

跳一曲最美的职场芭蕾



[跳一曲最美的职场芭蕾_下载链接1](#)

著者:安子

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2012-4

装帧:平装

isbn:9787115270610

《跳一曲最美的职场芭蕾:职业女性魅力提升宝典》 打造全方位由内而外的职业魅力女

性，在事业与家庭中游刃有余地自由旋转。塑造女性魅力，突破职场瓶颈，做事业上的强者；散发妩媚柔情，雕琢幸福时光，做生活中的智者；让更多的职业女性在人生旅途中释放智慧光华、成就魅力经典。

作者介绍:

作者安子，原名薛宁，曾任中国青年编辑，中央电视台记者，出版有《命运对你另有安排》、《及时开始果断结束》、《恋爱决定女人的一生》、《青春已解风情》、《让理财成为一种习惯》、《爱情必胜课》、《知名人士的38条教子经》等十余本图书，在《中国女性》、《女性天地》、《扬子晚报》等报刊杂志开设专栏多个，发表专题摄影作品数幅，被誉为70后文坛的一朵金花。

目录: 第一篇 穿好自己的舞鞋

第一课 你的职场形象合适吗

你的外表反映你的能力····· 4

礼仪是通向四方的推荐信····· 7

别让举止贬了你的值····· 9

谨防形象杀手：娃娃音····· 12

微笑是女人的社交通行证····· 14

第二课 管理好自己的时间

不做低效的“趴趴女”····· 18

时间就像海绵里的水，挤挤总会有的····· 21

谁说女人就磨蹭····· 24

健康的生活规律是成功的基础····· 27

第三课 女人也怕选错行

像选丈夫一样选工作····· 32

不要让别人的意见干扰你····· 35

男人能做好的，女性不一定都能做好····· 37

第四课 优雅是职业女性的必修课

学会赏识这个世界····· 42

做一个感恩的人····· 45

不抱怨的白领更优雅····· 47

急事缓做，缓事急做····· 50

第二篇 从容步入职场

第五课 女人天生爱做梦

梦想是一种难以置信的力量····· 57

有梦想的女人才会有出路····· 60

梦想有多大，世界就有多大····· 63

第六课 职场魅力源自职业态度

从今天开始，做一个热情的白领丽人····· 68

敬业的女人才值得尊重····· 70

不妨抄袭男人的稳重····· 72

第七课 女人会说话，世界更开阔

两只耳朵两只眼睛一张嘴····· 76

把最好的自己“说”出来····· 78

到什么山上唱什么歌····· 80

做话说七分的“职场人”····· 83

第八课 心底无私天地宽

如果被踩到，请做宽容的紫罗兰····· 88

给人面子给己面子····· 91

成全别人，成全自己····· 93

工作也是一种享受····· 96

第三篇 洞悉职场大舞池	
第九课 认识这个社会	
不要让人际关系挡住了你的路·····	102
别太单纯，也别太不单纯·····	106
走入社会，出路要靠自己找·····	108
谁都是从“蘑菇”长大的·····	110
做个“麦兜”也快乐·····	113
第十课 职场女性的注意事项	
你会介绍自己吗·····	118
别做职场里的“小女孩”·····	121
演好自己的职场角色·····	123
适当利用身边的亚当·····	125
第十一课 别被职场小事绊住了脚	
别做职场“乖乖女”·····	130
不主动争取利益，就会沦为职场“伴娘”·····	132
不要在办公室里找“哥哥、姐姐”·····	134
办公室里别任性·····	137
第十二课 拒绝办公室里的暧昧	
远离暧昧，拒绝恋情·····	142
学会恰当地说“不”·····	145
一定要表明自己的态度·····	148
第四篇 迈开舞步，魅力永驻	
第十三课 女人的人格是魅力的根基	
诚实、坦率是潜在的力量·····	154
女人真正的胜利，是人格的胜利·····	156
流言蜚语，一定要正面回击·····	158
女人也要勇于承担责任·····	161
最有效的资本是信誉·····	164
第十四课 做职场里的不败红颜	
做自己的保险箱·····	168
随时给自己输血·····	170
丰富自己的世界·····	172
第十五课 提升自己的职业能力	
做块吸水的海绵，每天学点新技能·····	176
规划好你的职业生涯·····	178
卓越=负责+专心+细心·····	180
用脑子工作，不做“穷忙族”·····	182
别相信什么“职业瓶颈”·····	184
第十六课 提升女性的专属魅力	
做好温柔这道招牌菜·····	188
关爱每一位同事·····	190
适当地展示女性特质·····	192
让自己成为品牌·····	194
第十七课 跟对团队，魅力倍增	
上司的榜样力量·····	200
孤军奋战的人不是英雄·····	202
结成一张高效的关系网·····	204
第十八课 大智慧有大人生	
红颜易老，智慧永驻·····	218
提高你的情商·····	210
占领职场的制高点·····	214
叫板老板身边的空座·····	217
第十九课 生活在别处，魅力更无穷	
腹有诗书气自华·····	222

运动产生快乐素····· 224

幸福的家庭是职场的永动力····· 226

· · · · · (收起)

[跳一曲最美的职场芭蕾_下载链接1_](#)

标签

职场工具

评论

讲的泛了点，但还是不错的

[跳一曲最美的职场芭蕾_下载链接1_](#)

书评

如何与办公室里有意无意与你作对较劲的人相处？
如何对付只肯一起被老板表扬，出了错却往你身上推的人？
如何在客户面前保持正确的姿态以获得好感？
被同事无端诽谤时，如何在报复与忍耐中权衡？
降职了，减薪了，工作搞砸了。困境中如何应付别人的风凉话?…… 看...

现在心理辅导听得越来越多了，奥运会运动员需要心理辅导，地震灾区人民需要心理辅导；其实日常生活中普通人也需要心理辅导。
对于我来说，这本书中就是做了这件事，太多工作中的琐事积攒在心上，只是心烦还好，有的时候睡不着觉，我甚至觉得我的身体也受到损害。...

[跳一曲最美的职场芭蕾_下载链接1_](#)