第一章大女人的素质

职场风云，女人想要立足并且做出一番成绩比男人要更难，所以我们在职场中要具备大女人的素质。那么，职场中的你能充分展示自己的女性魅力，发挥自己的优势吗？作为女性的你又怎样在职场中立足，营造职场关系，谋求升职和发展空间呢？首先我们要选择适合自己的职业领域，懂得包装完善自己的外在形象和内在涵养，然后在公司里营造和谐的人际关系，最重要的是在工作上要主动积极并且讲究方法，善于抓住机会和创造机会等。

第一节职场魅力

适合女性的职业

现代社会飞速发展，不仅男性为社会发展做出了伟大的贡献，很多女性更是巾帼不让须眉，驰骋职场，大有一番作为。而对于广大女性来说，了解适合自己的知识领域和行业是构建自身知识结构、选择合适工作的出发点。

一般来说女人善于用右脑来学习和思维，女人的直觉判断力和直观记忆力都特别强。但女性的逻辑思维、抽象概括能力却一般不及男性，因此在哲学或数学的领域不是女性的长项。下面是根据广大成功女性的经历总结出的适合女性的行业和知识的领域。

1、服务业

服务业是十分适合女性的一个行业。很多成功女商人都曾从事过这一行业的工作。因为女人的直觉感十分强，她可以清醒地看到每个层次的人们的需要，因此，选择服务业是发挥女人优势的一大天地。比如说空姐，工作体面，环境舒适，收入也比较高。

2、教育业

女人天生就有一种母性，这种母性使女人有着比男人更强的心理优势。女人的母性、温柔、心细、耐心等天生特征都是女性从事教育业的优势。比如有很多女性选择做老师，特别是幼教行业现在发展得很好。

3、传播业

在报纸、期刊和图书等出版行业里，女性的优势处处可见。她们拥有女性记者的采访优势，细心可以使她成为优秀编辑，她们的直觉判断使她们能够策划出读者喜爱的题目……女人在这个领域具有极大的发展潜力。在影视传播中，你的新构想和新观念可以在这里充分施展，把它们变为形象和声音，传播到世界上的每个角落。

4、会计业

在西方，有两大就业潮流：很多男孩学电脑，成为电脑工程师；很多女孩学财会，成为财务管理人。在中国，也有很多女性成为非常吃香的会计师。女人的天性适于和数字统计打交道，会计业因此成为女性特别擅长的行业。

5、律师业

女性也很适合从事法律工作。律师需要的记忆力强、思维敏捷、善交际、善言辞等特点，很多女性都天生具备。在律师行业里，大有作为的女律师不乏其人。

6、艺术界

当演员、歌手、当技术员、当编剧、当导演等，女性都可大显身手。艺术界包容量很大，有学位的和没念过大学的人同样有成功机会。不过，干这一行生活大都不规律，有时甚至把白天当成夜晚。

女性容易致富的职业

公关自然是女性的传统优势项目，在竞争越来越激烈的知识经济时代，在眼球经济时代，公关比任何时候都更重要，不管是自己成立公关公司独当一面还是身为某公司的中高级公关，就见这些公关小姐们在全球各地飞来飞去，为效力的各大公司做主题活动、组织培训，以至企业战略咨询与政府的联络等。女人具有天生的公关能力：表达能力、交际能力、协调能力都令女人在竞争上强于男人。

女人在传媒中的财富值令人羡慕，不仅仅是凤凰台的那些名角们，从中央电视台一飞冲天的董卿，湖南卫视“快乐大本营”台柱之一的谢娜，到原来效力于传媒后来掌管一家传媒的杨澜，她们的收入自然是比较高的。

保险行业是最近越来越火的行业，已经有大批女性精英们、女MBA们放弃自己的生意、放弃外企的高职位涌入其中，她们看到的是这个行业的可观的前景。

影视圈的境况也差不多，不是“先天资源”好或者“靠拼”就能赢。影视圈的显性收入其实不一定算得上最高，但隐性收大约无人能比，像走穴、广告的收入等等。

人力资源倒是一个不错的选择。现代企业不可或缺甚至越来越重要的人力资源这个位置已成为女人创富的首选。一个现代企业，最重要的不是资金是否充足，而是有没有一群有知识有能力并与企业同生共死的员工，而女性所特有的亲和力及号召力使她们更易胜任人事经理的工作。

此外女性还可以从事零售、室内装璜、公务员等行业。但无论何种行业，都需要掌握好专业的知识。只要选定了自己的优势行业，并借助于一定的学习方法，凭借自身的美丽、智慧和能力，女性在职场中就一定能够获得成功！

突破职场性别屏障

作为职场女性，你有没有想过为什么在职场中，男性所扮演的角色一般比女性更为重要？为什么在同等条件下，职场更亲睐的是男性而不是女性呢？为什么自己在职场打拼了这么多年，却总是得不到提升呢？原因当然是多方面的。

大家可能都知道，女性在职场上很多时候会受到歧视。从找工作的一开始，多数用人单位对女性提出的要求就非常高，处在相同水平上，公司可能就要男性了。女性必须要比男性优秀，胜出的把握才大些。

进入公司后，很多条件对女性不利，有的时候并不是你的业绩好，就能得到较高的回报。多数女性在工作经历中，隐约感觉到自己与男性是不同的，感觉到不被群体接受。面对职场的性别歧视，女性该如何对待呢？

其实，女人跟男人相比，具有很多与生俱来的优势。因为在强调团队合作的情况下，女性比男性具有更高水平的交往技巧。因此，职场女性可以利用自己的这种能力，在工作中更加充分地发挥自己的特长。

改变一个人的固有观念也许很难，比如对女性的歧视，但你首先要自信，同时展示你的业务能力，还有就是对企业文化的知晓。知道这个企业喜欢什么样的人以及他们的日常规矩，和一些不成文的规定。既不能整天埋头工作，而不顾其他，也不能为了忙于职场的人际关系，而搞得满城风雨。你要兢兢业业，对男性喜欢竞争的天性有所了解，更要对他们所主宰的企业文化认识深刻。

职场女性要想在职场中取得更进一步的成绩，必须坚决摒弃典型的患得患失、优柔寡断的小女人心理，多多关注留意自己身边优秀的男性做事的决策过程，分析他们的决策思维，并吸其精华、弃其糟粕，久而久之自己做事的方式也会受其“感染”，从而提高自己做事的效率。此外，要想升职别忘了一点，就是要不断地付出。因此应该从这几点做起：

1、运用智慧

工作时难免会遇到困难与挫折。这时，如果你半途而废，或置之不理，将会使公司对你的看法大打折扣。因此，随时运用你的智慧，或许只要一点创意或灵感便能解决困难，使得工作顺利完成。要充分发挥自己的聪明才智，做一些自己觉得有意义、有价值、有贡献的事，实现自己的理想与抱负。马斯洛认为这种“能成就什么，就成就什么”，把“自己的各种禀赋一一发挥尽致”的欲望，就是自我实现的需要。

2、扩大自己的工作舞台

有空时到自己不熟悉的部门看看，了解其他部门的工作性质。多接触其他部门的同事，扩大自己的人际交往圈子。

3、施展你的人格魅力

在大多数人眼里，人格魅力是最不可捉摸的神秘因子，是一种神秘得近乎神奇的事业推进剂。它是一种迷人的气质和个性魅力，它会让你得到别人的支持，并成为领导者。

4、过硬的业绩

工作业绩是衡量一个人在工作中综合素质高低的砝码。突出的工作成绩最有说服力，最能让人信赖和敬佩。要想做出一番令人羡慕的业绩，就要善于决断，勇于负责；善于创新，勇于开拓；善于研究市场，勇于把握市场。唯有如此，企业的航船才能在市场经济的大海中，或“能以不变应万变”顶住风浪。当你力挽狂澜以骄人的业绩振兴企业时，你的影响力顺理成章地达到了“振臂一呼，应者云集”的地步。

5、让人信任你

如果在办公室里你能表现得幽默活泼，善解人意，豁达开朗，让异性同事充分感受到与你共事的幸运和兴奋。那么，各种回报将随之而来——邀请你做女嘉宾，参加盛大的年会，在你遇到难题时会有人鼎力支持……原因很简单，你的亲和力让他们觉得你是一个值得信任的好女孩。

其实，命运往往把握在自己手中，只要用心努力了，就一定会有回报。面对晋升的不公平，女孩要善于为自己创造条件，勇于为自己争取机会，充分发展女性的优势，弥补自己的不足，为自己的晋升扫除重重障碍。

女性自身的优势，再加上出色的工作能力以及了解公司的企业文化，一个能为公司带来很大业绩、对公司发展做出很多贡献的女职员，老板有什么理由不升你的职呢？

善用天生的女性魅力

职场中现代女性如果想游刃有余，应该善用与生俱来的女性的亲和力和同事和平相处。并在和谐的气氛中，凭着本身的实力和才干，再用女性的魅力包装自己，凭借实干和努力，必能以求得出人头地的机会。虽然并非每一个女人都是美女或性感女神，但可以肯定的是，每一个女人都具有天生的女性魅力，只要你刻意发挥它，就能让异性被你吸引，也能让同性对你表示友善。

女性的魅力是什么？甜美的笑容、得体的装扮、娇嫩的嗓音、温柔的气质……女人一向被教导要做个“魅力的女人”，魅力是一种优雅的风格，能让女人在追求事业的时候获益颇多。

只要有魅力，即使不是美女，依然有着动人的地方。

1、合适又性感的穿着

你的工作表现很好，但是，上司只注意你的男同事，一点都不注意你，而上司的上司对你一点印象都没有。请问，你表现给谁看呀？什么时候才能轮到你升级加薪呢？

你要大展身手，也得争取上司的支持，以及上司的上司注意你，对你的事业发展才有利。如果你的上司、上司的上司都是男性，要吸引她们的注意力，除了具备专业知识和工作能力之外，合适又性感的穿着，绝对是引人注目的法宝。一件能充分显示线条美的裙子，或是略显性感的短裙套装，加上摇曳生姿的高跟鞋，浓淡适宜的化妆，既有女人味，又不失端庄。不过，切记！你的目的是要你的上司、你的男同事、你的客户欣赏你的穿着品味，喜欢你，并认真看待你的工作能力，而不是要她们把你当作性感尤物。一旦你的外表、你的穿着打扮给人深刻而良好的印象，那么，伴随而来的也许是接连不断的好运。

