# 如何写职场女性晋升的黄金法则(精)(8篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-12-15

*如何写职场女性晋升的黄金法则(精)一第一，能融入到同事的爱好之中去。俗话说的好“趣味相投”，只有那些有共同的爱好以及兴趣的人才能走到一起，处到一块。小红所在单位大部分同事都是男性的，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，...*

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)一**

第一，能融入到同事的爱好之中去。

俗话说的好“趣味相投”，只有那些有共同的爱好以及兴趣的人才能走到一起，处到一块。小红所在单位大部分同事都是男性的，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，可惜小红总感觉到插不上嘴，起初的一段日子只能在旁边远听。男同事们喜欢谈论的话题无非集中在体育、股票上面，不过他们即使不懂时装的流行趋势，也不妨碍他们与女同事的交流。要想和这些男同事搞好同事关系，首先得强迫自己去接受他们的一些感兴和爱好。于是小红每天开始都“有意识”地关注体育方面的消息和新闻，遇到合适机会甚至还和男同事们一起去看球。小红如事的说：“现在有了共同话题后，和男同事相处容易多了;每次和他们闲聊的过程中，也会把自己在工作中的感受与体会和他们进行交流，我们之间的工作友谊也增加了不少”。

第二，不随意泄露个人隐私。

同事们之间的个人秘密，当然带着一些不可告人的或者不愿意让别人知道的隐情;要是同事能将自己的隐私信息告诉你，那只能说明同事对你是足够的信任，你们之间的友谊肯定要超出别人一截，否则她不会将自己的私密全盘向你托出。要是同事在别人嘴中听到了自己的私密被公开曝光，不要说，她肯定认为是你出卖了她。被出卖的同事肯定会在心里不止千遍地骂你，并为以前付出的友谊和信任感到后悔。因此，不随意泄露个人隐私是巩固职业友情的基本要求，如果你连这一点都做不好的话，恐怕再也没有哪个同事愿意和你推心置腹，跟你说悄悄话了。

第三，不要让你的爱情“挡”道。

刘女士和王女士是一对无话不谈的好姐妹，两个人自从工作以来，一直住在同一宿舍里，每天一起上班、一起下班，几乎到了形影不离的地步!一次偶然的机会，两人接触到一个各方面条件优越、长得非常帅气的男人，她们几乎在同一时间，对这个男人产生了好感!为了能和帅气男人走得更近，刘女士和王女士突然象变了个人似的，她们不再像以前那样亲密，也不像以前那样总是难舍难分，而是单独行动;后来，两人为了此事，弄得反目成仇，多年的感情就此烟消云散。显然，爱情“挡住”了两人的友情，从她们同时喜欢上那个帅气男人开始，其实就宣布了她们多年的情谊开始走向决裂。因此，作为职业女人，最好独自去处理自己情感生活，在爱情还没有成熟前，即使是你最亲密的朋友，千万不要拖着一起去约会。不然的话，爱情将成为你友情的一个“绊脚石”

第四，在闲聊的时候应保持一定的距离。

在把你的公事处理完之后，同事之间在一起相互闲聊是一件再正常不过的事情了;而许多人，特别是男同事在闲聊时，多半是为了在同事面前炫耀自己的知识面广，同时向其他同事传递这样一个信息，那就是：你们熟悉的，我也熟悉;你们不熟悉的，我也熟悉!其实这些自诩什么都知道的人知道的也不过是皮毛而已，大家只是互相心照不宣罢了。而作为女性的你，要是想满足自己的好奇愿望，来打破砂锅地向对方发问的话，对方马上就会露馅了，这样闲聊的时间自然不回太长。这不但会扫了大家的兴趣，也会让喜欢神“侃”的同事难堪;相信以后再闲聊的时候，同事们都会有意无意地避开你。因此，上班的各位女性朋友，在任何一个场合下闲聊的时候，不求事事都明白，问话要适可而止，只有这样你的同事才会乐意接受你，和你成为朋友。

第五，不要搬弄是非。

“为什么刘某总是爱和我作对呢?这家伙可真让我烦他!”、“为什么刘某总是和我抬杠，不知道我哪里得罪他了!”办公室里常常会飘出这样的飞短流言;要知道这些飞短流言是职场中的“软刀子”，是一种杀伤性和破坏性很强的武器，这种伤害可以直接作用于人的心灵，它会让受到伤害的人感到非常厌倦不堪。要是你非常热衷于传播一些挑拨离间的流言，至少你不要指望其他同事能热衷于倾听。经常性地搬弄是非，会让单位上的其他同事对你产生一种避之惟恐不及的感觉。要是到了这种地步，相信此时的你在这个单位的日子也不会太好过吧，因为那个时候已经没有同事把你当回事了，人们眼里已以忽视你的存在。

第六，切记要低调处理内部的纠纷。

在你的长期工作过程中，和同事发生一些小矛盾是很正常的事;不过你在处理这些矛盾的时候，要注意方法，尽量避免让你们之间的矛盾公开和激化。办公场所也是公共场所，同事之间会因工作而产生一些小摩擦，千万要理性处理摩擦事件。不要表现出盛气凌人的样子，非要和同事做个了断、分个胜负。退一步讲，就算你有理，要是你得理不饶人的话，同事也会对你敬而远之，觉得你是个不给同事余地、不给他人面子的人，以后也会在心中时刻提防你，这样你可能会失去一大批同事的支持。此外，那些被你攻击的同事，他们会对你怀恨在心，那么在你的职业生涯中又会多上一个“敌人”。

第七，千万不要随意伸手向他人借钱。

同在一个公司的同事对吴静的看法是：一个大大咧咧的人物，无论与同事的关系好还是坏，她都能随便开口向他们借钱。有时同事的确身边没带钱，吴静就会当面埋怨同事不够交情，觉得都是同事一场，借点钱都这么困难，原来同事关系都只是表面功夫;而被借钱的同事觉得友谊出现了杂质，甚至担心自己的钱借给她会不会有去无回哟。特别是有一次，吴静没有如期将钱还给同事，同事立即对她产生了反感，认为吴静作为同事，竟然和她玩这一招，简直太过分了!而吴静认为自己不能按时还钱，不是她的本意，同事之间遇到点困难，难道不应该伸手相援吗?就是由于随意借钱，而不及时还钱的毛病，让吴静很快在同事中间失去了人缘。所以说，在万不得已的情况下，千万要记住不要随意向别人伸手借钱，即使真的没有办法借了钱，也一定要及时归还。

第八，那些牢骚怨言要远离嘴边。

有很多的人无论在什么样的工作环境中，总是怒气冲天、牢骚满腹，总是喜欢见一个人就大倒苦水，而再见一个人就苦苦讲述自己的不幸，尽管偶尔一些推心置腹的诉苦可以构筑出一点点办公室友情的假象，不过象祥林嫂般地唠叨不停会让周围的同事苦不堪言。也许你自己把发牢骚、倒苦水看作是与同事真心交流的一种方式，不过过度的牢骚怨言，会让其他的同事感到既然你对这个工作有如此不满的态度，那么为何还不跳槽，去寻找一个自己满意的工作呢?

