

<<女白领加薪减压路线图>>

图书基本信息

书名：<<女白领加薪减压路线图>>

13位ISBN编号：9787502837587

10位ISBN编号：7502837582

出版时间：2010-9

出版时间：地震出版社

作者：王咏星

页数：255

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>

## <<女白领加薪减压路线图>>

### 前言

今天，职场的性别差距已经越来越小，女性开始进入各个领域的高层。

调查显示，在世界500强企业中，女高管占到了8%。

社会的发展给女性带来成功的同时，也带来了家庭和事业方面的双重压力。

曾经有人说：“女性是抱着孩子、背着饭锅同男人赛跑。

”调查显示，90%女白领不同程度地承受着各种压力，依次为工作压力、子女教育压力、工作与家庭难以兼顾的压力、婚姻情感压力、健康压力和经济压力，众多的压力使得女白领不堪重负、身心疲惫。

受当前经济危机的影响，不少公司“左手炒人，右手抢人”，对高管亦不例外。

那么，女白领该如何加强学习，提高能力，使自己职位稳固呢？

随着社会的进步和生活节奏的加快，女白领所承受的压力越来越大。

女白领该如何面对压力，减轻压力呢？

这个社会虽然是男女平等，但女性在某些方面依然弱势，其实，女性也有许多特殊的优势，譬如沟通能力和温柔细心。

那么，女白领应该如何提升自身魅力.发挥女性特长呢？

## <<女白领加薪减压路线图>>

### 内容概要

中国第一本给女白领看的书，让你“升职优先、快乐无边”的宝典！

加法生活，让女白领成为事业的能手。

减法生活，让女白领放松疲惫的身心。

乘法生活，让女白领展现女性的优势。

除法生活，让女白领享受快乐的生活。

调查显示：90%女白领不同程度地承受着各种压力，依次为工作压力、子女教育压力、工作与家庭难以兼顾的压力、婚姻情感压力、健康压力、经济压力，众多的压力使得女白领不堪重负、身心疲惫