2、建立异性友谊

女性管理者应该坚信，让男同事注意你，甚至喜欢你，绝对好处多多。当他们喜欢上你时，你在工作上的各种困难，自然就会因为有人帮忙而获得解决。不过，可不是要你没事就和男人打情骂俏，而是要你保持幽默感，脸上时时带着笑容，让男同事了解你，欣赏你的魅力。

要获得男同事的友谊，方法之一是挑对方有兴趣，而你又有所认识的话题。例如，欧洲杯足球赛的赛情如何、汽车展销会的新型汽车有哪些、哪家酒廊的情调最好……程式设计师美美说：“我必须和一群男同事一起工作。我发现，当我趁工作较轻松的时刻，和男同事聊些私人话题，他们都显得兴味盎然。和男士们成为谈得来的工作伙伴之后，自己的工作遇到难题时，很自然就能够得到援助，工作变得轻松多了。”

另一个和男士建立友谊的方法是，和他们保持礼貌性的肢体接触，比如在适当的时机，偶尔拍拍他的肩膀，表示支持和鼓励。

3、温柔幽默的话语

女人娇媚和温柔的特质，在面对冲突时是最好的润滑剂。当你和办公室的男同事意见不一致时，先别急得脸红脖子粗，应该保持风度，因为一般男人都是吃软不吃硬的，你要保持甜甜的笑和温柔的话。当你摆出愿意妥协的姿态时，他往往会先软化，妥协得比你更彻底。

此外，女人应培养幽默感，因为在适当时机加入适度的幽默，不但可化解僵局，也可以消除双方的紧张和压力。尤其在职场上，男人免不了说些“男性笑话”和政治、时事、两性有关的笑话，如果女人也能在不失矜持的情况下运用，是在紧张的谈判中致胜的重要因素。

4、适时的赞美鼓励

男人喜欢被女人赞美和崇拜，你也别辜负女人善于甜言蜜语的才能。当你觉得某位男同事表现突出时，大方地说出你对他的钦慕，例如，“哇！你真行！”“你怎么办到的？”“令人难以置信”之类的赞美。这样的语气，能给对方极大的激励和勇气，也容易突破对方的防线，赢得对方的友谊。千万别吝啬赞美，男人的自尊在女人的恭维后，将变得更具信心，更勇于付出。你对他们评价越高，他们表现得越好，对你提供的帮助也就越大。

向男同事讨教，也是提高男性尊严的好方法。男人绝对乐于为你解决任何问题。男人好强，喜欢扮演照顾人的角色，当你征询他们的意见时，他们觉得被需要、被敬重，也就乐于提供各种意见，而他们的建议，常常真的管用。

5、控制自己的情绪

在一个以男性为中心的职场上，女人要建立个人的工作风格，既不太男性化——冷酷、倔强、果断、积极进取，也不太女性化——柔弱、情绪化、被动、犹豫不决，并非一件容易的事。

许多男人对职业女性的看法是，她们不懂得控制自己的眼泪和情绪。女人过于直接地表达情感，会使男人感到不舒服，并会瞧不起她们，认为女人无法自我控制，所做的决定不值得信任。虽然你有表达自己情感的权力，在你想哭的时候就放声大哭。然而，要注意的是，应在何时何地何人面前放声大哭。若能在适当的时候、适当的男性面前运用“泪弹”，含泪欲滴，嘤嘤哭诉，或许更能博取同情，从而达到自己的目的。

假如你想做一个职场中出色的女性，又不想被男人看穿你的底牌，你就该学习控制情绪和眼泪，勇敢面对失败和压力，才能赢得男人的尊敬。

形象是女人的品牌

在我们生活中往往有这样的例子：有很多女企业家说，她在企业里顶天立地，一声令下大伙都佩服。但是当她真正要出席重要场合的时候，就会在头一天晚上准备很长很长时间，家里的每个角落都堆满了衣服。最后选出一身衣服，第二天穿到那个场合里，却觉得哪都不自信，恨不得把手也藏起来，脚也藏起来。我想这样的情况每个人可能都有。大家想想，这么优秀的女人，也会那样缺乏形象自信，其他的女人怎么会不是这样呢？

如果你是一个女人，如果你是一个公司的老总，你的外表就是公司最好不过的说明书了。“公司文化就是老总的文化！”如果你看起来不像一个企业老总，就不要困惑你的公司为什么不能够出类拔萃，就不要责备顾客不信任你们的产品。你的外表在告诉别人：“我的公司不寻求卓越，我不追求品位，就像我们不在乎自己的形象一样。”

你的形象不仅关系到别人如何看你，而日也同样重要地反映了你如何看自己。如果你具有非凡的魅力，你就会更加自信，更加看重自己的价值，同时也会赢得别人更多的尊重。一个人的形象越好，就会越自信，会更加看重自己的价值，从而工作也更加出色，得到别人敬重的程度也就越高。这一切反过来又会促使你更加注意自我形象，如此循环往复。

1990年，美国SPBCUM大学管理学院的研究人员对《幸福》杂志所列100家大公司的高级执行经理和人事主管同时做了全面的调查。调查结果表明，93%的公司经理都认为职员的个人形象非常重要。接受调查人员的职位越高，就越强调个人形象对于获得成功的重要性。

个人形象可以影响他人对你的看法，就像每个人都会受别人形象的影响一样。林某是一位成功的白领女性，她到英国公关公司前她是一个穿着随便、不注重个人形象的女性，由于英国老板对公司职员的形象要求很严，老板自己也是一位优雅的绅士，林某从那时起开始学习如何装扮自己，如何使自己更像个职业女性，她意识到了个人形象的重要性，并开始注重塑造自己的个人形象，这使得她在公关生涯中获得极大的成功。

只有具有良好的个人形象，才会有吸引人的个人魅力，所以说，形象是一个人的品牌，要生活在自信和快乐中，就必须要重视自己的形象。由于个人形象设计常常与相关的场合相应出现，就给人一种误导，似乎个人形象就是纯粹的化装、美容、发型、服饰等外在包装。可以想像一下，如果一个人西装革履却举止粗俗，打扮入时却口吐脏话，他的个人形象怎么可能提升呢？反而更加令人反感，所以，得体的礼仪是塑造形象不可或缺的因素。

每个人都是通过外在形象来展示自己的特点的，你的衣着、言谈和举止会告诉别人你是个什么样的人，即使别人以前对你并不了解。我们通常在初次见面的几分种内就会评价一个人的素质、背景和能力。如果你穿着保守，服饰古板传统，没有一点新意，别人怎么可能很快知道你是一个具有创造力的人呢？如果你言谈吞吐，眼神飘忽不定，别人就会更多地把你当作一个缺乏自信的人。所以你的眼神、你的说话方式、你的举止就是你最基本的信息，其他人正是通过这些信息知道你是什么样的人，或者判断你将来会成为什么样的人。一个成功的形象会让别人更多地了解你，也会令你在任何场合都会更加神采奕奕、信心非凡。

据统计，在工作失败的女性中，35%的人是因为她们的不良形象所导致的。公认的有魅力女性的个人形象是：穿着得体、谈吐优雅、有条不紊和具有职业权威。所以装扮好你的外在形象，打造职场中得体优雅的女性形象，为自己的职场魅力加码！

外在形象是你的名片

以前人们穿衣服仅仅是为了防寒阻热、保护身体，而到了今天，衣服除了这一项基本功能外，最重要的是要修饰我们的外貌、展现我们的美感与气质，甚至于身份地位。一个人穿着白大褂就容易被别人当成医生，穿着法官服就又会被联想成既有丰富学识又有高高在上的司法权威。

英国女王曾在给威尔士王子的信中写道：“穿着显示人的外表，人们在判定人的心态，以及对这个人的观感时，通常都凭他的外表，而且常常这样判定，因为外表是看得见的，而其他则看不见，基于这一点，穿着特别重要……”其实英国女王并未言过其实。生活中，对人的印象是以衣着和仪容作为评价标准之一。

在现实生活中，通常我们遇到一个人时，首先以他的外表来初步判断他的身份，如果想进一步了解这个人，就要综合地对其服饰、语气、动作等等方面认真地进行深入到内在性格的分析判断。即使你对自己的内在形象再有信心也不能完全不在乎或忽视外在形象的作用，因为对方只能根据你的外在形象来建立起对你的初步印象及评价，而外在的形象就是“敲门砖”。而外在形象最重要的一点就是你的服饰。

人体表面89%的地方为衣服所遮盖，人们视觉感受到的也几乎是服装。而服装的可塑性比体形大得多，从质地、样式、色彩到装饰，最能体现人的意志，给人以各种形式的美感，因而服装往往成为人们审美的趣味中心。因此，对于女人而言，没有服饰的美丽是万万不能的。因为，再也没有比让别人记住你的衣服从而记住你的更好的办法了。而要想依靠服装来为你塑造完美的形象，你在穿衣时必须了解以下几条原则：

1、服饰美与人体美的和谐

服饰作为人形体美的一部分，它只能是受限地存在，而不是自由存在。它的美要体现在与人的关系上，体现在与人的其他部分的和谐上。这是与人的职业、身份、时代、气质、肤色、年龄等自然因素的和谐。

2、应与体形、面貌相和谐

服装与体形的关系最要紧的是大小合身和长短相宜。如旗袍穿在身材匀称修长的淑女身上，可增强美感；而着于矮胖型的女性身上则更暴露其缺点……又如发型，瘦小的女性不宜留长发，蓬松的长发会使人显得更加单薄弱、矮小。不同脸型、容貌的人也应在服饰上加以相应的设计、装饰。

3、应保持与年龄、季节相和谐

服饰要有年龄感。色彩明艳的服装，色彩的跳跃性较强，视野空间比较广，色彩的心理流动速度也较快，加上修饰浅条较多，可以给人以热情与振奋的感觉，适应于年轻女性的性格和年龄特点。色彩柔和的服装，较适于步入中年的女性。而凝滞性色彩的服装则适合于进入不惑之年的女性穿着。以化妆为例，青年女性应少化妆，化淡妆，少装饰，尽量体现自然美。另一方面，服饰要根据季节时令的变化来选择。比如服装，冬天服装的颜色偏深，心理上觉得暖和，春秋装色彩应体现的是柔和，夏季偏浅给人以凉爽的感觉。