第九，在得意的时候千万不要张扬。

在社会中几乎每个人在自己工作有成绩受到上司表扬或是升职的时候，往往会在上司没有宣布的情况下，就在办公室中飘飘然去四下招摇，或者故作神秘地对关系密切的同事细诉，一旦消息传开来后，这些人肯定会招同事嫉妒，眼红心恨，从而引来不必要的麻烦;当然，除了在得意之时不要张扬外;在失意的时候，也不能在公开场合下来向其他人诉说上司的种种不对，更不能牵连其他同事，否则不但上司会厌烦你，同事们也会对你恼怒，你以后在单位的日子肯定不好过。所以，无论你是在得意或是失意的时候，都不要太过分的去张扬它，不然的话会给工作友谊带来一定的障碍。

第十，不要私下向上司争宠。

在公司里如果有人喜好巴结上司，喜欢向上司争宠的话，那么这个人肯定会引起其他同事看不惯而影响同事之间的感情。要是真需要巴结上司的话，应尽量邀多人相约一起去巴结上司。而不要在私下做一些见不得人的小动作，让同事怀疑你对友情的忠诚，甚至还会怀疑你有人格问题，以后同事再和你相处时，就会下意识地提防你，因为他们会担心平常对上司的抱怨会被你出卖，借着献情报而爬上领导岗位。一旦你被发现出卖了同事的话，那么你们之间的友情就宣告完蛋，连想和你交朋友的人都不敢靠你了。

因此，不在私下去向上司争宠，这一点也是能够确保同事之间友谊长久的一种方法。

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)二**

第一幕

时间：无 地点：后台 人物：电话通知员 王涛

(舞台黑，场务人员上台摆放道具)

电话铃声响起~~~~ring~~~~

电话通知人员：喂，请问您是王涛么?

王涛：恩，您是?

电话通知人员：哦，您好，我是模拟面试组委会的工作人员，请问您是否q确认来参加9月10日上午9点的面试大赛?。

王涛：是，我会按时到场。谢谢您!

电话通知人员：不客气，再见!

王涛：再见!

第二幕

时间：九月10号，上午9点 地点：扬帆公司

人物：主持人a、b 马小云 比小盖 张夕阳

泰有才 谢小娜 海泡泡 王涛

(灯光暗，主持人上场)

(灯光亮，音乐响)

主持人a：大家好!欢迎大家来到模拟面试的比赛现场，今天将会有四位选手参加激烈的角

逐，让我们期待他们精彩的表现!

主持人b：那——在介绍选手之前，先来认识一下我们的评委老师，首先有请来自so fun娱

乐的张夕阳老师。

张夕阳：大家好，我是so fun娱乐张夕阳!我觉得啊，无论是工作还是做人，傻子用嘴说话，

智者用心说话。所以呢，这饭可以馊，话不能馊。我这人说话的最大特点就是说话实在，今天在这里，也希望能跟各位智者做一个实实在在的交流。

主持人b：好，谢谢张老师!下面有请来自挖宝网的马小云老师!

马小云：挖宝挖宝，生活到处都是宝，我对生活微笑，就会得到丰厚的回报，这是我的人生

态度，也是我的成功秘籍。不过不要把我对你的微笑当尊重，把尊重就当认同。这对于一个职场中人来说不成熟，也不理性。大家好，我是马小云。

主持人b：谢谢我们很有个性的马老师!下面让我们欢迎来自微硬的比小盖老师 比小盖：大家都觉得我这个人比较冷，语不见血死不休。我是想告诉现在的孩子们，别说公

司面试门槛太高，所谓门槛，过去了便是门，过不去就成了槛。这个社会对谁都不客气，所以我自然不会对你客气。谢谢。

主持人a：好，认识了评委老师之后，我们的比赛就要正式开始了。第一个环节：初露锋芒 主持人b：在这一环节，选手将依次上场做简短而精彩的自我介绍。首先欢迎一号选手，泰

有才，.——掌声有请。

(泰有才上场)

泰有才：你们好，我是泰有才。我毕业于耶鲁大学，主修企业管理专业。正可谓 一张文凭、

二国语言、三房一厅、四季名牌、五官端正、六六(落落)大方、七千月薪、八

面玲珑。。。九十勾圈(9、10、j、q)、十分完美。to be, or not to be- that is the

question,for you but not for me!我就是巴黎欧莱雅，你值得拥有!

张夕阳：首先请不要在我的面前说英文，ok?我或许并不怀疑你专业知识的能力，但是你真

的觉得拥有了这些你就完美了麽?对不起，我们这里不是联合利华，还真不需要

欧莱雅，建议你可以去国家质检局看看，或许那儿更需要你。

泰有才：哦，联合利华么，我干爸是联合利华的老总，刚送了我一台玛莎拉蒂，只要公司愿

意，我可以献出来当老板的坐骑!像我这样有奉献精神的员工，一定是您的不二

人选!

比小盖：那您还是去富士康做奉献吧。

马小云：(笑)你们这些名校毕业的学生啊，往往有一些莫名~~~(拉长音，表讽刺)的优

越感，而这样的一点在职场中并不是必须的，甚至会给他们带来一些伤害。要知

道，天使之所以会飞，是因为她们很轻。所以，有时不要锋铓毕露。

主持人b：好，感谢一号选手，下面让我们欢迎二号选手。

(一号下，无人上)

主持人a：二号选手，二号选手在现场么?

主持人b:……看来二号选手……

谢小娜：二!二!我是二，我是二号!

(二号跑上)

谢小娜：大家好，我是毕业于厦旦大学来自马兰山的谢小娜。oh!no!瞧瞧你们穿着，这么

死板，今天难道是清明节么?看我多fashion，穿的好心情才会好，心情好才能做

好工作嘛!说到工作，哈哈，那我可不得不说了，想当年我可是销售界的女王。

当年我卖手表的时候，说到手表，就不能不提那个劳司顿斯手表。那可真是个好

东西，劳司顿斯手表，手表中的劳司莱斯。24k纯金，只要8块钱，8块钱!!8

块钱，你买不了吃亏，8块钱，你也买不了上当……

张夕阳：等会儿，小姐，我们这里是模拟面试比赛现场你进错了地儿吧?!

