

<<OL我们是主角>>

图书基本信息

书名：<<OL我们是主角>>

13位ISBN编号：9787540314552

10位ISBN编号：7540314559

出版时间：2009-4

出版时间：湖北辞书出版社

作者：TOMI

页数：230

字数：220000

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>

<<OL我们是主角>>

内容概要

写字楼里，优胜劣汰是唯一的生存法则，而女性在这里的生存环境，有着不可避免的先天劣势。事实上，OL们正承受着前所未有的各种压力。

然而，重压下的OL们仍有脱颖而出的权利，她们毫无疑问应该活出自己的色彩。

成功的OL们除了追求物质生活的富足，更在意自己的精神品质，她们逐渐成为游走于灰蒙蒙城市间的一抹亮色。

职场并非男人的天下，女人的心理特性甚至更适合未来职场发展的主流。

OL们如何发挥自己的优势，成为职场的主角，是白领丽人们需要迫切学习的课题。

女人要成为职场里的主角，需要的是和男人截然不同的方式。

本书将结合多位成功女性的经验为OL们讲述一套最适用的生存智慧，助你在错综复杂的职场竞争中游刃有余。

如鱼得水.....

<<OL我们是主角>>

作者简介

TOMI，职场白领，80后知性女子，一直崇尚“快乐职场”原则，并身体力行地实践。享受着自在的生活。
在各类媒体发表作品百万余字，文字以轻灵、感性见长。

<<OL我们是主角>>

书籍目录

- Lesson 1 学会施展你的人格魅力 (一) 做一个懂得控制情绪的人 1. 人人都有情绪, 但学会控制它 2. 控制情绪的方法 (二) 竞争, 但学会善待周遭 1. 竞争中, 先学会“简单”地工作 2. 竞争中保持张弛有度 (三) 展现你人格魅力的职场智慧
- Lesson 2 做个自信的OL (一) 职场最忌不自信 1. 自信是一种生存法则 2. 自信从何而来? 3. 你已为自信做好了准备吗? 4. 面对歧视如何应对 5. 自信让你时时美丽 (二) 更多的自信, 更大的职场生存空间 1. 自信为你创造更多机会 2. 塑造一个亲切自信的你 3. 职场上, 彰显自信的技巧 4. 不自信将让机会白白溜走 (三) OL自信修成全攻略 1. 自信要摆脱自卑与自大 2. 给你的自信找个支点 3. 自信是这样修成的 4. OL, 自信起来 5. 自信其实很简单
- Lesson 3 助你成功的行动力 (一) 职场需要的是行动力 1. 行动力决定工作能力 2. 女性其实可以具备更强的职场行动力 3. 行动力助你杀出一条血路 (二) OL, 提升你的行动力 1. 女性应随时为更高的行动力充电 2. 少说话, 多做事 3. 强化你的执行力 4. 职场精英善于将理论转化为行动力 5. 行动力不等于埋头傻干, 还要有策略 6. 提高你的工作效率 (三) 行动力让你大放异彩 1. 成功的决心决定行动力 2. 领导者的行动力在于永不为自己找借口 3. 保持你的行动力
- Lesson 4 能力与修养的自我提升 (一) 提升竞争力先要进行能力的自我提升 1. 你的能力已让你具备了职场竞争力吗? 2. 提升自我能力, 远离裁员黑名单 3. 成为领导者的野心要配合更多能力的自我提升 (二) 职场中, 请保持充电 1. 职场充电别死机 2. 充电让你的工作能力时时保鲜 3. 高薪, 职业充电攻略 4. 选对你的充电方向 5. 职场充电的选与看 (三) OL, 时时提升自我的职场修养 1. 职场女性应该具备的修养 2. 修养是怎样炼成的? 3. 良好的形象也是修养的一部分 4. 谈吐也会暴露你的修养 (四) 驰骋职场的若干注意事项 1. 看准时机, 循序渐进地提升自我竞争力 2. 不妨学做“职场乞丐” 3. 克服职场“倦怠期” 4. 跳槽要看准时机 5. 职场女性的“奥巴马”战略
- Lesson 5 职场交际的智慧 (一) 为自己建立一张职场关系网 1. 职场, 必须具备良好的交际能力 2. 职场不妨八面玲珑 3. 维护好你的人际关系 4. 职场交际策略 5. 打造良好的职场关系网 (二) 职场交际需要步步为营 1. 摆脱职场交际恐惧 2. 如何应对交际中的尴尬 3. 不要落入人际的“陷阱” 4. 同事间保持最佳距离 5. 切莫拒人于千里之外 6. 巧妙应对办公室帮派之争 7. 巧妙应对上司 (三) 职场人脉助你成功 1. 职场中要有协作意识 2. 混迹职场, 需要人脉 3. 如何在职场打通人脉结语