4、应与性格和谐

人的性格多种多样，服饰的美，可以给人以美的享受，尤其当服饰十分贴切地体现了人的性格时，更会加深这种美感的程度。反之，服饰如果成为一种强加物，与性格反差甚大，就会破坏人的美。因此，在服饰上，每个人都有自己的个性特色，如性格开朗、热情好动的人，服装的色彩以鲜艳、对比度较强为宜，其装饰线条或图案尽可能明朗一些……

5、应与地点场合相和谐

特定的环境应配以与之相适应、相协调的服饰，以获得视觉与心理上的和谐美感。在静诺肃穆的办公室里着一套随意性极强的休闲装，穿一双拖鞋，或者在绿草如茵的运动场穿着极具古典美的旗袍，穿一双高跟鞋，都会因环境的特点与服饰的特性不协调而显得人境两不宜。

形象可以使一个人美名远扬，也足以让一个人臭名昭著。形象是可以改变的，关键是看你怎样去把握。当然每个人都希望把自己变得更完美，所以只要你努力就可以恰当地改变自己的形象，塑造一个职场中全新的自我。

给人好的第一印象

拥有美丽的外表仅仅是为我们的职场形象所作的“表面功夫”，虽然它非常重要，但是我们仍然认为社交场合对一个人行为举止的要求更胜于对外表服饰的要求。没有良好举止的人决不会是有魅力的。

一个行为有度的人，会让别人觉得舒服；而一个谈吐不俗的人，更会让他人如沐春风。这些良好的感觉不是建立在一个人的着装如何名贵华丽上的，它完全源自于你对待他人、他物的态度。

如果一个人只能做到金玉其外却胸无点墨又举止粗鲁，那就只是个绣花枕头。这样的人也许可以给人留下一个美好的第一印象，但却无法将这种好印象持续下去，甚至可能在开口的一瞬间就将它破坏殆尽。一个人如果有很好的外在形象，又举止文雅，言行得体，这样才能赢得每个人的赞许。

在人际交往中，根据交往的深浅程度，对将人的形象分为三个层次：即对于那些只知其名未曾见面的人来说，一个人的形象主要与他的名字相关；对于初次相见只有一面之交的人来说，他的形象主要和他的相貌、仪表、风度举止相关；对于那些相知相交很深的人来说，他的形象更多的是与他的品行、文化、才能有关。可见，第一印象是由人的相貌、仪表、风度举止等综合因素形成的。因此，留给别人良好的第一印象，是成功的前奏，因为交往的第一印象具有“首因效应”，并会形成较强的心理定势，对以后的信息产生指导作用。

作为一个职场女性，对“第一印象”应予以高度重视，要充分利用“首因效应”，不仅仅懂得依靠漂亮的五官、健美的身段及得体的服饰等这些表象的东西，更要会以优雅的举止、熟练的礼仪作为手段，对自身的形象精心设计，展示自己充满魅力的女性风采。因为只有二者的结合才使人更有教养和风度。

假如一个女人天生丽质、貌若天仙，如果她整日浓妆艳抹，淌身名贵饰品，充其量人们只会承认她阔绰，而决不会称道她的“品味”，而一个女人如果讲究礼貌、仪表整洁、尊老敬贤、助人为乐等，如果她的一言一行与礼仪规范相吻合，人们定会对他的教养与风度所称道。

古语曰：礼者，敬人也。敬人者，人恒敬之。尊敬他人是获得他人好感并进而友好相处的重要条件。反之，自高自大，忽略他人的存在，那就很难得到他人的配合，而且是一种不懂礼貌的表现。比如与人初次相见，对方递上名片，你连看都不看一眼，就往包里随便一放，对方肯定内心不悦。如果此人是想为你效力而来，这时肯定会想，这种人值得自己付出吗？如果你用双手将名片接过，用不少于30秒钟的时间从头到后地看一遍，并客气地向对方道一声“谢谢”，对方内心肯定会有一种被人重视的优越感，从而营造一个良好的氛围，为话题的深入与事情的进展打下—个好的基础。

礼仪是一门行为科学，良好的行为习惯是二十一次的重复。思想改变行为，行为改变习惯，习惯改变素质，素质改变命运。如果说，个人礼仪的形成和培养需要靠多方的努力才能实现的话，那么个人礼仪修养的提高则关键在于自己。

做个举止优雅的女性

良好优雅的举止仪态是女人有教养，充满自信的一种体现；也可以使女人博得大家的好感，会使女人显得更美丽动人。善于用形体语言与别人交流会使女人受益匪浅。良好的举止仪态体现在女人的基本体姿和形体语言。

女人的基本体姿可分为站姿、走姿、坐姿和卧姿四大类。通常呈现在公众面前的是坐、站、走三类。在这三大类的基础上，还可以衍生出其他许多具体不同的体姿和仪态。

女人不仅应当养成良好的体姿、仪态，给公众以良好的体态视觉，而且，应善于从他人的各种具体的体姿、仪态中了解他人的真实思想轨迹。

1、坐姿

动态的美能扣人心弦，静态的美也能令人心动。坐姿文雅，坐得端庄，不仅给人以沉着、稳重、冷静的感觉，而且也是展现自己气质与风范的重要形式。女人良好的坐姿应当是：

（1）人体重心垂直向下，腰部挺直，上身正直。

（2）双膝应并拢或微微分开，并视情况向一侧倾斜；入座后，双脚必须靠拢，脚跟也靠紧。

（3）双脚并齐，手自然放在双膝上或椅子扶手上。

（4）款款走到座位前。如果是从椅子后面靠近椅子，应从椅子左边走到座位前。

（5）背向椅子，右脚稍向后撤，使腿肚贴到椅子边；上体正直，轻稳坐下。入座时，应清理一下裙边，将裙子后片向前拢一下，坐稳后身子一般只占座位的2/3，两膝两脚都要并拢，以显得端庄娴雅。

（6）入座后，女人一般不要架腿。

在公关社交场合，女人可以尽情展现自己的风韵与魅力，但魅力与风韵需要女人得体地表现自己的仪态举止才能获得。例如在社交场合，女人应让男人走在车道一侧为宜；当走在狭窄的过道处或人多拥挤的地方，女人应主动请男士作先导，以便让他们表现绅士风度；乘汽车时，女人应先将臀部入座后，再轻盈旋转90度，朝向正面，整理裙子，向里移动；而当要过旋转门时，女人应让男人先入，自己从后一格跟进。当女人携重物时，可礼貌请随行男士代劳，当男人主动提出帮忙时，不可执意不让，因为这样多半会伤害男人的自尊心。

2、站姿

一位在公关场合中受欢迎的女人，最重要的是要具备正确的站立姿态。因为站姿是我们日常生活中正式或非正式场合中第一个引人注视的姿势。优美、典雅的站姿是气质美的起点和基础。良好的站姿能衬托出女人美好的气质和风度，站姿的基本要点是挺直、均衡、灵活。

女人良好的站姿应当是以下各方面体姿的综合表现：

（1）平肩，直颈，下颌微向后收；两眼平视，面带微笑。

（2）直立，挺胸，收腹，略为收臀。

（3）两臂自然下垂，手指自然弯曲；两手亦可在体前交叉，一般是右手放在左手上。肘部应略向外张。

（4）两腿要直，膝盖放松，大腿稍收紧上提；身体重心落于前脚掌。

（5）上体保持标准站姿。

（6）双脚分开，与肩同宽。脚应成“V”型，膝和脚后跟应靠紧，身体重心应尽量提高。

（7）站累时，脚可向后撤半步，但上体仍须保持正直。

（8）将左脚收回，与右脚成垂直，左脚跟在右脚跟前面，两脚间有少许空间。

（9）右脚向后撤半步。

（10）身体重心交给右脚。

3、行姿

行姿是站姿的延续动作，是在站姿的基础上展示女人的动态美的极好手段。无论是在日常生活中，还是在公共场合中，走路都是“有目共睹”的肢体语言，往往最能表现女人的风度、风采和韵味，有良好行姿的女人，会更显青春活力。优美的行姿会使身体各部分都散发出迷人的魅力。女人走路的基本要点是从容、平稳、直线。

（1）步伐稳健，步履自然；要有节奏感。女人穿裙子时，裙子的下摆与脚的动作应力求表现出韵律感。

（2）身体重心稍稍向前。

（3）上体正直，抬头，下巴与地面平行，两眼平视前方。

（4）两手前后自然协调摆动，手臂与身体的夹角一般在10度至15度。

（5）跨步均匀，两脚之间相距约一只脚到一只半脚。

（6）迈步时，脚尖可微微分开，但脚尖脚跟应与前进方向近乎一条直线，避免“外八字”或“内八字”迈步。

（7）走路要用腰力，因此，腰要适当收紧。多人一起行走时，不要排成横队，不要勾肩搭背。遇急事可加快步伐，但不可慌张奔跑。

（8）上下楼梯，上体要直，脚步要轻，要平稳；一般不要手扶栏杆。

（9）从车内出来，应该先打开车门，把脚以45度角从车门伸出，稳稳地踏住之后，再逐渐把身体的重心移上去。这样做既稳重得体，又让人产生无限遐想。千万不要一打开车门就先探出头来，那样子好像是被司机扔出来一样。

4、手势

手是传情达意的重要手段和工具。因此手势礼仪不可不知。

女人要善于根据现代体态语言学的研究成果，判读他人手势语的真实含义，然后决定自己如何去施礼或受礼。如果对方双手自然摊开，表明对方心情轻松，坦诚而无顾忌；如果对方紧攥双拳，说明对方怒不可遏或准备决战到底；如果对方以手支头，表明对方要么对您的话全神贯注，要么十分厌烦；如果对方迅速用手捂在嘴前，显然他是觉得吃惊；对方用手成“八”字型托住下颏，是沉思与深算的表现；对方用手挠后脑，抓耳垂，表明对方有些羞涩或不知所措；手无目的地乱动；说明对方很紧张，情绪难控，如果不自觉地摸嘴巴、擦眼睛，对方十有八九没说实话；对方双手相搓，如果不是天冷，就是在表达一种期待；对方咬手指或指甲，如果他不是幼儿，那他在心理上也一定很不成熟，涉世不深；双手指尖相对，支于胸前或下巴，是自信的表现；对方与您说话时，双手插于口袋，则显示出没把您放在眼里或不信任。