主持人a：这位选手，你的自我介绍是我所见过的个人风格最独特的一个。你可以向各位评

委解释一下你的出场为什么要以这种打破常规的方式么?

谢小娜：8块钱!只要8块钱!不合适不做买卖!

张夕阳：二号选手，你再这样我们可要叫保安了。我给你个忠告吧，你口才不错，个性也很

明了，你不适合给人打工，你可以自行创业，路边摊是你的天地，或许你可以去

试试。

谢小娜：哦!你们太不尊重我了，我一个重点大学毕业生，金牌销售员，放下身段，来应聘

你的小职员，你们应该不胜惶恐!

马小云：质朴比巧妙言辞更能打动人心。不要以为人生如戏，全靠演技，闷骚高调，常常是

被打的前兆。少用表现多用体现，把低调与高标准统一，把平凡与不俗组合，努力

赢得信任，才是你求职的正道。

谢小娜：你们这种小公司就是狗眼看人低!

马小云：看来我们这小庙容不下您这尊大佛，您还是回家卖手表去吧!

谢小娜：哼!

(谢小娜下)

比小盖：二号选手之所以惨遭淘汰驱逐，我想说的是，脑袋空不要紧，关键是不要进水。 主持人a：好，刚才见识过了我们二号选手的别致自我介绍，呃。。。虽然已经惨遭淘汰。。。

不过，(大声地)下面让我们继续欢迎三号选手登场!

(海泡泡上)

海泡泡：大家好，我是这个三号选手海泡泡，我现在已经有两年的工作经验，目前的职业是

一名这个股票操盘手，如果大家想买股票的话，可以来找我帮忙。

马小云：这位选手，你看我们公司的股票怎么样?

海泡泡：额，这个，按照巴菲特的理论，前景不明的科技股，不靠谱。

马小云：(黑脸)那你觉得在股票领域谁比较厉害?

海泡泡：额，这个，除了巴菲特，就是郭美美的母亲郭登峰了。在1990年用几万块买入了

发展、金田、万科、安达和原野”。郭几个月就赚了几百万元，这收益率让国内外

股市大佬汗颜。

张夕阳：(黑脸)干嘛扯上她，你觉得比小盖老师做ceo的那家公司怎么样?

海泡泡：额，这个，按照巴菲特的投资回报率理论…

比小盖：等一下，这个巴菲特是谁?

海泡泡：额，这个，巴菲特说过的理论…哦，不是，这个巴菲特是…呃。。。

比小盖：下一位!

(海泡泡下)

主持人b：看来我们今天来的每一位选手都很有特色，这也让我们更加期待四号选手的表现，

掌声欢迎四号选手上场!

(王涛上)

王涛：大家好，各位评委好，我是毕业于北京石油化工学院的王涛，今天很高兴在这里和大

家交流，希望我今天的表现能让你们满意。

比小盖：北京石油化工?是北京石油?还是北京化工?

王涛：北京石油和北京化工都是我们的分校，北京石油化工是他们的主校。

比小盖：应届毕业生?我怎么觉得你这么不靠谱呢?你有实习经验么?

王涛：每个人都会经历毕业这个阶段，在这个时候他们都是毫无经验的。求学阶段，学校要

求我们努力学习，成绩优秀，挂科就是死罪。于是学生们疯狂的背书，拼命的学习。但是毕业之后，用人单位就告诉我们说，要有工作经验我们才会录用你。与其在大学生活中像无头苍蝇似的满处寻找还不一定符合我们的实习经验，我们为什么不好好珍惜四年的时间学好自身的专业知识，经验在工作中提炼不是更加实用?!毕竟，我们只是在上学，不是在收集七龙珠!

比小盖：强词夺理!真是强词夺理!

马小云：我倒是觉得，对于一个学生而言，总是询问一些实际的案例经验是不公平的。在我

们招聘新人的时候，需要问的，是他们的思路。只要他们思路清晰，他们就可以适合所应聘的职位。

主持人a：天生我才必有用，选手们各具优劣，经过我们今天的第一个环节筛选，目前场上

还留下三位选手。感谢各位，我们休息一下，一会儿再见!

(舞台暗，场务人员摆道具，所有人员上场就位)

第三幕

时间：九月10号，上午9点 地点：扬帆公司

人物：主持人a、b 马小云 比小盖 张夕阳

泰有才 谢小娜 海泡泡 王涛

主持人a：欢迎回来。在对这三位选手有了初步的认识后，我们要给选手们增加难度和挑战

性了，那么接下来就让我们进入今天的第二个环节…

主持人a、b：压力面试!

(灯光对准选手和评委)

马小云：各位选手也不用紧张，所谓压力面试只有名字听起来很有压力嘛!

一会我们将提出几个问题，各位选手你们按照自己的想法回答就好。

张夕阳：废话不多说，我先来吧。敝公司有一个优良的休假传统，每周休七天，每天加班三

小时，每年休一周，请问你对如此宽松的条件有什么想法?

海泡泡：额，这个，就是说。。。没有休假是么。。。

张夕阳：也许似乎大概是，然而未必不见得，随你怎么理解。

海泡泡：加班嘛，额。。。我觉得我的职责就是听从，服从，顺从。公司怎么规定，老板怎么

要求，大家怎么做，我就照做好了，没什么额外的想法。

比小盖：你要有上进心啊，要知道不想当厨子的裁缝不是好士兵!

张夕阳：四号选手，你怎么看?

王涛：我知道职场有三定律：要么忍，要么狠，要么滚。我的三号队友采取的忍术显然效果

不佳，那我就采用狠手段吧。因为在我看来这种制度有点严酷，所以对于这种加

班，我眼睛一闭、一睁，就过去了。放任自己在梦的隧道中飞逝，数着两旁呼啸

而过的电线杆子。。。很快，就到家了~

马小云：好吧，下面我来问大家第二个问题，你最崇拜的人是谁?为什么?

三号，你最崇拜的是谁呢?

海泡泡：额，这个，我最崇拜的人是这个，这个…

比小盖：巴菲特是吧?

海泡泡：额，你怎么知道?

比小盖：你猜呢?

海泡泡：其实，我崇拜巴菲特的一个重要原因，是经过实践我发现他的理论很对，他说过资

金流动才会增值。结果我发现了，我的资金的确在流动，于是别人的资金持续在

升值。。。

比小盖：(欲言被打断) 出来。这样，会让面试官明白你未来的目标榜样是谁。面试官不想听你说“我愿为…

事业献身”“我可以为…而死”之类的话，因为说这些的人，后来大都改嫁了。

对了小盖，你刚刚要说什么来着?

