

# 職場女魔頭不必藏起你的美

作為女上司 該如何打造自己的職業形象 事實上並未得到女上司的足夠重視

## 工作制度改變 五步讓你的



你必須是一位有著無數聽你指揮的奴才們的大人物才能改變公司的制度，對不對？當然，當你得到了所有的權力時，這樣做看起來似乎更容易，但是，那些人並不是唯一的能夠 -- 並做到 -- 讓事情變得更好的人。

許多人已經讓他們的公司做出了真正的變化，你也可以。如果你希望改變一項政策或做法，以下是達成你的目標的 5 個步驟。

\* 做一名工作表現最好的員工。沒有人會聽取一位每天遲到還工作偷工減料的員工提出的有關工作與生活的平衡方面的問題的相關建議。你希望你的建議得到認真對待？做好你的工作。

\* 看看你的部門之外是怎樣的。在一家大公司裡，不同的部門之間可能會完全不同。當然，他們都有著相同的員工手冊，但是管理者們處理事情的方式不同。在你提出新的建議之前，看看其他人都在做些什麼。如果你能證明部門 X 開展了某一項目而員工們也富有生產力並且地球也並沒有停止轉動的話，你想要進行的改變就已經完成了一半了。

\* 選擇一個你想要改善的項目。如果你進到你的老板的辦公室裡並出示了一份列有 25 項你希望對其進行處理的事項的清單的話，那

她會在你進行到第 3 項之前就讓你出去。挑選一個項目。在這件事解決之後，再進行第二項。

\* 願意做更多的工作。你不能只是輕快地走進辦公室並要求星期四在家裡工作還期望能獲得批准。你必須寫一份計劃，說明成本和效益。不要省略你的計劃會造成的消極影響，否則沒有人會認真對待。你將必須要說服你的領導，這樣才能成為一個好的演講。當你進行你的研究時，樂於接受發現到你的“精彩”理念在過去已經嚐試過並且造成了可怕的失敗。如果出現了這種情況，那麼要說明這次會有怎樣的的不同，要麼放棄它並嚐試別的想法。

\* 要有耐心。公司往往行動遲緩，所以，當需要花費一段時間才能把事情完成時，不要驚慌。你可能需要陳述兩次或三次的觀點。你可能需要會見不止一個、兩個或三個不同的人。但是，要有耐心。

這些步驟將會幫助你實現政策和做法的改變，即使你不是公司的高層人士。在下一篇專欄文章中，我將會給你一些關於如何改變在你的部門內的人際關係的提示。

作者：Suzanne Lucas

據調查，有超過半數的女性認為：領導職位、能力不應有性別之分。至於女上司該以一個什麼形象示人，就更成為一個諱莫如深的邊緣話題。

但事實上，這個問題非同小可。影片可以作證。

從多年前的前蘇聯影片《辦公室的故事》，到後來橫掃當年全球

而在《穿 Prada 的女魔頭》一片中，更是展現了一個刻板、工作狂、冷漠的女主編形象，該形象恐怕也是最為經典的女暴君上司的典範。

影片中，米蘭達是世界著名時尚雜誌的主編，她招聘了一位天真無邪、追求完美、工作狂而又兼顧生活。在影片中，你會看到充滿女性魅力的時尚新女性形象。

是的，作為女上司，不要以為自己只是一個工作的機器，更要做一個會愛下屬、懂得愛工作，同時還會愛自己的女人。一旦女上司可以加以改變，發揮自己更多女性特質。比如：親和力、以柔克剛的協調能力，那麼她的領導效果將大為提升。



票房的電影《穿 Prada 的女魔頭》，以及由暢銷小說改編的中國電影《杜拉拉升職記》，女性主管形象常常成為公眾矚目的焦點。不管從反面強調還是正面入手，它們其實都在說明同一個道理：那就是女性意識的回歸反而更有助於提升你的領導力。

讓我們的職場女性重溫一下這些經典的女性影片，之後認真思考一下：明天，我該以怎樣的新形象迎接我的事業和生活？

**女強人的代價**

前蘇聯影片《辦公室的故事》，可謂開啟了缺乏女人味、強悍女上司形象的先河。

影片講述的是，某輕工局局長卡盧金娜是個性格孤僻，言行和外表都有點男性化的怪女人，職員們背後都叫她冷血動物。統計員諾瓦謝裡夫在學生時代是個才華出眾的青年，但是現在卻變得窮困潦倒，未老先衰，唯唯諾諾。然而，這兩個地位、性格相差懸殊的人，經過幾次碰撞之後，卻都顯露出人性的本色和性格的閃光點，並不可思議地墮入愛河……