女人自己在使用手势语时，有些地方是值得特别注视的。例如当需要伸出手为他人指示方向时，切忌伸直一根指头，这是一种没教养的典型表现；一定要将五指自然伸直、掌心向上指示方向，在社交场合，更不要用手指指点点地与他人说话，因为这不仅是对他人的不礼貌，而且简直就是对对方的轻视和瞧不起。又比如：打响指是一些人在兴奋时的习惯动作，对于女人来说，如有这种习惯也最好改掉。有人碰到熟人或招呼服务员时，常常用打响指来表示，这常常会引起对方的反感，甚至厌恶，这不仅是对对方的不尊重，也表明了自己不大严肃。

女人都应在实践中认真观察、总结。这样，一方面可以使自己在社交场合中准确了解、理解对方，另一方面，也可以使自己真正得体有效地根据需要进行展现。

5、形体礼仪

全世界的人都借助示意动作，有效地进行交流。最普遍的示意动作，是从相互问候致意开始的。女人应该得体的运用示意动作以及了解别人的示意动作。特别是遇到无声的交流时，女人应该更加注意观察，避免误解。

（1）目光

分为公事活动和社交活动两种情况：在公事活动中，女人要用眼睛看着对话者脸上的三角部分，这个三角以双眼为底线，上顶角到前额。洽谈业务时，如果看着对方的这个部位，会显得很严肃认真，别人会感到您有诚意。在交谈过程中，您的目光如果是落在这个三角部位，您就会把握谈话的主动权和控制权。在社交活动中，也是用眼睛看着对方的三角部位，这个三角是以两眼为上线，嘴为下顶角，也就是双眼和嘴之间，当您看着对方这个部位时，会营造出一种社交气氛。这种凝视主要用于茶话会、舞会及各种类型的友谊聚会。

（2）微笑

女人的微笑可以表现出温馨、亲切的表情，能有效地缩短双方的距离，给对方留下美好的心理感受，从而形成融洽的交往氛围，可以反映本人高超的修养，待人的真诚。微笑有一种魅力，它可以使强硬者变得温柔，使困难变得容易。微笑是人际交往中的润滑剂，是广交朋友、化解矛盾的有效手段。女人的微笑要发自内心，不要假装。

就拿当代新加坡人为例，他们极重视“礼貌之道重于行”的准则。他们的礼貌口号是“真诚微笑”。日常生活中，人们处世待物，总是伴以真诚的笑容。因故对他人有所干扰时，当事人总要赔笑致意：“对不起，打扰您了！”即使交通警察对违章行人罚款时，也要微笑着执法。城乡街头的宣传画或其他宣传性手册上，印有笑脸图像或礼貌的口号；宣传礼貌的用具、奖品及广告商标，以笑容图像为标志。新加坡人的生活信条是：“真诚微笑，处世之道”，“人人讲礼貌，生活更美好”。

因此，女人在交际时要运用好这几种微笑：

①自信的微笑：这种微笑充满自信和力量，女人在遇到困难或危险时，若能待以微笑，积极乐观，一定能在最短时间内渡过难关。

②礼貌的微笑：这种微笑如春风化雨，滋润人的心田。一个懂得礼貌的女人，会将微笑当做礼物，慷慨地赠予他人。

③真诚的微笑：表现对他人的尊重、理解、同情。

女人不论从事什么行业，都应该学会微笑的艺术，因为微笑服务可以获得客户的信任与理解，从而在业务上获得成功；用微笑来应急，无言地表达了一种容忍与理解，让对方心里感到放松和温暖；用微笑来拒绝一些无聊、不近人情的或难以回答的问题，同样让对方感到一种威慑力量。

6、常见的不良举止

女人要提高礼仪修养，首先应该克服不良举止，以下的一些举止正是有些女人在不经意间流露出来的，但是却带来了很不好的影响。作为一个优雅的女人尤其要注意。

（1）随便吐痰。

吐痰是最容易直接传播细菌的途径，女人随地吐痰是非常没有礼貌而且绝对是影响环境、影响身体健康的。如果你要吐痰，把痰抹在纸巾上，丢进垃圾箱，或去洗手间吐痰，但不要忘了清理痰迹和洗手。

（2）随手扔垃圾。

随手扔垃圾是应当受到谴责的最不文明的举止之一。

（3）当众嚼口香糖。

有些女人必须嚼口香糖以保持口腔卫生，那么，女人应当注意在别人面前的形象。咀嚼的时候闭上嘴，不能发出声音。并把嚼过的口香糖用纸包起来，扔到垃圾箱。

（4）当众挖鼻孔或掏耳朵。

有些女人，习惯用小指、钥匙、牙签、发夹等当众挖鼻孔或者掏耳朵，这是一种很不好的习惯。尤其是在餐厅或茶坊，别人正在进餐或饮茶，这种不雅的小动作往往令旁观者感到非常恶心。这是很不雅的举动。

（5）当众挠头皮。

有些头皮屑多的女人，往往在公众场合忍不住头皮发痒而挠起头皮来，顿时皮屑飞扬四散，令旁人大感不快。特别是在那种庄重的场合，这样是很难得到别人的谅解的。

（6）在公共场合抖腿。

有些女人坐着时会有意无意地双腿颤动不停，或者让跷起的腿像钟摆似地来回晃动，而且自我感觉良好以为无伤大雅。其实这会令人觉得很不舒服。这不是文明的表现，也不是优雅的行为。

（7）当众打哈欠。

在交际场合，打哈欠给对方的感觉是：您对他不感兴趣，表现出很不耐烦了。因此，如果您控制不住要打哈欠，一定要马上用手盖住您的嘴，跟着说声：“对不起”。

做个有气质的女性

我们的长相，是先天决定的无法改变，但是个人的气质与修养是可以后天造就的。在职场中我们要看到自己的优点，打造自己独特的气质与魅力。

漂亮女人，高雅的气质能让她锦上添花；对于不是那么漂亮的女人，高雅的气质同样会使她光彩照人。女人的漂亮往往流于表面，而气质却渗透整个身心，并会永驻于他人的印象之中。

相对漂亮而言，气质是经后天培养、维护而获得。太年轻的女人不能给人以足够的信任感，而太炫目的女人又容易遭到同类的嫉妒。惟有气质女人，才可充当各种场合都合适的角色。

做个有气质的成功女人是每个女人都渴望的，要想拥有迷人的气质，应从以下几个方面做起：

1、品德的修炼和情操的陶冶。

一个没有道德感或者品德低下庸俗的人是不受欢迎的。与此紧密相关的是文化修养的问题，这不是简单地多看几本书、或是多学得一些知识。我们所说的文化素养包括：广博的知识、深刻的理解能力、良好的审美观、丰富的联想力等等。达到这个目标的方法只有一个，就是不断的学习。学习的途径不只是多看书，还要多参加各种社交活动、文娱活动，多接触人，多交谈。从社交中获得知识也是一个很重要、很有益的途径。

2、使自己说话的声音动听。

女人的声音以轻柔、圆滑为美，像一曲动听的音乐，给人以无限的憧憬、幻想、回忆。有些人可能会说，声音是天生的，我天生的声音就不好听，这怎么做得到？话虽这么说，但是我们可以改变自己，注意自己说话的语调和语速，语调抑扬顿挫，语速适中如溪水潺潺流来，这也同样能给人留下美感。

3、不要惧怕显露真实情绪。

不论什么样的喜怒哀乐、柔情蜜意，都不应加以隐藏。一个经常压抑、掩藏情绪的女子，会被视为冷漠无情，没有人会喜欢和一座冰山交往。

4、不要斤斤计较。

女人在交往中，要心胸开朗，豁然大度，千万别小心眼、小家子气。不要为一点点小事就大动肝火，斤斤计较，甚至在许多场合弄得大家都非常难堪而下不了台，这样会令人讨厌的。

5、不卖弄聪明。

每个人都有自己的自尊心，都有引以为傲的地方。卖弄是缺少教养的表现。当然，女人一般考虑问题都比男人周到而细致，在那种马大哈的男人面前，适当显示你的周到与细致，他是会非常看重你的。千万不要以为这是耍小聪明，这是女人心思细腻的表现。

6、不要自视清高。

在社交中，不能因为别人与自己脾气不同，身份有异，就显示出不耐烦或瞧不起别人的样子，当然也不要因自己的职务、地位不如人家，或长相一般、服饰不佳而过份谦卑，要落落大方、不卑不亢。

7、不要忽视仪表。

世界上没有丑陋的女人，只有懒惰的不会打扮自己的女人。三分人才，七分打扮。从这些话中，我们可以看出打扮的重要性。女人的打扮不仅仅是为自己心爱的人，也有社会性目的。在生活中，一个爱打扮的女人比一个不爱打扮的女人更受别人的关注，特别是来自男人的关注。工作上更能得到同事和上司的认可，生活上能得到更多人的喜爱。男人都是视觉动物，都喜欢为女人的美貌而倾倒和叹服。

有气质的女人不矫揉造作，她们自信，还有一点小女人的味道；成熟，还保持着清纯；书卷气，但不刻板；衣着得体、大方又不失妩媚；有情趣，有内涵，具有欣赏价值。

一个有气质的女人，需要内涵、修养与智慧共存。所以我们要不断丰富自己的内涵和修养，提高自己的智慧，培养高雅气质，保持自己的善良和温柔，那么我们将会焕发出迷人的风采，成为一个职场中魅力十足的女人。

自重，人恒重之

人贵自重，如果自己都不尊重自己，别人当然更不会尊重你。在职场中，女性也要自重才有魅力，才能赢得别人的尊重和社会的尊重。以下是几条关于自重的几条原则：

1、不要干你非常不愿干、或者不必由你承担的工作。一般来说，你之所以干着仆人的活，就因为你让人觉得你将会干这些活，而且毫无怨言。

2、自己不看轻自己，别人就不敢轻视你。比如别在人前对自己下这样的评语：我没什么了不起，我并不精明；我从不明白法律上的问题。这些说法，实际上是在准许别人看不起你，甚至利用你。

