

# 绽放



[绽放\\_下载链接1](#)

著者:(美国)洛伊丝·P. 弗兰克尔博士

出版者:译林出版社

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787544717069

国际顶级职场教练洛伊斯·P. 弗兰克尔博士发现，90%以上的女性身上，都有一套特有的行动作派，正是这些为人处事的方式，让女性把自己置于不利地位，导致她们无法得到他人的尊重和肯定，事业停滞不前，甚至每况愈下。更要命的是，众多女性根本就没意识到这一点，更不知道自己在举手投足、言谈话语中，正在神不知鬼不觉地自毁前程。

弗兰克尔博士，经过30年的观察和研究，总结了职场女性最容易犯的101个职场错误，轻松巧妙地化解我们的职场困境，让我们绽放出

充满能量的职场状态。

作者介绍:

国际商业培训领域的先驱，女性职场辅导第一人，美国著名咨询机构“国际企业培训”的总裁。她以冷面热心的独特魅力著称，为花旗、微软、波音、麦肯锡、迪斯尼、索尼Picture等著名企业提供咨询，指导过从初入职场的菜鸟到CEO等各种层次的专业人士。《绽放》一书长期占据《纽约时报》《华尔街日报》《商业周刊》畅销书榜，是亚马逊网站最畅销的女性职场书。该书已被翻译成25种语言在全球出版，并被改编为美剧热播。

目录: 前言 停止再做小女孩第一章 测测你的职场能量 苏珊的故事第二章 玩转职场游戏 芭芭拉的失望 1 不懂游戏规则 2 只打老太太球，怕出界 3 玩命工作 4 替他人操劳 5 马不停蹄 6 过于天真 7 一心为公司省小钱 8 等着天上掉馅饼 9 回避办公室政治 10 以正义者自居 11 保护笨蛋 12 噤若寒蝉 13 不善于在人际关系上投资 14 觉得自己很聪明，不去倾听第三章 职场行动力 优柔寡断的詹尼弗 15 作决定前挨个征求意见 16 拼命讨人喜欢 17 成心不让人喜欢 18 为了藏拙而不敢提问 19 假装像个男人 20 大嘴吐真言，全盘托出 21 过多公开私人信息 22 总害怕得罪人 23 否认金钱的重要性 24 卖弄风情 25 忍气吞声当弱者 26 过度布置办公室 27 老给别人吃东西 28 软绵绵地跟人握手 29 缺乏经济保障 30 给他人当服务员第四章 职场思维力 创造奇迹的安妮塔 31 总要创造奇迹 32 大包大揽 33 唯命是从，照章办事 34 视当权男性为父辈长者 35 作茧自缚，限制自己的潜能 36 忽视投桃报李 37 逃避会议 38 为工作牺牲生活 39 让人随意占用你的时间 40 过早放弃你的事业目标 41 忽视人脉网络的重要性 42 拒绝享受特权 43 把错都揽到自己身上 44 强求完美第五章 创造个人品牌力 过分谦虚的海伦娜 45 拙于定义个人品牌 46 对自己的工作或者职位轻描淡写 47 自我介绍时用昵称或小名 48 等待垂青 49 拒绝引人瞩目的任务 50 过于谦虚 51 守在自己的安全地带不出圈 52 把自己的创意随便告诉他人 53 固守传统的女性职位或部门 54 忽视反馈意见 55 不愿引人注目第六章 职场沟通力 17岁女孩的“只不过” 56 用提问的方式表达观点 57 啰嗦使用开场白 58 没完没了地解释 59 事事征得同意 60 一有失误就道歉 61 谦辞用得太多 62 说话模棱两可 63 答非所问 64 语速太快 65 不会使用行业术语 66 说话零碎太多 67 说软话、肉麻话 68 半掖半藏地表达反对意见 69 说话太柔 70 音调过高不自然 71 打电话或留言时结尾嗦 72 不过脑子就回答第七章 职场仪表 漫游仙境的爱丽丝 73 笑得不合时宜 74 占据的空间太小 75 手势与传达的信息不一致 76 过分活跃或过分呆板 77 歪脑袋做可爱状 78 化妆不当 79 发型不当 80 衣着不当 81 曲腿坐在自己脚上 82 当众打扮 83 开会时把手藏在桌子下面 84 把眼镜挂在脖子上 85 首饰戴得太多 86 回避他人视线第八章 在职场上从容应对 没有电脑的黛博拉 87 全盘接受父母的影响 88 总以为别人比自己渊博 89 作记录、端咖啡、复印资料 90 忍受不当行为 91 表现出过多耐心 92 接受没有前途的任务 93 优先考虑他人的需要 94 否定自己的力量 95 甘当替罪羊 96 接受既成事实 97 拿别人的错误动摇自己 98 最后一个发言 99 打性别牌 100 容忍性骚扰 101 哭鼻子附录 个人发展计划

