175
- 076 职场“郁”女的阿Q心经.....177
- 077 对紧张说不.....179
- 078 缓解心理疲劳的五妙招.....180
- 079 停止抱怨，爱上自己的工作.....183
- 080 职场女性如何应对年龄恐惧症.....185
- 第八章 再忙，也别忽略健康
- 081 不良饮食习惯要改掉.....188
- 082 职场女性要不光会干，还得会吃.....191
- 083 咖啡女的健康提示录.....193
- 084 小心电脑动了你的健康.....196
- 085 小心高跟鞋的“美丽惩罚”.....201
- 086 八招告别“办公室综合征”.....203
- 087 小心人未老腿先衰.....204
- 088 办公室大恶习，小心让你短命.....206

- 089 警惕“假日狂睡症” .....208
- 090 职场女性工作中要谨防“胃肠病” .....209
- 091 人生多行走，健康又长寿.....212
- 第九章 轻轻地，我走了
- 092 跳槽，你准备好了吗.....216
- 093 跳槽，好走好散.....220
- 094 频繁跳槽，小心越跳越糟.....222
- 095 离职前该说与不该说的话.....224
- 096 面试时切忌隐瞒、编造工作经历.....227
- 097 跳槽面试时要注意四大忌语.....229
- 098 职场女性转行要慎重.....230
- 099 跟随上司跳槽该注意什么.....235
- 100 职场好马也吃回头草.....238

# 《聪明女人要懂得的100个办公室智弧》

## 精彩短评

1、学会审美。学会做人。学会爱护自己的羽毛。上海图书馆。

# 《聪明女人要懂得的100个办公室智弧

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)