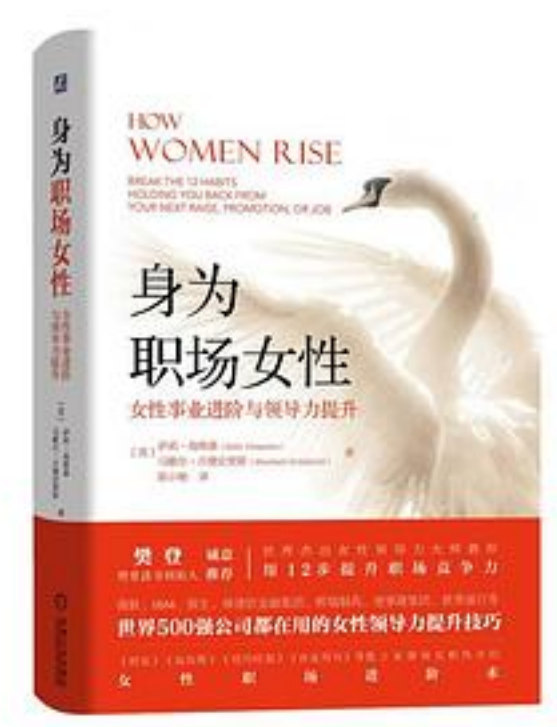


身为职场女性



[身为职场女性 下载链接1](#)

著者:马歇尔·古德史密斯，萨莉·海格森

出版者:机械工业出版社

出版时间:2019-7

装帧:精装

isbn:9787111630227

你是一个专注细节的人吗？为了进阶，请你抓大放小，不要过分在意细节。

你的人缘好吗？为了进步，你一定要学会“利用”好人缘。

你是一个能协调各部门的“联络官”吗？你做得再好也没用，因为你的老板不知道！

如果你想在工作中迈上新台阶，却并不知道是什么阻碍了你……

不管是跳槽还是升职，创业还是转行，都是你职场生涯的一次“进阶”。进阶之后的你

也许会发现一个问题：那些帮助你走到今天的工作习惯，现在反而成了你前进的障碍…

为了改变女性的“进阶困窘”，萨莉·海格森和马歇尔·古德史密斯在本书中详细阐述了12个足以破坏女性职场进阶之路的坏习惯，并且为我们提供了实用的解决方案。以期帮助职场女性华丽转型，让我们在进入工作新阶段不再迷茫。

作者介绍:

马歇尔·古德史密斯（Marshall Goldsmith）

美国杰出的领导力教练，美国管理研究院终身成就奖、美国国际人力资源学院院士奖获得者，《没有屡试不爽的方法》的作者，这本书曾入选亚马逊管理类“年度百佳畅销书”书单。而他的作品《领导力教练》《自律力》《魔劲》等均为《纽约时报》的上榜畅销书。于2015年出版的《自律力》也入选了《华尔街日报》最佳畅销书和亚马逊最佳商业畅销书的书单。

萨莉·海格森（Sally Helgesen）

世界杰出的女性领导力专家，在女性领导力训练上有着长达25年的执教经验。同时她还是该领域的优秀作家、演讲者和顾问，帮助全球职场女性认识并发挥自己的价值，已然成了她的人生使命。萨莉曾为来自微软、IBM、强生、保德信金融集团、辉瑞制药、德事隆集团、世界银行等世界知名企业和政府机构的高层管理者进行领导力训练。她还曾是美国西北大学、斯德哥尔摩大学和墨尔本劳里斯顿学院的访问学者。其作品也被刊登在《财富》《纽约时报》《快公司》《商业周刊》等知名商业杂志上。

目录: 推荐序一 致力于优秀女性看得见的行为改变/

推荐序二 遇见更好的自己/

推荐序三 拥有强者的思维方式和领导风格/

第一部分 陷入瓶颈期/

1.源起/

2.你在何处/

3.女性是如何抗拒改变的/

第二部分 那些阻碍女性实现目标的工作习惯/

4.十二个“始作俑者”/

5.坏习惯一：不愿提及自己的贡献/

6.坏习惯二：期待别人自然而然地注意到你的贡献/

7.坏习惯三：过于看重专业技能的作用/

8.坏习惯四：人缘好，但无法“利用”人缘/

9.坏习惯五：没有在上任第一天就与下属建立联盟/

10.坏习惯六：更注重手头的工作，而不是职业生涯的总体发展/

11.坏习惯七：苛求完美/

12.坏习惯八：总想取悦别人/

13.坏习惯九：极力“压缩”自己/

14.坏习惯十：夹杂太多情感/

15.坏习惯十一：“反刍式思维”/

16.坏习惯十二：总让你的“雷达”干扰你/

第三部分 改变自己/

17.从小细节开始/

18.“独改不如众改”/

19.“放过”自己/

20. 向从前的自己致敬/

• • • • • [\(收起\)](#)