3、让别人知道，你有权拥有自己的时间。

4、你自己的行为正是别人应该怎样对待你的样板。如果你把它作为生活原则，那么你也就能维护自己的尊严和独立的人格。

有一些女性生下来就属于“重点班”，她们漂亮甜美，讨人喜欢，在大家的赞美声中成长。但是，她们很有可能被周围的人们给宠坏了，在喧嚣人海中，很容易被污染；她们风姿绰约，明眸如水，每一个观看她们的男人都会得到那种永恒的眼波。因此，她们最容易被归类为“大众情人。”闹哄哄你方唱罢我登场，走马灯似的奔波忙碌。她们给人们带来了一时的感官刺激，但很少有人去敬重她们，她们的新闻往往也只是大家街头巷尾、茶余饭后的谈资而已。浮躁喧嚣过后，她们连平淡的真实生活都难以得到：她们已经让聚光灯给异化了，不知道真正的生活应该是什么样。

另一些女性起初在人生的“普通班”，被淹没在熙熙攘攘的人群之中，仿佛碌碌无为，默默无闻。但一切是可以改变的。热爱生命、热爱生活的女孩们自珍自重，努力进取，她们没有浮躁的心态，没有自暴自弃。这些女性是一种真实的存在，她们在平凡中孕育着生活的精彩内容。她们不事张扬，踏踏实实做人，认认真真做事，珍惜着自己普通的一切，工作上勤恳敬业，家庭中温柔体贴，邻里之间礼让宽容，她们尊重自己，也尊重别人，同样，她们也得到了别人的尊重。

自己把自己不当回事，别人更瞧不起你，生命的价值首先取决于你自己的态度，珍惜独一无二的你自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实、发掘自己，最后世界才会认同你的价值。尊重生命的过程与价值，是自重的最高境界。

自信让你更美丽

“自信是事业成功的保障。”只要我们自己相信自己，相信自己一定会成功，那么很多问题都不是问题，都有可能迎刃而解。

什么是自信？自信就是相信自己的智慧，相信自己的才干，相信只要自己努力，就一定能够做好。

要想成功，首先就要做一个满怀自信的女人。自信的女人，家庭、事业、交际，都可以一帆风顺，偶尔出现的挫折打击，总能被她们轻巧化去，一举手、一投足间，便可使事情朝着她们所希望的有利方向转变。

自信的女人，不等于女强人。女强人的雷厉风行、不可一世总使人敬而远之。而自信的女人却没有这样的特点，她们也许刚强，也许柔弱，也许中性，可是都使人易于接近、乐于接近。刚强的她们，会表现出豪爽的一面，以一份坦诚和爽朗使你心悦诚服；柔弱的她们，总容易使人们对她心生怜爱，继而心甘情愿替她做事；中性的她们，长袖善舞，不管男人女人都对她欣赏佩服，那就更是源于充满自信的洒脱了。

自信的女人在事业上挥洒自如，使上级下级同事对手都心悦诚服地佩服她的工作能力。在工作上，她们举重若轻，急大局之所急，办事稳妥细致，拥有自信女人的企业，也就拥有了一个光明的前途。

有一位年轻的女记者在跻身于记者行列之前，只不过是一个极其普通的农家女青年，她高考落榜后，不甘消沉，勤奋苦学，来到一家大报社毛遂自荐要当一名记者，不要一分钱工资，靠写稿维持生计。几年下来，她成了一位颇有名气的记者。

阻碍女人在社会上成功的，往往是存在于女人心理上的障碍，最重要的一点就是她们缺乏自信。一位女人上网时，表明自己是女人，她讲话的时间如果超过20%，男人使用者就觉得她说话太多了。但如果她以“男人身份”上网，她则能更自在地发言。由于网络是一个匿名环境，有些女人选择使用男人身份，以便“大声说话”。这或许也是不必冒险，就能练习自信发言的好办法。经常上网的女人，也会较常问问题，她们更有自信，也不畏惧发言。

自信源自肯定。生活中没有完美的人，我们只是在不断追求完美，所以，不要再为腰围、青春痘或是单眼皮而伤脑筋了，整体形象比任何局部都重要。发现自己的闪光点。每个人都有过人之处，在仪表上千万别“以己之短度人之长”，只要扬长避短就能塑造美好形象。闪光点可以是优雅的气质、“来电”的目光，可以是高挑的个头、匀称的身材，可以是漂亮的皮肤、大大的眼睛、性感的嘴唇、小巧的鼻子……如果你认为自己从上到下一无是处，有问题的一定不是创造你的上帝而是你自己。

女人的自信与年龄无关。真正自信的女人不会由于年龄而自卑，不会由于又增加了一道皱纹而烦恼。年轻貌美的女孩诚然让人羡慕，可岁月不会饶过哪一个女人，再美的女人也会走向衰老，也会有老态龙钟的时候。我见过不少富有魅力的老年女性，尽管她们的容颜早已不再年轻，可她们都在积极地生活，凭自己的努力度过充实的每一天。自信让她们不失稳重、端庄的风韵。就算是到了风烛残年，假如你不自暴自弃，你依然会有光彩耀人的余热。你丰富的人生阅历与智慧，依然是你自豪的资本。自信的女人是最有魅力的，这种魅力会深深吸引她身边的每一个人。自信的女人绝对不会自寻烦恼地猜疑自己的丈夫，做出限制他自由的蠢事。她坚信自己是完美的，极富亲和力的。因此，自信的女人是轻松快乐的，是幸福的。

在大多数人看来，女人的自信应该是来源于年轻美貌，来源于事业有成。然而，任何女人无法一生都年轻貌美，女人的自信只能依凭于事业有成。而在男性强手林立的职场上，真正能够脱颖而出的女强人又有多少？假如有幸嫁了一个出色能干的丈夫，还可以做一回月亮，借助太阳的光焰炫耀自己，可出色的男人又在哪里？因此，女人显然出类拔萃者少，平凡普通者众。眼看着孩子长大成人，工作中的新人后来居上，自己不再被需要、被关注，一种失落感油然生发。人到中年，想再重新打鼓开张，开创事业谈何容易，太多的失败令她们丧失自信，太多的失望令她们倍感自卑。

自卑是女人健康和美丽的最大敌人。长期生活在羡慕嫉妒他人的情绪中，会严重破坏自己的心理平衡。没有自信的女人心情黯淡、情绪低落、脸色枯萎，甚至疑神疑鬼，挣扎在猜疑病症的剧烈痛苦之中。自卑是生命低潮、处世消极的表现，也为各种疾病入侵敞开了方便之门。相反，自信的女人犹如一座戒备森严的城池，内心坚定，不轻易受到外界干扰；情绪平和稳定，百病自除。

其实，年轻美貌、事业有成从来就不是女性自信心的惟一来源。人的自信也并非都建立在外在的物质基础上。家庭和美、身体健康、心情舒畅、朋友众多等等，都是自信心不断增强的重要因素。正如养花种草，自信也需要经营与培植，是一个长期而需要耐心的过程。为何不及时调整人生目标，以一些容易取得的小小成功来培植自信心？如：作为家长帮助孩子提高学习成绩；作为业余爱好在报纸上发表了一篇豆腐块的文章；作为医生护士得到病人家属的真诚夸奖；作为教师得到学生的敬重……甚至买了一件物美价廉的衣服，在股市上小赢了一笔，做出一顿味道可口的饭菜，都能成为我们自信的理由。这些小小的光亮正如夜幕上钻石般闪亮的星星，带来希望与憧憬，从根本上来说，真正的自信来源于相信自己，对自己的成就以及生活状态的满意；可是短时间内，很难达到这样的圆满状态。不过，只要每一天给自己增加一点自信，最终会让你成为自信的女人。

微笑让你更动人

有一位叫兰兰的小姐去参加一所航空公司举行的招聘会，可是她既没有关系，也没有先去打点，完全是凭着自己的本领去应聘。结果是她被录用了，你知道原因是什么吗？那就是因为兰兰小姐脸上总带着微笑。

令兰兰惊讶的是，面试的时候，主试者在讲话时总是故意把身体转过去背着她，你不要误会这位主试者不懂礼貌，而是他在体会兰兰的微笑，感觉兰兰的微笑，因为珍妮的工作是通过电话工作的，是有关预约、取消、更换或确定飞航班次的事情。

那位主试者微笑着对兰兰说：“小姐，你被录取了，你最大的资本是你脸上的微笑，你要在将来的工作中充分运用它，让每一位顾客都能从电话中体会到你的微笑。”

真心的微笑会让一个女性魅力大增，即使是一个谈不上美丽的女性，微笑也能让她魅力四射，请用微笑来增加你的魅力。

1、让你的微笑更加动人

一般来说，每一个人的笑容都是有特点的。每个人都可以根据自己的笑容特点来改变和调整表情。

你可以经常照一照镜子，观察一下自己微笑时的神态。看一看几个关键部位，包括眼角是否下垂，口型是否好看，嘴唇是半张开着好还是抿合着好，牙齿露出来多少适度，然后定格出几种讨人喜欢的笑容，经常对着镜子练习一下，就会收到理想的效果。

有一种叫“快乐脸”的图案，底色为黄，眼睛嘴巴是由黑色的点和线描绘出来的，看上去很简单。看过这种图案，常常令人心情开朗、精神愉快。这种图案的口型是：口的两端向上，表情亲切。而口角两端下垂时，看起来就显得很呆板和严肃。

当口角两端平均向上翘起，显露出的如“快乐脸”那般的笑容是最动人的。如果你感觉自己微笑的时候，口角并非如同快乐脸谱那样，这时就应该用心刻苦训练才行。

如果你只是拉动口角的一端微笑，那么就使人感觉虚伪，而吸着鼻子冷笑，更会令人感觉厌恶，这样的脸谱一定不会给人留下好印象。

照一照镜吧，看看自己的微笑够不够动人。

2、展露你真心的笑容

不知你留意过没有，那些喜欢用手遮住嘴笑的女性，究竟可爱不可爱？有些女性，在笑的时候常常用手掩住嘴，似乎怕别人看到咧开的大嘴，或是不美观的牙齿。殊不知，此时的形象让人感到你的小气。

即使笑容不美丽，你也要抛开杂乱的想法，露出大方坦诚的笑容。这样，你一定能够吸引对方的心，给人留下开朗愉快的好印象。

真心的笑容是最美丽的。当你被快乐、感激和幸福包围着时，流露出的笑容是自然的，而当心中有温和、体贴、慈爱等感情时，眼睛就会露出微笑，给人以诚心诚意的感觉。这样的笑容和这样美好的心境一定能够增强你女性的魅力。