。女白领怎样才能成为事业的能手、温馨的妻子、孝顺的女儿、慈爱的母亲、朋友的知音呢？轻轻翻开这本书，赠你一把悠然自得的金钥匙……

## &lt;&lt;女白领加薪减压路线图&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑：女白领的加法生活 第1章 学习加法 女白领的3个缺点 女白领的生存法则 女白领的自我提升 女白领的学习之道 学习的根本原因 学习的4个信号 学习的5种选择 学习的4种规划 学习的最佳时机 学习与工作平衡 学习培养软能力 学习培养好习惯 学习男性的规则 学习要与时俱进 第2章 自信加法 自信女人最美丽 自信女人最成功 自信女人小建议 自信是勇于面对 自信是敢于冒险 自信先自我认识 第3章 创新加法 创新成就未来 创新才能制胜 创新就是创造 创新就是个性 创新就是超越 创新就是突破 创新需要培养 创新永无止境 第4章 智慧加法 加点智慧 加点应变 加点巧干 加点机遇 加点聪明 加点乐观 加点宽容 加点责任 加点情商 第5章 处世加法 加点心计 加点知足 加点坦诚 加点防备 加点忍耐 加点糊涂 加点隐藏 加点方圆 加点诚实 加点高明 加点玩笑 第6章 挑战加法 加点梦想 加点行动 加点热情 加点拼搏 加点冒险 加点勇气 加点素质 加点直觉 第7章 韧性加法 加点坚持 加点屈伸 加点坚定 加点豁达 加点磨练 加点执著 加点希望 加点斗志 加点坚强 第8章 人脉加法 加点人气 加点人缘 加点策略 加点真诚 加点魅力 加点尊重 加点谦虚 加点和气 加点退让 加点歉意 加点关心 第9章 团队加法 带团队要因势利导 带团队要敢于承担 带团队要抓住人心 带团队要与人为善 带团队要注重仪表 带团队要善于治人 带团队要讲究方式 带团队要有好形象 带团队要换位思考 带团队要融入群体 带团队要扬长避短 带团队要维持团结 第10章 管理加法 管理要讲究技巧 管理要能位相配 管理要知人善任 管理要因人而用 管理要用人不疑 管理要留些空间 管理要提高效率 管理要多些自由 管理要距离适当 管理要合理授权 管理要令行禁止 管理要善待员工 管理要善用激将 管理要讲究公平 管理要善于施压 第11章 升职加法 升职靠女性魅力 升职要事先规划 升职规划三大忌 升职必须先保职 升职要时刻准备 升职要主动出击 升职要老板认可 升职要用心做事 升职要敢于挑战 升职要能屈能伸 升职要学会赞扬 升职要远离“雷区” 升职要提防上司 升职的6个秘诀 升职的几种资本 第二辑：女白领的减法生活 第12章 心理减压 幽默减压 冥想减压 睡觉减压 音乐减压 想象减压 自然减压 香味减压 深呼吸减压 自我催眠减压 自我放松减压 第13章 娱乐减压 跳舞减压 唱歌减压 游戏减压 郊游减压 钓鱼减压 棋牌减压 养花减压 旅游减压 第14章 居家减压 亲子减压 园艺减压 性爱减压 静坐减压 午睡减压 第15章 运动减压 运动减压 散步减压 游泳减压 拍手减压 健身操减压 瑜伽减压 打网球减压 太极拳减压 自行车减压 高尔夫减压 保龄球减压 乒乓球减压 羽毛球减压 第16章 医疗减压 按摩减压 拔罐减压 花茶减压 维C减压 逍遥丸减压 第17章 饮食减压 饮食能减压 慢餐能减压 海产品减压 酸枣仁减压 喝牛奶减压 吃百合减压 吃桂圆减压 吃金橘减压 豆制品减压 第18章 美容减压 美容减压 美发减压 温泉减压 第19章 宣泄减压 大笑减压 大哭减压 蹦极减压 购物减压 逛街减压 “闹腾”减压 第20章 兴趣减压 写作减压 读书减压 集邮减压 倾诉减压 网聊减压 聚会减压 慈善减压 书法减压 女工减压 宠物减压 电影减压 第三辑：女白领的乘法生活 第21章 魅力乘法 魅力女性战胜歧视 魅力女性的小技巧 魅力女性的外交课 魅力女性的小准则 魅力女性的保鲜术 女性魅力靠个性 女性魅力靠身材 女性魅力靠衣服 女性魅力靠可爱 女性魅力靠微笑 女性魅力靠自信 女性魅力靠自重 女性魅力靠快乐 女性魅力靠热情 第22章 气质乘法 气质是永恒的美 气质是内在的美 做一个有智慧女人 做一个有学识女人 做一个有修养女人 做一个有内涵女人 做一个优雅的女人 做一个礼貌的女人 第23章 装扮乘法 穿出靓丽风采 套装搭配技巧 丝巾搭配技巧 鞋装搭配技巧 不同化妆的效果 饰物搭配技巧 着装的原则 装扮的禁忌 色彩的搭配 选购套装的常识 选购时装的要点 第24章 礼仪乘法 拜访礼仪 介绍礼仪 握手礼仪 称呼礼仪 交谈礼仪 衣着礼仪 化妆礼仪 风度礼仪 赴宴礼仪 送礼礼仪 仪态礼仪 电话礼仪 送客礼仪 第25章 沟通乘法 沟通要做好准备 沟通要懂得幽默 沟通要学会倾听 沟通要学会赞美 沟通要善用眼神 沟通的原则 沟通的窍门 沟通的技巧 沟通的策略 第26章 口才乘法 女白领需要好口才 女白领的言谈误区 得体的应对语言 谦和的交际口才 机智的处世口才 好听的推销口才 灵活的谈判口才 巧妙的争辩口才 精彩的演讲口才 成功的说服口才 真诚的赞美口才 第27章 交际乘法 女人是天生的交际家 女白领的交际恐惧症 女白领的交际网编织 女白领的交际法 女白领的交际八忌 女白领的交际靠礼貌 女白领的交际靠热情 女白领的交际靠真诚 女白领的交际靠谦虚 女高官的交际靠正气 女白领的交际靠近乎 女高官的交际靠取悦 女白领的异性交