[身为职场女性 下载链接1](#)

标签

女性

职场

樊登读书会

自我提升

领导力

进阶

自我完善

平台-樊登读书会

评论

听书#书中提到的职场女性通常会犯的错误我都有过，比如不愿意提到自己的贡献，期待别人自然而然的关注到自己的贡献，以及经常太过注重手头的工作而缺乏战略性的职业思考，经常反刍式思维，陷在对过去做的不够好的懊悔之中。现在看自己还有很多需要改进的地方，还是必须遵守一些客观规则

看起来像是我永远也不会看的那种书，但是上次去参加网友婚礼得到的赠礼，就还是翻开了。结果已经两年多没有去公司上班的我竟然看完了……一些性格的弱点大约是共通的，还是可以参考一下，适当提醒自己（比如不要过分苛责自己）。但实际上职场女性所面临的很多困境并非出于性格问题，所以更大的意义也许在于提醒自己不要那么压缩

自己的空间？让我们活得更舒展一些吧。三星半。

没什么洞见

女性真的非常习惯把自己的位置摆的很低，不愿意表达自己的贡献，反而总是喜欢反思自己工作上的不足，希望通过提升自己的专业认真和细心获得职场的提升，或许女性该变得更强势一点，又或许，该改变的是一直忽视女性贡献的职场环境。

女性的12种职场瓶颈，自我觉察

FD听完。女性因为天然的身体构造和基因，容易压缩自己、默默无闻、讨好型人格。作者提供了一些实操工具教你怎么改变。

这本书列入再读的书单

可以快速听几遍，12个坏习惯都说的是我，惭愧，也有具体方法，慢慢去客服。

职场人通用，不局限于女性～

#听书# 其实更多是身为女性容易有的共性 很多条都踩雷了 但很喜欢最后一个观念 向过去的自己致敬 那些局限你的也是你的潜能所在

反刍式思维，就是这件事之前给你带来了伤害已经过去了半个月，你脑子理还在想这个事，不断回忆受伤过程。解决办法，出现了反刍，带来了自责或者愤怒的时候，你可以拍一下桌子，然后说：我又不是母牛，我干吗要反刍？（哈哈）

【国外的技能类的书，真的是把读者当小白写的，无比详细无比具体，道理讲少了怕你理解不了，像热心阿姨一般拉着你的手一顿狂说，理论讲长了怕你不懂，再给你声情并茂地举几个朋友例子】 【小白真的受用了，职业技能开窍第一本书，在我空白的知识域插了一面小旗子，可以读更多相关的，是我现在需要的】 作者是有隔空读心术吗，为什么观察这么准确，描述如此到位？心真的痛，这些心理障碍真实的阻碍了我的职业发展
0422 不愿提级自己的贡献 期待别人自然而然地注意到你的贡献
极力压缩自己；对完美的苛求 更注重手头工作 过于看重专业价值；夹杂太多私人感情
总想取悦别人；反刍式思维
总让你的雷达干扰你；人缘好，但无法利用人缘、；没有在上任第一天就与下属建立联盟。 0424

樊登读书已听。

樊登读书。说的有体会。

书中提到女性在工作中存在但不被我们察觉的行为，倒是可以在2020年每月develop一个点改变起来。

樊登读书会听的。烂书。

三星半，这类书总归还算励志，但流于平庸，许多观点很类似桑德伯格《向前一步》。有时我难免会想，所谓女性特质对职场的不适应，是女性特质的问题，抑或职场规则的问题？很多书特别喜欢讲丛林法则，当然这可能来自于对现实的洞察，但人全为规则而活会不会太无趣？对他人的诸多建议脱敏，自然也包括所有“教你做人”的苦口婆心。人应当有所坚守，为了目标而适当改变还算值得，问题是“目标”本身一定是社会定义的成功吗？职场中限制女性爬升的主要原因并非性格问题，过度反思没太大意思。这书最后一部分最佳。