比小盖：呃(思考。。。)下一位!

泰有才：作为人来说，最崇拜的当然是自己。我二十出头，就长出这么一副成熟的脸蛋来，

一看就是发育良好的祖国花朵。我英俊潇洒。玉树临风。风流倜傥。高大威猛。

人称：山崩地裂，水倒流，人见人爱，鬼见愁，美貌与智慧的结合，英雄与侠义

的化身。我不是偶像派，我是个实力派。毫不夸张的说，我甚至能满足凤姐的择

偶标准。

比小盖：凤姐一定特别崇拜你。

泰有才：oh!no!那个讨厌的女人，她不能崇拜我，因为她没有那个资格!在我看来，她甚

至都比不上芙蓉姐姐!

比小盖：看来一号选手喜欢苗条的。

比小盖：下面我来问大家最后一个问题，请谈谈你们失败的经历。

泰有才：失败，恩，这是一个有深度的问题。虽然我从来不会失败，但是这个问题也引起了

我的思考，于是我决定回去照照镜子，看看成功的人士是什么样的，然后给这个问题一个有深度的解答。

马小云：泰有才，有的人只有80分，却非说自己85分，这5分的水分，会被各色的评委榨

得干干净净。你要知道，真实，无论在舞台上还是职场上，都很重要。你们这些名校毕业的学生多多少少会有一些优越感，但殊不知像你这样把优越感表现甚至放大出来，在职场中是不利的。

泰有才：不利?!难道我的学历和资历还不足以证明我的能力么!

马小云：学历代表你的过去，财力代表现在的努力，学习能力代表将来的成就。大多数人都

想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。 你不就是这大多数人中的一员吗? 王涛：我倒是觉得，天没降大任于我，照样苦我心志，劳我筋骨，为的是培养我成就大业的

品质。在大学期间，我曾经挂科、补考、重修、再补考、再修…我坚信没挂过科的大学生不是一个合格的大学生，不是一个纯粹的大学生，不是一个完整的大学生。我一直这样坚强地挂着科，就不信世界上还有什么难事!

(台下鼓掌叫好)

主持人a：紧张激烈的面试环节已经结束，下面请评委对各位选手的表现做点评。

张夕阳：二号选手，其实你我都一样，人人都在装，关键是要装像了，装圆了，就像一扇门，

装成了就迈进去，成为传说中的性情中人，没装好，卡在那里了，就成了卡门。高调也罢,低调也好，就是千万别不着调;离谱也罢，靠谱也好，就是千万别没谱。 如果人是一棵树，那就要拥有根植土壤的向下的力量，而不要只惦记着天空中的浮云。 马小云：我来点评一下三号。康德说过，人非工具。你应该是有独立思想的个体，而不是资

本社会的一个齿轮。无论什么时候，都需要听从你内心的想法，走你未来的路。少年不胡作妄为，大胆放肆，试问老年时哪来的题材话当年。

海泡泡：额，这个，我觉得这话说得比巴菲特说的好。

比小盖：最后我来说一下四号。你很聪明，也很优秀。也许你现在还没找到适合自己的位置，

但坚持下去，你一定会有所成。

主持人b：激动人心的时刻到了，我手上拿着的这个信封里有这位出色选手的序号，你们猜

猜会是几号。。

(观众1..3.4号)

主持人a：今天的优胜选手是：四号!恭喜四号选手，王涛先生。

(停顿一下)比赛重在参与，相信我们今天在座的都会通过这次比赛有些许的感悟

和收获!只要拥有一个信念，怀有一份决心，锤炼自己，那么是金子总会发光。 主持人b：最后感谢各位选手的出色表现，感谢三位评委的精彩点评。十八般武艺不可能样

样精通，发挥你的特长，施展你的才华，职场岗位千千万总有一个属于你。谢谢

各位!

第一幕

时间：无 地点：后台 人物：电话通知员 王涛

(舞台黑，场务人员上台摆放道具)

电话铃声响起~~~~ring~~~~

电话通知人员：喂，请问您是王涛么?

王涛：恩，您是?

电话通知人员：哦，您好，我是模拟面试组委会的工作人员，请问您是否q确认来参加9月10日上午9点的面试大赛?。

王涛：是，我会按时到场。谢谢您!

电话通知人员：不客气，再见!

王涛：再见!

第二幕

时间：九月10号，上午9点 地点：扬帆公司

人物：主持人a、b 马小云 比小盖 张夕阳

泰有才 谢小娜 海泡泡 王涛

(灯光暗，主持人上场)

(灯光亮，音乐响)

主持人a：大家好!欢迎大家来到模拟面试的比赛现场，今天将会有四位选手参加激烈的角

逐，让我们期待他们精彩的表现!

主持人b：那——在介绍选手之前，先来认识一下我们的评委老师，首先有请来自so fun娱

乐的张夕阳老师。

张夕阳：大家好，我是so fun娱乐张夕阳!我觉得啊，无论是工作还是做人，傻子用嘴说话，

智者用心说话。所以呢，这饭可以馊，话不能馊。我这人说话的最大特点就是说话实在，今天在这里，也希望能跟各位智者做一个实实在在的交流。

主持人b：好，谢谢张老师!下面有请来自挖宝网的马小云老师!

马小云：挖宝挖宝，生活到处都是宝，我对生活微笑，就会得到丰厚的回报，这是我的人生

态度，也是我的成功秘籍。不过不要把我对你的微笑当尊重，把尊重就当认同。这对于一个职场中人来说不成熟，也不理性。大家好，我是马小云。

主持人b：谢谢我们很有个性的马老师!下面让我们欢迎来自微硬的比小盖老师 比小盖：大家都觉得我这个人比较冷，语不见血死不休。我是想告诉现在的孩子们，别说公

司面试门槛太高，所谓门槛，过去了便是门，过不去就成了槛。这个社会对谁都不客气，所以我自然不会对你客气。谢谢。

主持人a：好，认识了评委老师之后，我们的比赛就要正式开始了。第一个环节：初露锋芒 主持人b：在这一环节，选手将依次上场做简短而精彩的自我介绍。首先欢迎一号选手，泰

有才，.——掌声有请。

(泰有才上场)

泰有才：你们好，我是泰有才。我毕业于耶鲁大学，主修企业管理专业。正可谓 一张文凭、

二国语言、三房一厅、四季名牌、五官端正、六六(落落)大方、七千月薪、八

面玲珑。。。九十勾圈(9、10、j、q)、十分完美。to be, or not to be- that is the

question,for you but not for me!我就是巴黎欧莱雅，你值得拥有!