3、笑要收放自如

笑也是要讲究技巧的，有节制的笑更能表现你的魅力。有的女性很爱笑，给人留下了美好的印象；有的人却笑得一发不可收拾，搞得别人莫名其妙。笑的时间太长了，别人可能会心存疑问：你干嘛总是笑？是笑我形象不对劲？讲的话有问题？再不就是你本身有毛病？精神不正常？如此一来，反倒使你的形象大打折扣。

在聚餐或其他公共场合，如果有人讲笑话，作为女性的你要适宜地露出笑容，但要笑得既不张狂也不做作，而且要表现出倾听的热情。当然，你有时也会听到对方过于直接的指责或不中听的话题，这时聪明机智的你不妨试用微笑改变一下气氛，从而为你的办事过程营造轻松愉快的气氛。在职场中懂得运用动人的微笑那么就能收获一个职场的“快乐脸”！

女性成功的秘诀

女性想在事业上取得成功，有三个要素：一是要具备相当扎实的专业知识，并且坚信自己有能力胜任本职工作；二是要懂得合理安排和利用时间；三是要善于控制和调整自己的情绪。如果这样说有些笼统的话，纽约的一位女经理卡斯贝林向女同胞们推荐了“十项秘诀”，这是她实现事业成功的宝贵经验之谈。这“十项秘诀”是：

1、要有条理、有秩序地安排工作，召开会议前要做充分准备。发言时要采用通俗易懂的言辞，简明扼要地进行讲述。说话要大胆，干脆利落，不可吞吞吐吐，另外要注意不要让别人打断你的话。

2、不能过多地以打手势来阐明你所表达的意思。

3、不用装做对自己的下属都一样喜欢，要懂得“看事不看人”。要将精力集中到本公司要做的业务上，不可将精力分散到雇员们之间的关系或他们的家庭私事上面去。

4、不必装做“万事通”，勇于不耻下问。如此，有利于强化你的威信，使人觉得你和蔼可亲。因为大家都知道，你并不是一个无可挑剔的女人。

5、工作中与人交谈要有幽默感，如此有利于缓解紧张气氛。

6、别谈太多自己的私生活，防止产生误解。不可听信谣言，更不要捕风捉影，要不然就会影响公司内的人际关系，从而严重危害公司的业务。

7、同男人交往时，既要讲究女子的大方，也要把握好分寸，不能给人造成卖弄风情和举止轻浮的印象。

8、对于你的下级人员的工作表现，要尽力做出客观评价。

9、不要完全抹煞你跟下级之间的距离；你对男雇员的风度表达出应有的反应，并非羞耻的事情。

10、要讲究自己的服装和仪表，衣着应高雅大方，工作岗位上不可穿过分袒肩露胸的衣服，更不可模仿男子的打扮。美国的一项社会调查还显示，商界妇女一定要具备女性的特殊魅力，一位注意适合自己身材、肤色打扮的女主管，更有可能得到公司男经理们的信任。站在男子的角度看，穿女装套服，留短头发，佩戴必要的首饰，打扮淡雅舒展的女士，比穿迷你裙、浓妆艳抹、穿牛仔服的女性更具有魅力。这种魅力，在很大程度上是你的事业获得成功所不可或缺的。

做职场中的高情商女性

海伦是一家外企业的金领，她非常的热情大方，充满着着青春的朝气。她说话自信却不自大，工作做得干净漂亮。她会两种外语，有自己的私车，她信奉“独身主义”。总之，像海伦之类的自强自立，活得自由而潇洒的女性们是外企里一道亮丽的风景，她们是新世纪所谓的高情商的女性。

下面我们对高情商女性的成功之路做一下透视，通过她们的足迹，多少会对我们有些启发。

1、“千里之行，始于足下”

世上任何宏大的目标，都是靠一件一件的小事的完成来实现的。一步登天的是火箭，人是很难做到的。目标再宏伟迷人，它也只是蓝图，望着它而自我陶醉，那是对水中月、镜中花痴迷的愚人。

真正高情商的女性始终认为，在那些你想有所改变或有所创新的领域中，干起来是取得成功的关键。高情商女性都有这样的特征：她们不管情绪如何，总是坚持正常工作，她们努力培养“在其位”的努力，使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中；她们只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个念头，她们就着手去干，然后不断加以改进。真正重要的是，她们懂得不去尝试，就永远实现不了自己的目标。

2、坚持不懈

目标是一点一点、一步一步达到的，高情商的女性懂得成功是一个缓慢的积累过程。它需要时间，有时甚至需要花成年累月的时间，成功女性明白这一点。当她们为成功而奋斗时，她们懂得即时满足是不现实的，既要动手干起来，又要不懈地坚持下去。

重要的是我们要明白，那些即使功成名就的女性们，通常都是从“底层”干起来的！她们努力工作，慢慢地升上来，很像是一分一分地存钱，随着在知识和经验方面的日益富有，她们就成了学识广博的人。

高情商女性还懂得学习需要时间，知道不可能在一日之内就攀上自己理想的巅峰，在各种挫折面前，坚持不断地努力、视失败为益友，积极吸取教训，有股不达目的不罢休的韧劲。

3、全力以赴

高情商的女性之所以成功，是因为她们能积极地与著名的成功者相比较，把他们当成楷模……她们靠着起早贪黑、反复努力、坚持不懈去战胜哪怕是最严重的困难，在别人说她不具备条件时，也决不放弃希望和努力，相信只有行动才能把人生引向成功，即使有点灰心，也决不后退，认为除了干下去，别无选择。

高情商女性是创造者，是社会生活的推动者。她们懂得正是工作才把人生的罗盘拨向成功的一面。高情商女性专心致力于那些有可能完成的事情，对自己面临的每一个挑战，都全力以赴甚至背水一战。

高情商女性是满腔热忱、意志顽强的人。全身心的投入，是许多成功女性最感人的剪影，也是高情商女性的独有品质。

4、积极乐观

高情商女性不但被一切美好情感陶冶心灵，大自然的迷人艳丽同样让她感到愉悦。她善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓舞人的观念上去；她善于体验现实中的美好事物。认为过去是一个可供借鉴的信息库，而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园。她积极地解决问题，把环境中的消极方面压缩到最小限度，并竭力找出积极的东西，并百般呵护它，使它成长壮大。

她经常对别人微笑，也得到别人微笑的回报。对经历过的活动总是给以积极的评论，并总是热情洋溢地回忆自己与人共处的时光。恼火或不愉快时，就动手扭转处境，懂得活得快乐是自己的责任所在。

高情商女性爱用这样一些词语：很好、好的、我喜欢、了不起，等等。高情商的女性知道保持一种积极向上的乐观的态度，是拼搏获胜的关键。

5、友好

高情商女性对别人的帮助是满眼的感激和由衷的赞扬，而极少说消极的话；她们致力于维护互相关心的友好气氛；失败时，她们承担起责任而减少冲突，很快地改变别人的戒备态度，去投入眼下的工作；她们真诚地肯定对方并且说：“请告诉我你的观点。”然后注意倾听，不去争论辩解。

即便是沾一点儿边的帮助，都真心诚意也给予回报，以使下一次得到更贴近自己目标的帮助；她们大量使用真诚的肯定来表示承认别人所做出的贡献。理解别人发火可能是由于内心的恐惧，而平心静气地和对方商讨问题，同时纠正针对自己的消极的评论，不使矛盾在唇枪舌战中升级。

6、诚实

如果你诚实待人，你会惊奇地发现她们会仿效你，邀请你进入她们自己的内心世界。毕竟大家都知道，你是个人，有时候你也会犯错误、犯糊涂，说一些日后自己会懊悔的话，或在判断上出现严重的失误。这正是置身生活中的光明磊落的人所做的一切。诚实、坦率并承认自己没干好某些事，这些会使你受到别人的赞美。高情商女性无不具有诚实的特征，她们告诉别人自己在想什么和需要什么。如果有不同意见，就会面对面地、温和而直截了当地解释明白。她们深知诚实比说谎和装假要更轻松和更少劳神。高情商女性在初次与人交往时也不掩饰自己。由于她们的坦诚，别人信任她们，愿意进一步了解她们。她们通过使别人了解自己的办法，而不靠专挑别人的错误和问题来表明自己的真诚，她们重视别人的感受。总之，她们表现出自己的本来面目，而不去投人所好、弄虚作假。

7、坚强

任何人的成长之路都不是一片坦途，凹凸不平的路上照样会堆放着几块石头。尤其是女性，在这时有些犹豫，有些对自己能力产生怀疑，有些甚至放弃了。

高情商的女性在逆境中，不会只顾低头叹息，而是有一套能把困难和挫折这些压力变成前进动力的技能。而压力越大，她的干劲和热情越高，紧迫的工作任务，疲惫的身体，精神情感的苦闷，统统被她们当作干柴，一股脑儿投入到事业的熔炉里，让她们发热，让她们闪亮，面对这熊熊燃烧的烈焰，她们坚强如山。

第二节职场沟通

沟通让你如鱼得水

在职场中学会沟通，善于沟通，是一个当代职业女性所必备的本领。假如你懂得将这种本领充分融会贯通、得心应手地运用在你的生活与工作之中，你会发现，你是一个很受他人欢迎的人。职业女性想要取得成功，除了努力培养你的工作能力，运用好自己的沟通语言也是至关重要的，就女人而言，出色的沟通能力更是获得他人认可、尽快融入团队的关键要素。

身为女人，要想建立良好的人缘，并且通过好人缘来促进你的事业，你一定要懂得沟通，沟通的技巧不光是一门学问，更是一门艺术。根据国外有关研究表明，善于沟通的女人通常具有以下特征：聆听多于表达、尊重他人的隐私、不过于谦虚、犯错误时勇于承认并坦诚道歉、不给自己的不当行为寻找借口、不故意过分讨好他人、珍惜自己和他人的时间。

而不善于沟通的女人个性特征主要有：不懂得尊重他人、自我中心太重、过于看重功利、过于依赖他人，以及嫉妒心强、自卑、偏激、退缩、内向不合群、对外界充满敌意等。

那么，怎样使自己成为一个受到大众欢迎的好女人呢？从心理学角度说，改善人际关系的核心要点首先在于懂得换位思考，学会把自己放在别人的位置上从他人的角度来体会对方的感受。学会用平常心来看待自己的得失荣辱，把自己的得失荣辱看成发生在别人身上，避免因自己情绪的变化而影响人际关系。其次是把别人当作自己来对待，一个人惟有设身处地通过角色互换，才会善解人意地去急他人之所急、痛他人之所痛。三是把别人当作别人，把别人还给他自己。即尊重别人，不干涉他人的隐私，不侵犯他人的私人空间。四是把自己当成自己，认识自己的独特性。这意味着在自知的基础上建立起自尊和自信，扬长避短，更成熟、更理智地与别人友好相处。