<<女白领加薪减压路线图>>

际术 女白领的同事交际术 女白领的困境交际术 女白领与男上司的交际技巧 女白领与女上司的交际技巧 女白领与男下属的交际技巧第四辑：女白领的除法生活 第28章 好心态解除压力 心态决定健康 保持健康心态 保持年轻心态 保持平和心态 保持积极心态 不要苛求完美 不要过度攀比 不要恐慌年龄 不要在乎非议 不要过度抱怨 不要凡事强求 不要过度紧张 不要过度焦虑 要懂得宽恕 要懂得糊涂 要懂得退让 要懂得放下 要懂得知足 要懂得拒绝 第29章 好习惯解除压力 不过劳 不纵欲 不赌博 不沾毒 不抽烟 不酗酒 不熬夜 不乱吃 第30章 好家庭解除压力 好家庭是人生动力 好家庭要用爱维护 好家庭要用心呵护 好家庭要不断检修

## <<女白领加薪减压路线图>>

### 章节摘录

版权页： 失败不可避免，年轻人要勇敢地面对它，要经得起打击。

风雨过后，阳光普照。

梅花战胜严寒，才赢得世人钦佩；青松傲风霜，方显得挺直峻拔。

“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。

”面对失败与挫折，我们要保持积极乐观的人生态度，告诉自己：风雨过后一定会出现希望的曙光！

只要有坚定的信念，相信阳光一定会出现在暴风雨后，你就能东山再起。

没有什么可以战胜你，只有你自己。

史铁生是当代中国最令人敬佩的作家之一。

1969年史铁生到陕北延安地区插队，结果不幸的是，他双腿瘫痪，年纪轻轻的他从此和轮椅打上了交道。

任何一个年轻人都无法面对瘫痪的人生，史铁生也曾迷茫、消极地度过了一段日子，然而他很快就从人生的阴影中走了出来。

他逐渐坦然地面对自己的身体，他说，他可以被剥夺很多人身自由，但是他的灵魂是谁都无法占据的。

于是他开始从事写作，用残缺的身体谱写出健全而丰满的思想。

身体的瘫痪使他的生活有时候不能自理，但是他并没有因为这些困难而放弃自己的写作。

这种积极的心态完全可以从他的作品中感觉到。

虽然他面临的是生活的苦难，可是他的作品却表达了明朗和快乐，字里行间我们看到的是他的微笑，体会到的是他的睿智。

他的作品超越了残疾人对命运的哀怜和自叹，而上升为对残疾者生存以及精神生活的关注。

他的叙述由于有着亲历的体验而贯穿一种温情，又有对于荒诞和宿命的抗争，这些都是他对于命运的呐喊。

面对困难，他没有倒下，他甚至怀着比健康人更积极向上的心态去与困难斗争，去与命运抗衡。

对于苦难，他这样说：“我越来越相信，人生是苦海，是惩罚，是原罪。

对惩罚的最恰当的态度，是把它看成锤炼的机会。

”面对挫折与失败，我们要坚信风雨过后，阳光必将普照大地。

我们要满怀希望，向着人生的制高点，向着心中的理想，努力吧，奋斗吧，这只不过是黎明前的黑暗。

战胜自己，成功就在眼前，相信风雨之后一定有阳光。

面对挫折与困难，我们不仅仅需要信心，还得有勇气，乐观地看待这一切。

风雨过后是阳光，只有经历过严寒酷暑的人，才能体会到春天的温暖。

在人生的旅途上，每个人都会遭受挫折与失败，而生命的价值就是坚强地闯过挫折，冲出坎坷，奔向美好的明天。

年轻人要以积极乐观的态度面对人生，要相信一定能实现心中的梦想。

只要心中充满阳光，就没有什么困难可以阻挡你前进的脚步。

相信风雨过后一定会看见美丽的彩虹，一定会感受到阳光的温暖。

风雨过后，阳光普照。

让我们以积极乐观的人生态度去面对美好的生活，为了心中的目标努力拼搏，在漫长艰辛的人生之旅中证明自己的价值，实现人生的理想。

## <<女白领加薪减压路线图>>

### 编辑推荐

《每天一个人生思考》将解开你关于人生的种种疑问，带给你全新的感受，帮你重新定位自己的人生。

<<女白领加薪减压路线图>>

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>