• • • • • [\(收起\)](#)

[绽放 下载链接1](#)

标签

职场

女性

职场新女性

职场女性

女性领导力的案例

思维

励志

美国

## 评论

白饭如霜在时间管理课程中推荐的书，一本职场女性常犯错误以及应该怎么做的指南。有切肤之痛，我太软了，说话软绵，表现不够干练，没有很好地维护自己的权利。其实，两个成年人说出诉求，达成协议，是一件舒适省力的事。不要当小女孩了。

-----  
被戳中了 = = 说话术需修炼！！

-----  
实用性很高 基本上我所有的毛病里面都有分析

-----  
字字珠玑

-----  
朋友送的，我其实不喜欢任何类型的励志书。这个没好到哪儿去，不过鉴于是生日礼物，也就不好打低分了=。=

-----  
有些实用的tips，勿贪快求多，能改善几点已经很有益处了

-----  
推荐给女性职场新人

-----  
成长为职场女性而非小女孩，干货指引手册。

-----  
入职不久的女生可以看一下

-----  
想给理工科类技术的女生看。真的是，揭示了悲剧的源泉。

-----  
说的好像女性都有，但是还是跟其他书差不多，提出问题，实际操作的方法很虚

-----  
把别人对你的好恶与获得你应得之物这两件事情分开，它们彼此无关。

-----  
其实还蛮不错的，破除很多迷思，什么可以，什么不可以，其实都无可无不可，就是太术了，竟耐不下性子，也翻翻过吧。此刻安然接受都可以的状态，直到有一天发现那条一定要走的路。

-----  
第一次阅读如获至宝，每个课程都有其意义，具有针对性，帮助女性提高自信及从新的角度审视自己。十分推荐！

-----  
实用中肯的手册，还会再看。

-----  
刚工作时看的书，停止做小女孩、开始职业化的修炼真的很重要~~执行力+职场仪表+  
高效沟通+理性果断+气场。这本书只是术，提供了很多可供参考的技巧，至于道，还是  
得靠内心的成长和强大~~

-----  
励志书

-----  
确实有一些发生在自己和其他女性身上且平时容易被忽略的问题在这里被点到，即便已  
经过了应该读这种书的年纪，也还是有所帮助。

-----  
还了……

-----  
虽然不是所有的方法都适合中国女性，但学习下也不错。

-----  
[绽放 下载链接1](#)

## 书评

孙楠  
在地铁上断断续续读完了这本《女性职场能量第一书》。其实已经不是最适合看的年纪  
，毕竟从06年毕业出来工作到现在已经五年多了，经历了从懵懂的职场新人到别人眼中  
OL的整个过程。不过现在读这本书，跟着作者从一个小测试开始，有一些问题还真是...

-----  
《女性职场能量第一书》书评 陈璟怡  
看完这个书，我忽然觉得，职业女性不只是对有工作的女人的称呼，而是一种做事情的  
态度，或者说是一种角色。在这种角色里，不是男女平等，而是男女没差别。  
在社会的大多数角色里，女性是一个女儿角色和母亲角色的不同权重的叠加，在这两个  
角...

-----  
职场升迁铁律：从小女孩变成女人 ——点评《女性职场能量第一书》

关于职场生存的书汗牛充栋，从基础理论到诸如《杜拉拉升职记》的职场写真版本，升迁的法子万万千，但是归根结底，还是在职场上学习做一个女人，而不是一个女孩。  
《女性职场能量第一书》中明确指...