另一部中國影片《杜拉拉升職記》則干脆從正面充分表達出擁有女性意識之美。影片中，眾多的職業女性呈現出了新一代職業女性的整體形象——智慧又不失優雅，堅持而不固執，努力工作而又兼顧生活。在影片中，你會看到充滿女性魅力的時尚新女性形象。

是的，作為女上司，不要以為自己只是一個工作的機器，更要做一個會愛下屬、懂得愛工作，同時還會愛自己的女人。一旦女上司可以加以改變，發揮自己更多女性特質。比如：親和力、以柔克剛的協調能力，那麼她的領導效果將大為提升。

**女上司的完美領導力**

那麼，通過以上幾部影片，作為女上司該如何打造自己的領導力呢？

首先，不要懼怕改變的風險。縱觀幾部影片，大凡成功的女性領導，都有一個轉變過程。每個人在工作中都會形成許多習慣，其中大多數對成功或快樂感沒什麼影響，但有一些習慣卻會給你造成障礙。女性往往更強於堅守和建立，而打破並非其強項。但如果女上司可以明確一個思路：改變並不是冒險，而是為了改善你的工作和生活狀態，那麼一切將有所不同。當然，改善的前提是，時刻檢視自己的領導力。

其次，提醒自己是女人。我們相信沒有任何一個女人願意被稱為男人婆，女性天生就是柔美的，即便當她能力出眾，成為



**女性意識之美**

值得強調的是，《辦公室的故事》中，卡盧金娜最終收穫了愛情。恐怕誰也說不清是因為愛情使她改變為一位“女性”，還是因為改變為一位“女性”而使她得到了愛情，這已不再重要。

而在《穿 Prada 的女魔頭》中，米蘭達最後與辭職後的助理安迪不期而遇時，眼神中充滿的是羨慕和欣賞，以及高處不勝寒的無奈。

管理者。很多女性領導之所以在公眾面前剛強有余，很大程度上或許需要一個有威懾力的環境，因為她們的確需要一個有威懾力的環境。但即使如此，也要時刻提醒自己是女人。而這首先應該由對外表的重視開始。試想，誰能喜歡一位對自己都毫不講究、毫無品味、其貌不揚的女上司？當你衣著妝容得體，無論是與客戶談判或與下屬相處時，都會形成一種“這就是職業化”的氣

場。像《辦公室的故事》中，卡盧金娜局長最終以一個可親美麗的女主管形象出現在人們中間時，她不僅博得了更多員工的愛戴，還獲得了美滿的愛情；而在《穿 Prada 的女魔頭》中，也有一句經典語錄是：“只有穿上高跟鞋才能將地球和男人踩在腳下。”可見，得體的外表對於女性領導力的重要。

第三，關愛同性下屬。“同性相斥”是個由來已久的管理難題。但作為女上司，你要考慮的不僅是如何領導同性下屬的問題，事實上是要考慮如何尊重人性的問題。要了解不同性別、不同性格下屬的需求。比如：對女下屬需要更多的鼓勵和讚美；不公開批評女下屬；在女下屬的孕期可以公開表示你的關心和照顧。如果你擔心男下屬會吃醋，那就大可不必了，你的溫暖會讓他們產生出男性的優越感和要承擔更多責任的意願。

第四，撐起工作和生活天平。作為女上司，如果你無法做到把工作分解，平衡好工作和生活，那麼即使當上了總統，也依然不會感到幸福。在《穿 Prada 的女魔頭》中，米蘭達儘管如此成功，但卻更像是一部工作機器。一個生活美滿的女上司，會得到員工更多的愛戴，自己在心態上也更多的包容，如此良性循環下去，才有事業和家庭的持續變豐收。

作者：晚莊  
源自：中外管理

## 職場裡的“減肥守則”

讓適當的體育活動進入你的日常生活不管多忙，你肯定能擠出 10-15 分鐘。當你活動後再工作時，會感到疲勞消除了不少，而且更加清醒。在日工作中，不要忘了一些簡單的體育活動從公共汽車或地鐵火車上提前一站下來，徒步走完剩下的路。也可以將座車停在稍遠的地方，然後走到單位。