张夕阳：首先请不要在我的面前说英文，ok?我或许并不怀疑你专业知识的能力，但是你真

的觉得拥有了这些你就完美了麽?对不起，我们这里不是联合利华，还真不需要

欧莱雅，建议你可以去国家质检局看看，或许那儿更需要你。

泰有才：哦，联合利华么，我干爸是联合利华的老总，刚送了我一台玛莎拉蒂，只要公司愿

意，我可以献出来当老板的坐骑!像我这样有奉献精神的员工，一定是您的不二

人选!

比小盖：那您还是去富士康做奉献吧。

马小云：(笑)你们这些名校毕业的学生啊，往往有一些莫名~~~(拉长音，表讽刺)的优

越感，而这样的一点在职场中并不是必须的，甚至会给他们带来一些伤害。要知

道，天使之所以会飞，是因为她们很轻。所以，有时不要锋铓毕露。

主持人b：好，感谢一号选手，下面让我们欢迎二号选手。

(一号下，无人上)

主持人a：二号选手，二号选手在现场么?

主持人b:……看来二号选手……

谢小娜：二!二!我是二，我是二号!

(二号跑上)

谢小娜：大家好，我是毕业于厦旦大学来自马兰山的谢小娜。oh!no!瞧瞧你们穿着，这么

死板，今天难道是清明节么?看我多fashion，穿的好心情才会好，心情好才能做

好工作嘛!说到工作，哈哈，那我可不得不说了，想当年我可是销售界的女王。

当年我卖手表的时候，说到手表，就不能不提那个劳司顿斯手表。那可真是个好

东西，劳司顿斯手表，手表中的劳司莱斯。24k纯金，只要8块钱，8块钱!!8

块钱，你买不了吃亏，8块钱，你也买不了上当……

张夕阳：等会儿，小姐，我们这里是模拟面试比赛现场你进错了地儿吧?!

主持人a：这位选手，你的自我介绍是我所见过的个人风格最独特的一个。你可以向各位评

委解释一下你的出场为什么要以这种打破常规的方式么?

谢小娜：8块钱!只要8块钱!不合适不做买卖!

张夕阳：二号选手，你再这样我们可要叫保安了。我给你个忠告吧，你口才不错，个性也很

明了，你不适合给人打工，你可以自行创业，路边摊是你的天地，或许你可以去

试试。

谢小娜：哦!你们太不尊重我了，我一个重点大学毕业生，金牌销售员，放下身段，来应聘

你的小职员，你们应该不胜惶恐!

马小云：质朴比巧妙言辞更能打动人心。不要以为人生如戏，全靠演技，闷骚高调，常常是

被打的前兆。少用表现多用体现，把低调与高标准统一，把平凡与不俗组合，努力

赢得信任，才是你求职的正道。

谢小娜：你们这种小公司就是狗眼看人低!

马小云：看来我们这小庙容不下您这尊大佛，您还是回家卖手表去吧!

谢小娜：哼!

(谢小娜下)

比小盖：二号选手之所以惨遭淘汰驱逐，我想说的是，脑袋空不要紧，关键是不要进水。 主持人a：好，刚才见识过了我们二号选手的别致自我介绍，呃。。。虽然已经惨遭淘汰。。。

不过，(大声地)下面让我们继续欢迎三号选手登场!

(海泡泡上)

海泡泡：大家好，我是这个三号选手海泡泡，我现在已经有两年的工作经验，目前的职业是

一名这个股票操盘手，如果大家想买股票的话，可以来找我帮忙。

马小云：这位选手，你看我们公司的股票怎么样?

海泡泡：额，这个，按照巴菲特的理论，前景不明的科技股，不靠谱。

马小云：(黑脸)那你觉得在股票领域谁比较厉害?

海泡泡：额，这个，除了巴菲特，就是郭美美的母亲郭登峰了。在1990年用几万块买入了

发展、金田、万科、安达和原野”。郭几个月就赚了几百万元，这收益率让国内外

股市大佬汗颜。

张夕阳：(黑脸)干嘛扯上她，你觉得比小盖老师做ceo的那家公司怎么样?

海泡泡：额，这个，按照巴菲特的投资回报率理论…

比小盖：等一下，这个巴菲特是谁?

海泡泡：额，这个，巴菲特说过的理论…哦，不是，这个巴菲特是…呃。。。

比小盖：下一位!

(海泡泡下)

主持人b：看来我们今天来的每一位选手都很有特色，这也让我们更加期待四号选手的表现，

掌声欢迎四号选手上场!

(王涛上)

王涛：大家好，各位评委好，我是毕业于北京石油化工学院的王涛，今天很高兴在这里和大

家交流，希望我今天的表现能让你们满意。

比小盖：北京石油化工?是北京石油?还是北京化工?

王涛：北京石油和北京化工都是我们的分校，北京石油化工是他们的主校。

比小盖：应届毕业生?我怎么觉得你这么不靠谱呢?你有实习经验么?

王涛：每个人都会经历毕业这个阶段，在这个时候他们都是毫无经验的。求学阶段，学校要

求我们努力学习，成绩优秀，挂科就是死罪。于是学生们疯狂的背书，拼命的学习。但是毕业之后，用人单位就告诉我们说，要有工作经验我们才会录用你。与其在大学生活中像无头苍蝇似的满处寻找还不一定符合我们的实习经验，我们为什么不好好珍惜四年的时间学好自身的专业知识，经验在工作中提炼不是更加实用?!毕竟，我们只是在上学，不是在收集七龙珠!

比小盖：强词夺理!真是强词夺理!

马小云：我倒是觉得，对于一个学生而言，总是询问一些实际的案例经验是不公平的。在我

们招聘新人的时候，需要问的，是他们的思路。只要他们思路清晰，他们就可以适合所应聘的职位。

主持人a：天生我才必有用，选手们各具优劣，经过我们今天的第一个环节筛选，目前场上

还留下三位选手。感谢各位，我们休息一下，一会儿再见!

(舞台暗，场务人员摆道具，所有人员上场就位)

第三幕

时间：九月10号，上午9点 地点：扬帆公司

人物：主持人a、b 马小云 比小盖 张夕阳

泰有才 谢小娜 海泡泡 王涛

主持人a：欢迎回来。在对这三位选手有了初步的认识后，我们要给选手们增加难度和挑战

性了，那么接下来就让我们进入今天的第二个环节…

主持人a、b：压力面试!

(灯光对准选手和评委)

马小云：各位选手也不用紧张，所谓压力面试只有名字听起来很有压力嘛!

一会我们将提出几个问题，各位选手你们按照自己的想法回答就好。

张夕阳：废话不多说，我先来吧。敝公司有一个优良的休假传统，每周休七天，每天加班三

小时，每年休一周，请问你对如此宽松的条件有什么想法?