沟通，离不开语言这个有力的工具，熟练掌握职场的语言艺术，有助于你获得好的人缘，而好人缘是你走向成功之路的关键因素。在职场上，我们每一天跟同事、领导之间肯定有话要说。要说什么、如何说，哪种话该说，哪种话不该说，都要注意“讲究”，不能多说。在职场上“说话”的确是一门艺术，很多时候，有的人吃亏就是由于没有能管好自己的嘴巴。

我有一位好朋友，她性格偏于内向，不怎么爱说话。可每当有人就某件事情向她征求意见时，她说出来的话总是特别“刺”人，况且她的话总是在揭别人的短。有一回，我所在部门的同事穿了一件颜色鲜亮的新衣服，别人都称赞说“漂亮”、“合适”之类的好话。但当人家一问她感觉怎样时，她却直接回答说：“你身材太胖，这件新衣服不适合你，并且颜色太艳了，跟你的年纪很不相配。”这“直爽”的话一说出口，便弄得当事人十分生气，而且其他大赞衣服多么多么好的人也显得很尴尬。原因是，她说的话有一部分属实，比如说该同事就是属于比较臃肿的人。尽管有时候她会为自己说出的话招人讨厌反感而后悔，可太多的时候，她总一如往常地说特让人难受的话。逐渐地，同事们就不由自主地把她排除在集体之外，很少再就某件事儿去征求她的意见。即使如此，若是偶然需要听听她的意见时，她仍是管不住自己，又把他人最不愿意听的话给说出来。至今公司里几乎没有人愿意主动搭理她，她当然也很明白大家不搭理她的原因所在。

可见，在我们日常工作与生活当中，不要不讲究技巧就直截了当地指出别人的不足之处。要懂得，世界上没有任何人是完美无缺的，所有人都存在自己的缺陷与短处。当你要“如实”揭别人短的时候，要反求诸己地想想自己的短处，这样就会在说话时适当有所保留，给他人留一分面子，就等于给自己留一条后路，自然，也就是给自己创造良好人缘。

学会沟通，善于沟通，是一个当代女性一定要具备的本领。假如你懂得将这种本领充分融会贯通、得心应手地运用在你的生活与工作之中，你会发现，你原来也是颇受他人欢迎的人。更为奇妙的是，从此以后，原来你一个人感到束手无策的诸多问题，挺轻易就可以得到他人的热心相助。你的生活将处处充满灿烂的阳光，事业更加顺心如愿。

职场中的沟通艺术

职业女性想要取得成功，最重要的一点就是要能跟同事、上司、客户进行顺畅自如地沟通，就女人而言，出色的沟通能力更是获得他人认可、尽快融入团队的关键要素。

不少人一提起沟通就以为是要善于开口滔滔不绝地说话，事实上，职场沟通既包括怎样发表自己的看法，也包括如何倾听别人的意见。沟通的方式许许多多，除了面对面的直接交谈，一封快捷的E-mail、一通热情的电话，甚至是一个双方目光接触的眼神都是沟通的手段。

职业女性在沟通时需要掌握好三个原则：

站好立场

假如你刚到一家公司，要充分认识到自己是团队中的后来者，也是最缺乏资历的新手。通常来说，领导和同事都是历经职场考验，他们是你在职场上的前辈。在这样的情况下，作为新人，你在表达自己的想法时，要尽量采用低调、迂回的方式。尤其是当你的看法与其他同事有较大冲突的时候，更应充分考虑到对方的威信度，充分尊重他们的个人意见。同时，在阐述自己的观点或理由时也不能太过强调自我，要更多地自觉地站在对方的立场上思考问题。

顺应风格

不一样的企业文化、不一样的管理制度、不一样的业务部门，沟通风格自然也会不一样，有时甚至截然相反。一家欧美的IT公司跟一家生产重型机械的日本企业的员工的沟通风格必定相差甚远。还比如，人力资源部门的沟通方式同工程师的沟通方式也会有所不同。要留心观察团队中同事间的沟通特点，注意把握大家表达观点的不同方式。假如其他人都是胸襟坦荡、开诚布公，那你也就不妨有话直说；假如其他人都偏向含蓄委婉，你也要讲究一些说话的技巧，不可太过于直露。归结为一句话，就是要尽量采用大家都较为习惯和认可的方式，不宜自行所谓的“标新立异”而招来种种非议。

及时沟通

无论你性格属于内向还是外向，或喜欢跟他人分享与否，在工作中，时常注意与同事沟通总比自我封闭而逃避沟通要好很多。尽管不同文化的公司在沟通风格方面会有很大不同，然而性格外向、乐于跟他人交流来往的员工总是更受欢迎。你应把握一切可能的机会同领导、同事自如地交流，在合宜的时机巧妙地说出自己的观点和想法。

保持女人本色

在职场上，男性大多占据着重要的位置，而女性想要打下一片江山，一定要表现得比男性优秀、智慧。

女人一般情况下很少参加男性的社交应酬，很少跟他们一起干杯狂欢、一起大侃足彩，很少跟他们一起讨论海湾局势，也很少跟他们一起打高尔夫球。

女人想要冲破性别藩篱，担任重要管理职位则更为不易，毕竟男性大多不愿意被女性所领导，因而极力排斥，女性也会由于同性相斥的原理而不希望自己的顶头上司也是女性。所以，女人如果想要闯出一片天地，学识与能力诚然重要，人际关系和人格魅力则更加重要。

交际能力和人格魅力，同女性事业成功有着极为密切的关系。你需要擅长言词，具有较强的说服力，善于激励人，能准确读懂别人的心思，让人开开心心地愿意帮你做事。交际能力和人格魅力是最难以捉摸的神秘因子，是一种神秘得近乎神奇的事业推进剂。它是一种迷人的气质和个性魅力，充分施展你的交际能力和人格魅力，能让他人支持并热情洋溢地帮助你事业成功，交际能力和人格魅力能支持你一步一步朝着金字塔的顶峰攀登，成为令人尊敬和瞩目的领导者。

我们常常能够看到这样一种女人，她们本身已经具备了不少优点，然而她们并没有想过要把自己的优点放大，而是想尽办法地去研究其他女人身上的优点，渴望把他人的优点全部集中到自己身上，可最后的结果是，她们不仅没能使自己成为“完美无缺”的人，反倒由于去模仿别人而把自身的优点和优势也丧失殆尽。其实，一个女人，只要能够把自己的优点发挥到极致，就完全可以做出一番美好的事业，假如一味去艳羡别人、仿照别人，最终将会毫无成就。女人要明白，挖掘自我，保持本色，充分利用好自己的优势是造就事业的根本，那种集一切优点于一身的想法是最不切实际、最荒谬的行为。相对来说，人们之所以这么苦恼，是由于试图使自己适应一个并不适合自己的模式。

保持自身的本色，就是试着把握自己的个性，发现自己的优点，把自己的独特个性和优点充分地发挥出来。怎样保持本色，不妨看下面的例子：

有一个小女孩，她历尽艰辛做梦都想成为一名歌唱家，只可惜她长得很丑，脸很长，嘴很大，牙齿又非常暴露，她第一次在一家夜总会面对众人公开演唱时，她一直试图把上嘴唇拉下来以遮盖住牙齿，期望能表现得好看一些，结果却适得其反，出尽洋相。

就在她自认为注定失败之时，夜总会里一个听过她唱歌的人，觉得她很有天赋，并十分坦率地对她说：“我一直在看着你的表演，并且明白你想掩藏自己，你是不是感觉自己的牙齿长得很难看？”女孩显得非常窘迫，可那男的依然接着说：“长了龅牙并不是什么罪过啊！你不必试图遮掩，请勇敢地张开你的嘴，假如你自己不在乎的话，观众也会喜欢的，也许那些你想遮起来的牙齿还会给你带来好运呢。”

女孩接受了这个忠告，不再刻意去关注自己的牙齿，演唱时一心只想观众，完全投入歌唱，她张大嘴巴，热情欢快地唱，终于她成为一名娱乐界的明星，很多演员现在都刻意模仿她呢。

从根本上说，每一位女人都具有类似这样或那样的潜力，所以不该再浪费哪怕一秒钟，去为自己的不足而忧虑不已。保持自己的本色，做最真实的自己，这样的女人最富有人情味与亲和力。你要懂得，假如你具备所有女人的优点，那么你得到的将是前所未有的孤独和寂寞。这个世界上从来不存在完人，一个人因为有了缺点或缺陷而获得他人的认可，若是你成为惟一的完人，那你就是神仙了，还有谁愿意和你在一起？因此说，在你的职场生涯中，设法最大限度利用你的自身优势，保持好你的女人本色，你既能在职场取得突出成就，又能够充分享受到作为女人的幸福。

与老板相处的原则

在职场中，怎样与你的上司和睦相处，对你的身心、前途都有很大的影响。每一个人都有一个直接影响他事业、健康和情绪的上司，那么怎样把握与老板的相处之道呢，以下九条准则可供参考：

1、倾听

当上司讲话的时候，要排除一切使你紧张的杂念，专心聆听。眼睛注视着他，不要死呆呆地埋着头，必要时作一点记录。他讲完以后，你可以稍思片刻，也可问一两个问题，真正弄懂其意图。然后概括一下上司的谈话内容，表示你已明白了他的意见。切记，上司不喜欢那种思维迟钝、需要反复叮嘱的人。

2、简洁

简洁，就是有所选择、直截了当、十分清晰地向上司报告。准备记录是个好办法。使上司在较短的时间内，明白你报告的全部内容。如果必须提交一份详细报告，那最好就在文章前面搞一个内容提要。

3、讲一点战术

不要直接否定上司提出的建议。他可能从某种角度看问题，看到某些可取之处，也可能没征求你的意见。如果你认为不合适，最好用提问的方式，表示你的异议。如果你的观点基于某些他不知道的数据或情况，效果将会更佳。别怕向上司提供坏消息，当然要注意时间、地点、场合、方法。