到同事的辦公桌前去談話，而不是使用電話。

上下樓時走樓梯，不要乘電梯。剛開始時少一些，適應後再增加走樓梯的層數。

如果你經常坐著工作，利用每一個站起來的機會。

如果你能低能量飲料瓶子放在桌上，你就不要需要喝咖啡的休息時間了。利用這段時間散散步。

找有相同減肥意願的同事，大家在精神和行動上互相支持。

減肥並非醜事，讓同事知道你的減肥心志，減少在食物上“誘惑”你。

一天三餐，不要不吃早餐就上班，營養豐富的早餐，是提供一天精力的源泉。如果只吃早餐，不吃午餐，那麼到了晚餐時間，通常分量會多吃一些，這反而無法有效地達到瘦身計劃。

攜帶低脂肪、低卡路裡的茶點到辦公室，例如水果、全麥餅乾、低脂肪乳酸等食品，每種最多一份。

在辦公桌上放個杯子或水瓶，隨時喝水。當你覺得想吃甜的食品時，喝杯水，這種欲望很快就會消失。吃晚餐前，喝杯水，這可減弱你的食欲，想減肥的人，不妨嚐試一兩個星期，應可看出效果。

面對壓力時，有的人會以吃東西作為發泄。其實，放下工作，走動一下，這比飲食更能夠達到減壓目的。如果真是走不開，可用無糖分的糖果解饞。

最好能夠在家裡自備午餐，帶到

工作場所用餐。這能夠遵照自己的飲食計劃，確保不會吸收太多致肥食物。吃飽後，利用一點時間散步，不要馬上坐下埋首工作。

工作在外，無法避免到餐館、小販中心和快餐店用餐。一般上，外頭的食物比自己家中烹煮的食物，脂肪與卡路裡都會偏高，如何吃得更健康，就必須事前做好“心理”準備。例如：先決定好要吃些什麼食物，不要靠一時的“衝動”選食物，或是被菜單上的佳肴所左右。

選擇用餐地點，最好是在工作場所附近找一些提供多樣化低脂肪食物的飲食場所。盡量避免到餐館、快餐店等，因為這些地方的低脂肪食物較少。一些快餐店有提供各種營養、脂肪、卡路裡含量表，如果你想吃快餐，可根據這些營養表來選擇較健康的食品。

避免單獨用餐，找一些支持你減肥的同事一起吃。大家用餐時，把注意力放在彼此的交談上，而非集中“火力”在飲食上。

避免到提供自助餐的飲食場所，這是減肥者的“禁地”。看到那麼多令人垂涎的食物，很難克制自己不食指大動。

如果餐館或小販允許，可要求用沙律、蒸馬鈴薯取代套餐上的炸薯條。可以要求自己的食物用較少量的油烹調。

無論是中餐或西餐，可要求將醬料、調味汁等分別置放在另一個盤中，你可控制要不要吃或吃的分量，因為淋在飯上的醬料、咖哩汁、鹵汁等，其脂肪含量是非常高的。

提早一個站下車或地鐵站，然後步行到工作地點或回家。

走到同事的座位討論工作事務，減少使用電話。

選擇爬樓梯，減少使用電梯。

在桌面上準備低卡路裡飲料，就可不必浪費時間買咖啡或茶，可利用這段用茶點的時間走走，活動一下筋骨。

源自：21cn



**慢動作，找回平衡**

於是乎，生命就在傾斜的天平上垂危不安地滑移，天平的一端愈高，另一端就愈低，而幸福，往往從這傾斜的杠桿中第一個滑落。

因此我意識到，“成功”並不只等於工作成就，也不意味著名位權勢，更無法完全以銀行存款來做評量標準。

真正的成功，是生命的平衡狀態。平衡的意思，是兼顧生活的方方面面，平衡的生活，有工作也有休閒，有愛情也有自己，有財富也有健康。

而這麼多年來，我逐漸體會出“生命意義”的另一層涵義：在生任何兩個極端中求取平衡。例如，在極端有錢和極端有閑，以及在極端亢奮和極端慵懶之間找到平衡點。

說實話，這個“平衡”的工作其實大大不易。尤其在凡事講求效率的今天，你往往被忙碌快速的的生活節奏推擠著向前，迷失了生活重心，也就在不知不覺間失去了生命平衡，幸福當然也就不見蹤影。

要找回平衡，首先需要敏銳的自我察覺能力。而研究情商的我發現，放慢腳步是讓自己再度恢復敏銳的最佳途徑。

每逢一陣子，我總會安排一個“慢動作日”。在這一天中摘掉手錶，盡量關上手機，開使用電影慢動作的速度來過日子。先從放慢呼吸速度開始，而後慢走路、慢說話、慢吃飯、慢看書，總之，一切舉止都