海泡泡：额，这个，就是说。。。没有休假是么。。。

张夕阳：也许似乎大概是，然而未必不见得，随你怎么理解。

海泡泡：加班嘛，额。。。我觉得我的职责就是听从，服从，顺从。公司怎么规定，老板怎么

要求，大家怎么做，我就照做好了，没什么额外的想法。

比小盖：你要有上进心啊，要知道不想当厨子的裁缝不是好士兵!

张夕阳：四号选手，你怎么看?

王涛：我知道职场有三定律：要么忍，要么狠，要么滚。我的三号队友采取的忍术显然效果

不佳，那我就采用狠手段吧。因为在我看来这种制度有点严酷，所以对于这种加

班，我眼睛一闭、一睁，就过去了。放任自己在梦的隧道中飞逝，数着两旁呼啸

而过的电线杆子。。。很快，就到家了~

马小云：好吧，下面我来问大家第二个问题，你最崇拜的人是谁?为什么?

三号，你最崇拜的是谁呢?

海泡泡：额，这个，我最崇拜的人是这个，这个…

比小盖：巴菲特是吧?

海泡泡：额，你怎么知道?

比小盖：你猜呢?

海泡泡：其实，我崇拜巴菲特的一个重要原因，是经过实践我发现他的理论很对，他说过资

金流动才会增值。结果我发现了，我的资金的确在流动，于是别人的资金持续在

升值。。。

比小盖：(欲言被打断) 出来。这样，会让面试官明白你未来的目标榜样是谁。面试官不想听你说“我愿为…

事业献身”“我可以为…而死”之类的话，因为说这些的人，后来大都改嫁了。

对了小盖，你刚刚要说什么来着?

比小盖：呃(思考。。。)下一位!

泰有才：作为人来说，最崇拜的当然是自己。我二十出头，就长出这么一副成熟的脸蛋来，

一看就是发育良好的祖国花朵。我英俊潇洒。玉树临风。风流倜傥。高大威猛。

人称：山崩地裂，水倒流，人见人爱，鬼见愁，美貌与智慧的结合，英雄与侠义

的化身。我不是偶像派，我是个实力派。毫不夸张的说，我甚至能满足凤姐的择

偶标准。

比小盖：凤姐一定特别崇拜你。

泰有才：oh!no!那个讨厌的女人，她不能崇拜我，因为她没有那个资格!在我看来，她甚

至都比不上芙蓉姐姐!

比小盖：看来一号选手喜欢苗条的。

比小盖：下面我来问大家最后一个问题，请谈谈你们失败的经历。

泰有才：失败，恩，这是一个有深度的问题。虽然我从来不会失败，但是这个问题也引起了

我的思考，于是我决定回去照照镜子，看看成功的人士是什么样的，然后给这个问题一个有深度的解答。

马小云：泰有才，有的人只有80分，却非说自己85分，这5分的水分，会被各色的评委榨

得干干净净。你要知道，真实，无论在舞台上还是职场上，都很重要。你们这些名校毕业的学生多多少少会有一些优越感，但殊不知像你这样把优越感表现甚至放大出来，在职场中是不利的。

泰有才：不利?!难道我的学历和资历还不足以证明我的能力么!

马小云：学历代表你的过去，财力代表现在的努力，学习能力代表将来的成就。大多数人都

想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。 你不就是这大多数人中的一员吗? 王涛：我倒是觉得，天没降大任于我，照样苦我心志，劳我筋骨，为的是培养我成就大业的

品质。在大学期间，我曾经挂科、补考、重修、再补考、再修…我坚信没挂过科的大学生不是一个合格的大学生，不是一个纯粹的大学生，不是一个完整的大学生。我一直这样坚强地挂着科，就不信世界上还有什么难事!

(台下鼓掌叫好)

主持人a：紧张激烈的面试环节已经结束，下面请评委对各位选手的表现做点评。

张夕阳：二号选手，其实你我都一样，人人都在装，关键是要装像了，装圆了，就像一扇门，

装成了就迈进去，成为传说中的性情中人，没装好，卡在那里了，就成了卡门。高调也罢,低调也好，就是千万别不着调;离谱也罢，靠谱也好，就是千万别没谱。 如果人是一棵树，那就要拥有根植土壤的向下的力量，而不要只惦记着天空中的浮云。 马小云：我来点评一下三号。康德说过，人非工具。你应该是有独立思想的个体，而不是资

本社会的一个齿轮。无论什么时候，都需要听从你内心的想法，走你未来的路。少年不胡作妄为，大胆放肆，试问老年时哪来的题材话当年。

海泡泡：额，这个，我觉得这话说得比巴菲特说的好。

比小盖：最后我来说一下四号。你很聪明，也很优秀。也许你现在还没找到适合自己的位置，

但坚持下去，你一定会有所成。

主持人b：激动人心的时刻到了，我手上拿着的这个信封里有这位出色选手的序号，你们猜

猜会是几号。。

(观众1..3.4号)

主持人a：今天的优胜选手是：四号!恭喜四号选手，王涛先生。

(停顿一下)比赛重在参与，相信我们今天在座的都会通过这次比赛有些许的感悟

和收获!只要拥有一个信念，怀有一份决心，锤炼自己，那么是金子总会发光。 主持人b：最后感谢各位选手的出色表现，感谢三位评委的精彩点评。十八般武艺不可能样

样精通，发挥你的特长，施展你的才华，职场岗位千千万总有一个属于你。谢谢

各位!

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)三**

看着一群群，刚刚涌入职场的毕业生，让自己，不禁想起自己的一些经历，想与大家分享。这些经历不仅包括初入职场的，还有在实习期间遇到的，不只有我的，还有与我接触过的人们的一些经历，我将以第一人称与大家交流。

第一次实习，被我老妈介绍到医院的内科，因为大家和妈妈都很熟，没有所谓的“实习经费”!

上班的第一天，压抑的气氛就一直笼罩着我的周身!

这个科室的主任(性别：女)真的很专横，在他的带领下，这些医生，个个人人自危，一点小小的错误代她眼中都会被放大，可是她自己的错误，永远都会被粉饰太平，记得她让我给人测血糖(测血糖的步骤如下1：才干净患者的手指2：在等待手指干的同时组装血糖仪3：在患者的手指刺一下，让血流出4：将血滴在试纸指定部位)，记得当天我被她说了一顿，说：怎么能手没敢就测呢，看他的血都不成滴!然后要给我演示一下，操作的时候还不忘说：你知道这一个试纸多少钱吗?四五块呢!