非常喜欢，戳到了我的痛点啊，用起来

樊登听书。有认同。最近也在反思自己的内敛部分。听完本来想买电子书，没找到以作

罢。目录的内容讲的很清晰了，12个误区，有兴趣的小伙伴可以翻一下。

樊登读书会/女性对人脉会觉得交朋友就是交朋友 功利部分少
女性这一生就是“你爱不爱我”其实挺对的哈哈哈哈 其实我觉得野心是很好
如果有人夸我我会很开心的哈哈/说的问题有的有的没有 忠于团体我没有
我一直都忠于自己的未来/女性压缩自己感受到了 不压缩自己的空间
心理学上有大空间上的人说明比较强势心理暗示/夹杂太多感情。。。这个中了
情绪化 话多 我偶尔话多 情绪化 我在努力克服 /反刍 不断回忆受伤的过程
我中了。。把自己当成旁观者看自己的故事 /找容易改变的部分切入
每一个改变的部分都满意！自己改不如大家一起改！ /减少苛责自己 /不做清单
已经有了 /最后一部分太感动了！那些优点都是过去让你成功的东西 但人要向前走
再进一步 进阶的时候曾经的好习惯就会阻碍你 我爱最后升华的部分！

[身为职场女性_下载链接1](#)

书评

在《樊登读书》断断续续听了无数遍，
特别受用，手机备忘录里做了笔记，提醒自己经常看。判断工作陷入停滞不前4点：
①你觉得有些东西在阻止自己前进，或者阻碍了自己过本想过的那种生活。
②你觉得自己的工作成果不再受到肯定和欣赏。
③你觉得自己很难从情绪低沉中走出来。 ...

让自己变得更好，让自己在工作中获得更多满足感的一本书
女性更倾向于说出自己的不足，而不是已经取得了哪些成就；她们更愿意变成别人心中的完美模范，而不是按照自己的心意活着；她们总是很容易道歉，很容易认错，即使有些事情和她们一点关系也没有。女性有苛责自己的倾向，更...

满座的大厅里来了一个熟人，女人会毫不犹豫的让出半个屁股，和朋友坐在一起。你见过男人和别人挤着坐吗？
金韵蓉老师讲女性的大脑跟男性的大脑天生就是有区别的，左脑和右脑之间的那个隔膜是不一样的。男性的左脑和右脑之间的隔膜，是像水泥一样，是完整的，是挡起来的。所以呢...

作为一个二胎妈妈，如何平衡家庭与工作已经是一个很严峻的问题。这个问题对于绝大多数女性来说应该并不陌生，因为女性在职场上相较于男性是有劣势的。特别是处于适婚年龄的女性，因为面临结婚、生子，让用人企业担忧会耽误工作，所以很多优秀的女性也面临升职困难的处境。《身...

俗话说得好：“是金子总会发光的”、“你若盛开，蝴蝶自来”。好友南希对此深信不疑，奉为职场打拼的黄金准则。

所以南希从毕业进入这家公司起，一干就是七年。七年如一日，她一直默默地、勤勤恳恳地超额完成所有任务，不到3年，就被提拔为了一名销售主管。

可是最近，公司在提...

樊登读书笔记

推荐电影《女人，四十》。瓶颈期特征：受到阻碍，停滞不前；更容易情绪低沉；不再受到肯定和重视；同事不再对你有期待。

原因：“自动驾驶仪”长期用同样的方法处理问题；成果的错觉；责怪让你改变的人；根深蒂固的错误信号，例如女性追求成功，好人就是不让别人...

每天一问 1. 每天运动了多久？ 2. 太关注细节，做了本应该由别人去做的事情？ 3. 跟老板汇报工作进展？ 4. 每周跟1-2位高层沟通互动？ 5. 太苛求完美，苛责下属？臆想出一切问题而自责？ 6. 没有控制好自己的情绪，表现过于着急慌张？ 7. 为了取悦别人而压缩自己？ 8. ...

让自己变得更好，让自己在工作中获得更多满足感的一本书

女性更倾向于说出自己的不足，而不是已经取得了哪些成就；她们更愿意变成别人心中的完美模范，而不是按照自己的心意活着；她们总是很容易道歉，很容易认错，即使有些事情和她们一点关系也没有。女性有苛责自己的倾向，更...

曾听过身边不少朋友抱怨，为什么和另一个男同事相比，我的业绩比他高，能力比他强，人缘也比他好，但最后晋升成功的却是他？
的确，这是很多职场女性的痛处，她们也才华横溢，她们也成果斐然，她们甚至一心扑在工作上，丝毫不逊色于任何一个男同事。那么，是什么阻止了他们一...

我们首先从两个问题开始：问题一：有哪些原因，正在束缚你的职场发展？
问题二：你有什么职场缺点吗？思考中 我来说几个，看看大家是不是这么想的：
问题一的回答：同事太傻、老板不行、没背景、专业度不够、颜值不够、不喜欢现在的工作。。。问题二的回答：不善于沟通、做...

[身为职场女性 下载链接1](#)