-----  
《绽放：女性职场能量第一书》

从书的包装上来看，还是蛮有质感的，因为看到一本书，首先是封面，还有就是会大致前后翻一翻，然后在看具体内容，反正我是这样的  
这本书适合刚刚进入职场或者已经在职场里摸爬滚打了好几年的女性。在进入社会之前，我们都没...

-----  
7月17日从雨枫书馆比如馆领取了试读书《绽放：女性职场能量第一书》。第一眼就被封面上一朵绽放的玫瑰所吸引，心中暗想，这一定是本懂女人的书。玫瑰对与女人的杀伤力基本可达到100%，不管是带泪的、带刺的、含苞待放的、铿锵的，都是对各类女人内涵的隐喻，而且大多不会让挑剔...

-----  
读《绽放女性职场能量第一书》

工作五年之后的我，回家生子育子，告别职场，今又是第二个春秋了，闲暇之余，常幻想重返职场的那一天，能以一个崭新的人闪亮登场，却纠结于不知从何处着手提高。回想往日，历数工作中让自己觉得不舒服的地方，隐隐知道要修改，却苦于做不出系统的...

-----  
《女性职场能量第一书》 -----王倩倩

天道酬勤，是我看完此书后脑袋里蹦出的第一个词。女性也可以拥有狼一样的性格，只要可以适当改变自己，适时调整，并及时反省，工作上一样可以做到“手到擒来”。本书我认为第一大亮点是测试部分，有进一步认识自己的作用，并可以了...

-----  
《女性职场能量第一书》书评 王璟蓉

《女性职场能量第一书》是一本有志成功女性的教科书。当我认真读了三章以后，发现了一种可怕的感觉，那就是书上描写的错误，我几乎都有，更可怕的是，有的错误，还当做了女性的优点。该书对女性职场的...

-----  
这是一本有诚意的职场菜谱。

它不属于市面上通常见到的那种成功学书籍，满篇是标语型的口号，或者各种放大的黑体字。也不是心灵鸡汤型的寓言故事，非要借助老鼠或者其它动物的口告诉你道理。它就是一本针对女性的职场指导书。它很有诚意，全书都是作者亲自指导过...

-----  
读后感《绽放：女性职场能量第一书》

我很庆幸现在能够读到这本关于女性职场的书。在我刚毕业的时候，身份由一位大学生转换成一个社会人，感到对无助并充满恐惧，不知如何适从、担心会陷入办公室政治；不知道如何去与公司领导相处、和同事相处；不知道如何与自己的上司、老板...

-----  
先说这本书的优点：书中给职场女士的一些建议有一定参考价值，比如作者认为职场女士应该有一定的决断力，相当的沟通能力。作者的某些观点很有意思，比如她不建议带烘烤的食物去办公室等。

再说缺点，这本书最大的诟病在于作者在说服职场女生应该这样做不应该那样做的原因时，给...

-----  
1、转变思维方式，彻底从女孩变成女人，停止吐舌头歪脑袋，小女孩卖萌乖乖不适合职场女性。口语表达干净利落。

2、别说太多对不起，别用太多谦辞。不要为无关紧要的事道歉。

3、能辨认出贬低和轻视的话，告诉对方我不喜欢。

4、先满足自己，不能满足对方的，不需要感到内疚。 5...

-----  
这是一本短期内会再读，并且会好好做笔记和融入生活的书。

原来美国的女性也会有职场问题啊，这本书提出了很多很多职场上我从没想过的角度去理解问题，很多点子点得很透彻，一针见血，很痛快，也很痛，感谢这样的书，给我打开了一道看职场的窗。

-----  
刚看到有人推荐这本书，英文书名应该是《Nice Girls Don't Get the Corner Office》，看了《傲骨贤妻》，记得有这样一个情节，Diane和Will为了得到更多的选票挤走另一个合伙人，把一个快入土的老头请回了公司，这老头提的条件就是想要 the corner office，所以书名的意思应该...

-----  
职场励志的书籍读过很多，不过如此对应适合自己的书籍却为数不多。但是，在这为数不多的书籍中，我觉得《绽放：女性职场能量第一书》还是一本不错的职场指导用书，尤其对于女性而言。  
纵观职场，有男有女，有老有少。尽管现在这个年代女性已经可以有机会在职场上与男人平起平...

-----  
[绽放\\_下载链接1](#)