当天，她的演示结果，并不让人满意，因为，患者的血还是不成滴!看到如此现象，她说：你是不是好出汗啊!要不然，不能这样!

会想，我还是觉得可悲，觉得委屈，每每测血糖时都会想起，然后忍不住的想问：老兄，你拿酒精局部，是做样子咋地!然后安慰自己：好吧，这个患者时时汗出，永不干啊!

再来说一个主任的故事。

我一直觉得人和人是平等的，谁又能比谁高多少呢?干什么表现出你比别人高贵的样子，曾几何时，你不也是一只蚂蚁罢了!可是人就是这样爱莫虚荣的动物。

某天早会，这位主任自己说：昨日，有个学生，想找我实习，说：老师，我想和你实习实习实习，你有什么活可以让我干!哎，你说这孩子，也太不会说话了吧，我让你写写病历怎的就是帮我干活了啊，怎不会来事!!他要是说”老师我挺崇拜你的，你看您能不能教教我啊“。你说，他拍拍老师，我不就要他了......

有事人要换一个角度思考!这位主任，这个孩子怎么了，他说的干点活，你怎么就不能理解为这孩子很踏实!不怕苦不怕累呢!他想真心的和你学学呢!!

想想很气，很压抑，会不禁想，什么样的人，能在职场活的生风水起!

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)四**

同事之间沟通，上下级之间的沟通，一定要会说话，说好话，用语言、文字、肢体、眼神、心灵上的沟通，让我们一起来看看这篇职场礼仪培训心得体会的具体内容吧!

中国素以文明古国，礼仪之邦着称于世，讲礼重仪是中华民族世代相传的优秀传统，源远流长的礼仪文化是先人留给我们的一笔丰厚遗产。然而，无论是在日常生活还是在职场的礼节上，我总是觉得在这方面缺少了些什么。

实践求真知，通过20xx年xx月31日领导组织项目部全体人员参加了这次职场礼仪培训，虽然是光盘播放，但是大家都认真的观看，我也感触颇深，原来在平时的工作中我有很多地方都做得不到位。

那么，什么是礼仪呢?礼仪就是前人定的规矩、家法和行规，做人的规则。礼由心生，一个具有良好文明意识的现代人，礼是必备的基本教养，必须表里如一。文明礼貌服务，怎么对待别人?那就要做到待客三声来有迎声、问有答声、去有送声。不仅要形式美而且要心灵美。 良好的礼仪可以赢得陌生人的友善，赢得朋友的关心，赢得同事的尊重。礼仪是一个人综合素质的体现，是一个人内在素质与仪表特点的和谐之美、综合之美、完善之美，更代表一种深刻的道德指引。

职场交往是讲究规则的，即所谓的无规矩不成方圆。比如自己的办公桌，即是办公地点，就不能放太多的私人物品，文件归档是否及时归档，办公区的卫生情况，个人着装，这些都代表你的个人和公司的形象，给人第一印象，能够给人以美感。因此，不过是这些礼仪，还有生活中的其他细节都应留意，也要学会设身处地的为他人着想。从小小的电话，短信用语，鞠躬礼到文明用语，似乎我们都有太多的忽略。比如在平时工作中接电话是否在铃响了3声内接起，是否先报自己的姓名部门以及工作单位，还有我们是否做到了语调热情，大方自然，面带微笑，声量适中表达清楚，简明扼要，文明礼貌，挂电话时要确定挂好电话后再与其他人说话，在身边应经常准备好笔和纸，及时记录。

当开会时手机需静音，重要电话不得不接时，要先向在座各位道歉，然后只听不讲，最好在30秒内结束通话。更要注意的就是不要在会上频发短信，转笔，补妆，跷二郎腿，晃悠，这都是对发言者和其他会上同事的不尊重的行为。打电话时不要吃东西，与领导同乘电梯，是要落落大方，面带微笑，不要拘谨，这可是可遇不可求的机会呀。

同事之间沟通，上下级之间的沟通，一定要会说话，说好话，用语言、文字、肢体、眼神、心灵上的沟通。态度要真诚，公私要分明，不要用手指人，背后不要议论别人，金钱往来要谨慎，私下里面不要抱怨等等。其实我们对礼仪的认知面还有待加强。所以，我们要趁闲暇时间应多多来加强礼仪这方面的学习，因为我们代表的不仅仅是个人，而是以整个集团公司的形象面对外界，并且还要做到学以致用。

可以说，礼仪是一张人际交往的名片。文明礼仪可以帮助我们规范言谈举止，学会待人接物，塑造良好形象，赢得社会尊重。所以说：知礼懂礼，注重文明礼仪，是每个立足社会的基本前提之一，是人们成就事业，获得美好人生的重要条件。而精通礼仪的目的就在于运用，将我们所学的点滴运用到今后的工作之中，再不断地学习，一步一步完善自己，争取尽力为我们的客户提供最优质的服务，个人与集体共同成长。

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)五**

《有了工作之后》

二十几年前，我刚从日本念研究所回来，进入中国输出入银行工作，担任办事员;同期的同事中，有我的大学同学，他是在美国念的研究所，可是职级比我高一级，编制上是我的主管。同样都是研究所毕业，却因为国家有别，待遇就不同。我并没有因为待遇不如人就心生不满，仍是认真做事。交到我手中的事情，一定尽心尽力做到最好。此外，我也会积极主动找事做，了解主管有什么需要协助的地方，事先帮主管作好准备。

这样的工作态度，被当时的上司注意到了。后来上司调去交通银行时，带去履新的随从人员中，我是唯一的办事员。这是很罕见的现象，因为通常都是一些主管跟随过去而已。

工作的价值并不单只是取决于一个面向

当年回国后，第一次上班报到的前夕，父亲告诫我三句话：“遇到一位好老板，要忠心为他工作;假设第一份工作就有很好的薪水，那你的运气很好，要感恩惜福;万一薪水不理想，就要懂得跟在老板身边学功夫。”

我将这三句话深深地记在心里，自己始终秉持这个原则做事。一个人的努力，别人会看在眼里的。我认为一个好主管或老板，心中都有一份员工的资产负债表。

我认为工作除了有形的薪水之外，最重要的是无形的资产，包括可以学习专业技能的工作环境及人际关系。跟同事的关系、跟老板的关系、跟客户的关系，凡是工作环境所衍生的人际关系，未来都会变成你的无形资产，甚至泽及第二代，成为你下一代的人际资产。因此有工作做，要懂得感恩。