## 慢動作，找回平衡

以“慢”為最高指導方針，就連發呆，也可以變得更有價值。

慢下來，心才能靜下來，靜下來，生命才能有重新調整平衡的可能。

“慢動作日”總是帶給我許多驚喜的收穫，例如有一回在家附近慢步閑逛，這才注意到住了多年的住家後巷中，有個隱密而美麗的小花園，這麼多年來來往，卻從來沒注意過這個禪味十足的花園，之後它就成了我在慢動作日固定報到的地方。

放慢生活節奏，不僅能調節心情，更有益於身體健康。醫學研究

指出，長期生活在緊張忙碌的狀態中，你我會因體內壓力激素的大量分泌而導致生理功能失序，進而會破壞免疫系統，因而產生各式各樣的病症，例如心臟血管疾病，以及失眠、頭痛，甚至憂鬱症等疾病。適時地放慢節奏，才能調節體內荷爾蒙，讓自己不再盲目地付出健康代價。

慢，是生活中必要的放鬆，而找回生活的平衡，也就找到了真正的成功與幸福。

作者：張怡筠  
資深企業培訓師，美國喬治亞理工學院 (Georgia Institute of Technology) 心理學博士

## 做白日夢的人如何提高生產效率？

嚴謹的人們知道，我們應該去想像我們的項目裡會出現什麼問題。這樣，我們可以在做計劃時提早預防。我們可以在那些薄弱環節造成可怕的交易過高估價或產品發佈的推遲或軍事戰爭失敗等等情況之前就解決它們。

但是，我們有時候會在這個方向上走得太遠了。我們花了那麼多時間去徹底想清楚都有什麼地方會出現錯誤，而使得我們無法在我們的 168 小時裡花費同樣多的時間去想像項目計劃裡有哪些正確的地方。這樣的悲觀狀態讓我們沒有機會看到那些心理學家們所發現的使我們變得幸運的關鍵內容。

關鍵是取得適當的平衡。如果你那是那種認為半杯水就是杯子的一半都空著的類型的話，以下的幾個問題可以讓你開始往光明的一面思考。

\* 如果你的公司的首席執行官 (CEO) 叫你明天去她的辦公室找她，並告訴你她說她認為你的工作情況如此地令人印象深刻，她希望讓你負責你夢寐以求的工作項目，那你會要求些什麼？

\* 如果你收到一份意外的 10000 美元的退稅支票，你會拿它做些什麼呢？

\* 一位編輯說她喜歡開會討論有關圖書的想法，一名電視節目制片人想要討論試映片。你會想就什麼問題進行討論？

\* 一個你欣賞的非營利組織就如何最好地使用 10 萬美元的贈款向你征詢意見。你有什麼建議？

\* 你和你的同事總是開玩笑地說你們應該一起做生意。她周末時給你打了電話，因為她剛剛繼承了一份數額相當大的遺產並想和你討論一下創業的主意。你想要展開什麼樣的業務呢？

\* 你十分想爭取到的客戶在一次跨國飛行中就坐在你旁邊。你會說些什麼？

以上大部分情節都永遠不可能發生。但是，不管怎麼說，考慮一下這些問題是有生產效率的。想清楚你會告訴首席執行官些什麼可以幫助你想出你的職業發展的最佳方向。問你會用退稅做些什麼可以幫助你把你的理財重點整理得更清晰。有時，想像可以幫助你度過艱難的困境並讓你展望未來，激勵你為了更好的生活而努力工作。如果你問我的話，我要說，這是值得花時間去做的。

你最有生產力的想像是什麼？

作者：Laura Vanderkam

## 職場管理建議



“職場管理建議”欄目為您提供即時、實用的管理技巧，內容來自《哈佛商業評論》及其網站 (www.hbr.org)。

一家管理良好的企業，不僅會獎勵履行領導職責的人，也會獎勵主動發揮領導作用的人。

許多正往上走的行政人員認為，他們在當前職位無法有大作為，決心等到晉升至更高職位的時候，才採用行動。

經驗和“在其位”當然重要，

## 善用非正式權力資源

但這並非發揮領導作用的先決條件。不妨考慮一下你通過人脈、影響力和熱情而擁有的非正式權力資源，現在就開始加以運用，在你服務的公司發揮作用。

作為領導者，耐心是一種美德，但有時候未必非要等接到上司指示才行動。

- 摘自 Anne Morriss、Robin J. Ely 和 Frances X. Frei 的《自我管理：別拖自己的後腿》(Managing Yourself: Stop Holding Yourself Back)。