4、解决好自己分内的问题

没有比不能解决自己职责分内问题的职员更使经理浪费时间了。

5、维护上司的形象

你应常向他介绍新的信息，使他掌握自己工作领域的动态和现状。不过，这一切应在开会之前向他汇报，让他在会上谈出来，而不是由你在开会时大声炫耀。

6、积极工作

有经验的下属很少使用“困难”、“危机”、“挫折”等术语。他把困难的境况称为“挑战”，并制定出计划以切实的行动迎接挑战。在上司前谈及你的同事时，要着眼于他们的长处，而不是短处。否则将会影响你在人际关系方面的声誉。

7、信守诺言

如果你承诺的一项工作没兑现，他就会怀疑你是否能守信用。如果工作中你确实难以胜任时，要尽快向他说明。虽然他会有暂时的不快，但是要比到最后失望时产生的不满要好得多。

8、了解你的上司

一个精明强干的上司欣赏的是能深刻地了解他，并知道他的愿望和情绪的下属。

9、关系要适度

你与上司在单位中的地位是不同的，这一点心得有数。不要使关系过度紧密，以致卷入他的私人生活之中。与上司保持良好的关系，是与你富有创造性、富有成效的工作相一致的，你能尽职尽责，就是为上司做了最好的事情。

善于观察

善于观察是职场中一个很重要的因素，它会给我们带来很多成功的机会。然而，我们当中只有少数的人是善于观察的，很多人只是感觉到了，但并没有把这些信息传递给我们的大脑，将信息加工和过滤。结果，在观察事物时，就不能真正理解他们的意义。只有用积极的心态去观察，用开放的眼光看世界，观察我们周围的机会，并时刻洞察未来，才能得到我们需要的东西。

杜邦公司化学家卜莱克博士做了一次实验。打开试管后，他没有看到自己希望得到的东西，看来实验失败了。但是，他并没有像其他人那样随手把试管丢掉，而是仔细地观察试管，觉得里面好像有一种东西，但又没有看到。他觉得很奇怪，就放在天平上称了称这个试管，结果发现它比同型号的试管要重些。他更好奇了，又仔细地观察了后，他发现了非常透明的特弗伦。这种物质日后为杜邦公司创造了很大的财富。

在我们的工作和生活中，也同样要学会观察。观察可以让我们了解别人，观察可以给我们带来机遇。古人云：“知己知彼，百战不殆”。做好“知彼”的工夫也是个人职业生涯里的重头戏：都同哪些人进行交往，其中哪些人将对自身发展起重要作用，是何种作用，这种作用会持续多久，如何与他们保持联系，如何博得他们的信任，可采取什么方法予以实现，工作中会遇到什么样的同事或竞争者，如何与他们相处。知道了这些，我们就可以很好地抓住他们，在职业晋升的路上、在必要的时候得到他们的帮助。内因是变化的依据，外因是变化的条件。既知己，又知彼，职业设计就有了成功的基础。因此，我们要善于观察，通过观察得到结论，通过观察来寻找对策。

在工作中，我们要注意观察自己的上司。善于观察，力求合拍上司的个性、特点及对事对人的倾向以及上司的兴趣与嗜好，这些都可以从日常的一些细节中观察到。有的上司做事认真、井井有条，办公桌打扫得一尘不染，对于这样的上司我们也要有认真的劲头。有的上司比较懒惰，办公室弄得一团糟，这时你就不必刻意表现自己的认真。又比如，总是说“我希望”、“据我看来”的上司则说明他相当自信并且实事求是。平时可以记录上司办公桌上的读物名称，私底下也拿来阅读，遇有好书也可以推荐给上司。要能够从上司的一个眼神里尽悉其喜好，这样，自己在说话和做事时就能投其所好。投其所好并不是要去拍马屁，而是仔细观察上司的做事方式与态度，促进你与上司之间的合作。

不光是上司，我们还要善于观察自己周围的同事。在工作中善于观察同事是很有必要的，这能够促使自己洞悉他们的心理、想法、欲求，能够真正发现他们潜在的特质，抓住这一点，就能够比较好地抓准他们、用好他们。每个人都不是天生要和别人作对，很多冲突都是出于误会和不了解。观察了同事，了解了他们的特点，在做事时就可以避免触犯他们，和他们保持良好的关系。不同的人性格不同，做事的特点也不同，比如有的人非常讲义气，这时如果你想找他做什么事，你也要表现得讲义气些，事情就好办得多；如果有的人胆小怕事，你请他帮忙一定要说明这样的事情不会给他带来任何的麻烦等等。抓住别人的特点，投其所好，才能很好地利用他们的力量。如果忽略别人的性格，勉强他们做不适合的差事，结果受挫折的将是自己。

在工作中，要学会去观察那些做得比较好的人，看他们做事的方法、处理事情的原则，这对于提升自己的能力是大有帮助的。同一份工作，同时进厂做，有的员工做得好，而有的员工至今不得要领，为什么呢？不外乎善于观察老员工、先进员工的工作，善于吸取经验罢了。我们都可以做得更好，只要我们少一点浮躁，多一点谦虚，就会在无形中使自我得到提升和飞越。

要用积极的心态去观察别人，要会发现对方的优点和缺点。要善于赞扬别人，善于从理解的角度真诚地赞美别人。要通过观察，寻找对方的兴趣点，比如在和别人谈话时，有时候会发现对方虽然在听，却没有用心，或者是转移话题，跟你瞎扯。这时就要尽快放弃你的话题，寻找对方的兴趣点。

观察可以给我们带来很多机会，带来很多方便，因此，在工作和生活中，一定要做一个善于观察的人，做一个有心人。

接近权利伙伴

公司上上下下有很多人，大家都想在工作上有所发展和提升。也许大家的能力相差无几，但是有的人却可以扶摇而上，原因固然是多方面的。但是我们发现扶摇而上的人往往是善于接近权利伙伴，展现自己的工作能力的人。

怎样接近权利伙伴，可分为两种：一种是主动接近，另一种是被动接近。由于主动接近具有可控性，这种方式可以选择自己接近的对象，自己接近的方式，所以它是我们进行人际交往的首选。古人云“有缘千里来相会，无缘对面不相逢”，但在现实生活中，我们要想有良好的人缘，要想得到快速的升迁，就不能抱有这样的观念，不能仅仅是等着机缘叩响自己的心灵之门，而应该主动去接近自己想接近的人。

首先，要主动接近你的上司。一般来说，领导手下的人不止你一个，如果人多的时候，他是不可能对每一个员工都面面俱到，了解得很透彻的。这时，怎样才能加深他对自己的好感，让自己在众多人里脱颖而出呢？那就需要自己主动找上司，主动去接近他。可以向他请教工作中的事情，在碰到难题时请他帮忙出主意，经常向他汇报工作；另外，你也可以多了解他的情况，在他需要帮忙的时候给予非常合适的帮助。这样可以加深他对你的印象，在升职时他就会先想到你。

钟彬娴刚开始工作时，没有一点经验和背景，那她的成功是怎样得来的呢？这其中有很多因素的，但有一点不容忽视，那就是她寻找自己的贵人并积极主动的去接近她。钟彬娴所在的布鲁明岱百货公司有一位非常成功的女性，她的成功人人都羡慕，那就是该公司的副总裁法斯。法斯是一个引人注目的女性，她自信大胆，在工作中不断的高升，且拥有非常幸福的家庭。这样的一个人就成了钟彬娴追求的目标，她立志自己以后也要像她那样成功。

立了这样的志向后，钟彬娴就想方设法的接近她。每一个人都希望别人欣赏她的成功与能力，钟彬娴就经常非常诚恳地向她请教工作中的方法与经验。这种接触是一种很好的学习途径，让钟彬娴变得成熟起来，并且在私下里，她也把法斯当作朋友，就这样她以自己的真诚与热情赢得了法斯的友谊。不久她就成了法斯的心腹，受到了她的大力提拔，在27岁的时候，她已经进入了布鲁明岱百货公司的最高管理层。后来法斯跳到了马格林公司当CEO，钟彬娴也跟着跳了过去。

那些与钟彬娴同在法斯下面工作的老同事，仍旧是在默默无为的工作。而她却取得了这么大的成就，究其原因，就在于钟彬娴能够积极主动的去接近自己的上司，向上司学习并向她展示自己的才能。

其次，要主动接近自己的同事。接近同事，取得他们的支持可以给自己带来良好的人缘。在必要的时候，他们会给你很多帮助。很多人都知道应该去主动接近自己的权力伙伴，但他们缺乏勇气，心里想着却做不出来，所以一直也就是默默无为了。其实只要你去做了，你就会发现事情并没有你想象中的那样困难。当然了，去接近别人也要采用适当的方法，不能仅仅以一种利用的心里去接近别人，要用你的真心和友好，这样才是可行的。总结起来，接近别人时我们应该注意的方法，有几种可供大家参考：

态度友好真诚

真诚友好的态度能够给人带来良好的印象。微笑对接近人来说，是一种诚意与善良的表征，是愉悦别人的良好形象，是能够引起兴趣、好感的源泉。这种方式可以令别人感到轻松愉悦。

要学会推销自己

在现代交往中，把自己推销出去，让别人有机会多侧面、多层次地了解自己，这也是使别人迅速决定接近自己的前提。推销自己，是指合适地表露自己，来一个适度的“亮相”。一个人躲躲闪闪，含糊其辞，令人捉摸不透，别人是难以接近的。

注意选择话题

与不同的人，在不同的场合，交谈的话题都要不同。交谈是一种接近的交流方式，话题选择要同接近的目的相吻合，而且话题要相当明确，话题选择要引起双方的兴趣。同时也要注意话题的变化。

要多联系

在保持联系的情况下，接近能增加彼此认可的机会。有许多过去的好朋友，如果一旦分手，不再经常联系，那么无论过去多么亲密，都会导致陌生。我们同周围人的接触，也要多加联系，这样才可以了解得更多，关系更加密切。

与上司建立好关系

职场中顶头上司不仅直接管辖我们的工作，而且对我们的晋升起着至关重要的作用，如果能够与上司建立良好的关系，那么晋升就容易得多，否则的话，即使你有一身的本领，也难以让伯乐发现。因此，如果你有晋升的愿望，千万要和顶头上司搞好关系。上司也是人，他们也希望能和下属建立一种友好的关系，每一个上司都不会说是故意为难自己的下属，只要你在和上司交往的时候，掌握一定的技巧，多注意些，达到目的就不会很难。