<<OL我们是主角>>

章节摘录

展示你最优秀的一面如果你没有坚硬的后台做硬件，要想在竞争中取胜只有依靠自身的软件了。

比如：你是否有良好的沟通能力？

有没有团队精神？

外交能力是否出色？

是否知道如何编织自己的人际关系网等等。

当然，你所拥有的这些软件一定要是对手所没有的，这样才能体现你的优势。

然后再通过适当的途径把它们展示出来。

案例：市场部助理Amy不久前被提升为秘书室主任，那是因为她平时所做的策划文案都十分精彩，并常有文章在报纸杂志上发表。

当Amy得知秘书室主任一职空缺，公司内定人选是打字员林梦时，自信的她便来了个毛遂自荐。

总经理边翻看着Amy的文案，边对她一手漂亮的字体发出赞叹，考虑之后终于决定放弃那个长得漂亮但文笔平平的林梦。

“好酒不怕巷子深”、“土不埋金”的古训有时在职场竞争中并不适用，等着别人发现往往会使自己与机遇失之交臂，不如学会让别人发现你。

如果你总是躲在一旁，不去引人注目，那么想一想：1.在到处是才思敏捷的智者的职场里，上司的目光会穿过这么多亮丽的光环看到默默无闻的你吗？

2.如果你不知道去创造机会，有了机会也不知道如何把握，在职场竞争中失败当然在所难免，恰如一只不懂得在人前开屏的孔雀，又怎会让众人因它的美丽而发出赞叹和欣赏？

展示你优秀一面的优点：.1.让同事和上司了解你的才能，你就能得到比对手更多的机会。

2.在职业舞台上跳出最美的舞蹈，当然会得到最热烈的掌声，只是，掌声与鲜花的获得至少要有以下两个必要的前提：一是要有勇气走上舞台，二是要设计出比对手更曼妙的舞姿。

<<OL我们是主角>>

编辑推荐

《OL我们是主角》：从今天开始，让我们享受职场的快乐吧!作为现代的职场女性，只要你在日常工作中时时注意提升自己的工作能力，时时修炼自己的人格魅力，时时散发自己的人际亲和力，那你绝对可以成为职场红人，绝对是一个充人欣羡的职场主角！

优雅的姿势当穿着套装的你耷拉着眼皮，慢吞吞地横穿整个办公室时，肯定会在老板心目中留下没有睡醒、对别人不加理会或是唯唯诺诺的坏印象。

然而，假如你是很轻松地、挺直腰板地快步走进办公室的话，那么就不会给人前面的那种印象。

明智的大胆女性往往对自己的外表更挑剔，也喜欢把自己隐藏起来，而且还喜欢不停地想，别人对自己有些怎样的看法。

只有当你对自己的信念坚定不移的时候，令人鼓舞的火花才会出现。

把在会议中所有以“别人”开头的句子换成“我”，作为句子的主语，以此来强调你的观点。

真诚的尊重聪明女性往往会将自己的注意力集中在对方身上，和对方保持眼神的交流，而且说的话比对方所说的要稍微少一些，这样就标志着：“我不是一个以自我为中心的人，我会给你足够的空间，因为我是们主重和谐的人。

”抱有这种态度的人往往能够给对方充分的信任感，因为他感到自己所谈论的东西对于你来说很重要。

吸引人的汇报不管你的点子有多么好，要想让别人对此也感兴趣，就必须尽可能地将它描述得言简意赅。

在报告资料里加上一些有色彩的标记，或是注释，会比枯燥的数据堆积更有吸引力。

对于你的老板或客户来说，他们也会因此更容易集中注意力去理解你听阐述的观点。

而且，看到别人对你的报告有兴趣，发言的你自然也会觉得做报告是件令人愉快的事情。

打动人的声音慌慌张张而又刺耳的声音往往会让别人感到神经紧张。

如果能将声音放得稍微低沉一些，速度控制得快慢适中，并且通过一些短小的停顿来引导听你说话的人，便能够很容易地赢得谈话对方的好印象。

在说话的时候保持身体挺直，并将身体重心平均地分配到双脚上，我们的言谈就能够给别人带来更深刻的印象。

<<OL我们是主角>>

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>