面对现今恶劣职场的三个锦囊

现在很多企业都在裁员、减薪，此时此刻能拥有一份工作，有一个可供发挥的舞台，更要惜福、感恩。除此之外，这里有三个锦囊建议，都可以作为参考：

1、不管做任何事，都要把自己的心态回归到零：把自己放空，抱着学习的态度，将每一次都视为是一个新的开始，都是一次新的经验，不要计较一时的待遇得失。一旦做好心理建设，拥有健康的心态之后，不论做任何事都能心甘情愿、全力以赴，当机会来临时才能及时把握住。

2、学习接纳同事、老板与客户：如何与共事的伙伴相处，是一门大学问。相信自己，相信别人，随时调整角色，勇于领导他人，也愿意被他人所领导，这是非常重要的。

公司里的同事、老板或客户，都来自不同的家庭文化背景，各有不同的特质与专长，有缘相聚，如何彼此纳长补短、化阻力为助力，是很重要的学习过程。一开始接触和你不一样特质的人时，一定要敞开心胸，先接纳了解，彼此包容沟通，这样才能创造愉快而积极进取的工作气氛。

3、要能承受压力、愿意学习：换句话说，也就是要具有“斗魂”。“斗魂”指的是愿意打拼、奋斗不懈的精神。特别是还没有一技之长的年轻人，拥有的最大资产就是“斗魂”。企业在求生存的时刻，也需要能同舟共济一起奋斗的伙伴。能承受压力，不断学习成长的人，才能在非常时刻发挥临门一脚的功用。总而言之，不论是职场菜鸟，或是老鸟，愿意学习成长、愿意打拼的人，才有未来的生涯。

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)六**

1、老师是园丁，辛勤地培育祖国的花朵；老师是灯塔，引领我们走向成功的彼岸；老师是蜜蜂，为我们采集甜蜜的硕果。

2、坚定的信念是获取成功的动力。在困难面前，如果我们能在众人都放弃时再多坚持一秒，那么，最后的胜利一定是属于我们的。很多时候，成功都是在最后一刻才蹒跚到来。因此，做任何事情，我们都不应该半途而废，哪怕前行的道路再苦再难，也要坚持下去，这样才不会在自己的人生路上留下太多的遗憾。

3、一个有理想的人，才能自强不息；一个自强不息的人，才能导致事业上的成功。

4、愿您的事业在微笑中愈展愈盛。一些貌似偶然的机缘，往往使一个人的生命的分量与色彩都发生变化。您的成功，似偶然，实不偶然，它闪耀着您的生命焕发出来的绚丽光彩。

5、希望你能饶恕二十岁焦急获得成功的自己，你想要的，付出了便会有。只是时间会给你一个考验，这个考验更是等到收获的过程。

6、你还好吗？听说你那边天气冷了多注意加衣服啊！现在流行感冒很厉害，注意身体，多做预防！早睡早起身体好，饮食习惯更重要。哈哈，爱惜身体，身体是成功的本钱。

7、也许，你航行了一生，也没有到达彼岸；也许，你攀登了一世，也没能登卜顶峰。但是，能触礁的，未必不是勇士，敢失败的，未必不是英雄。不必太关心奋斗的结局如何，奋斗了，就会问心无愧，奋斗了，就是成功的人生。

8、时间是回不了头的，时间只会把我们带到将来，时间只会把我们带到很遥远很遥远以至比遥远更遥远的地方，如果现在我们还不懂得珍惜，那么也许有一天时间就会把我们带到很悲惨很悲惨、以至比悲惨还更悲惨的时光中去…

9、人生如戏，被动去演，你就是受折磨，不信你去看满大街的人，是不是越来越多的人越来越麻木，然后被无形的力量推着，被动的去庸庸碌碌过着每一天呢？人生如戏，自己导演，你就是在享受，你可以去体验各种角色，你可以变的越来越有灵性和活力，然后用自己的力量强大，去影响周围积极变化并且体验它！

10、成功在很大程度上取决于对环境的态度。一个在恶劣环境面前坚不可摧的人，必然会激流勇进；而一个生活在良好境遇中的人，如果能始终保持奋发向上的进取精神，自然会勇立潮头。

11、阅读所有的优秀名著就像与过去时代那些最高尚的人物进行交谈。而且是一种经过精心准备的谈话。这些伟人在谈话中向我们展示的不是别的，那都是他们思想中的精华。——[法国]笛卡尔

12、古龙：有人说，女人最讨厌的动物是蛇。也有人说，女人最讨厌的是老鼠。其实女人真正最讨厌的是什么呢？女人！女人真正最讨厌的动物，也许正是女人，一个可能成为她情敌的女人，尤其是一个比她更美的女人。

13、千里之行始于足下。完成人生的大计划往往都得从一个个小计划一开始，没有辛勤付出就不会有进步，没有一砖一瓦何来一幢高楼。你必须一个一个任务的完美完成，才能博得事业的成功。

14、人生一世，不可能一直是无忧无虑的童年，而是不断地从幼稚走向成熟。遇到不顺心的事，不要去怨恨、去悲观，而应有摆脱这种烦恼的勇气，在生活中永远快乐地向前！

15、因为有对手，我们才会睿智；因为有对手，我们才会拼搏；因为有对手，我们才会走向成功。是对手，磨砺了我们的意志；是对手，为我们的生活增色添彩；也只有是对手，才能将原本是拙劣的我们雕琢成了价值连城的美玉。

16、就算我不是天才，就算我再努力也达不到你的高度，但是我依然不会放弃我的梦想，即使是你们替我完成称霸全国。你们的成功也是我的成功，因为我们是一起的（暮目公延）。

17、机会不是等来的，机会是需要被发现的，是需要被抢占的。很多人之所以能够成功，就是因为他们有敏锐的眼光，能够发现别人没有发现的机会，并能抢占机会。

18、人的一生是短暂的，很快我们就将化为灰尘，或者一个名称，甚至连名称也没有。既然生命如此短暂，那在生活中被我们高度重视的东西也就是空洞的、易朽的和琐屑的。至于那在可怜的肉体和呼吸之外的一切事物，它们既不是属于你的也不是你力所能及的。

19、其实，人的一生，问他在追求什么？又在放弃什么？这不得而知。但是，却只是在那一刻的隐隐心动，我们选择了坚强；只是那一刻的热血忠魂，我们选择了拼搏；只是那一刻的高谈阔论，我们选择了永远；只是那一刻梧桐雨间的清秋寒泪，我们选择了流水落花春去也。成功皆在远方，此中的真意，君可否领会的来。

20、我始终相信，只有我们用放大镜来看自己的错误，而用相反的方法来对待别人的错误，才能对于自己和别人的错误有一个比较公正的评价。

21、自信是一个人走向成功之路的重要途径。我们在学习或事业的攀登中，要遇到种种困难，而自信就是克服这些困难的良药。我们只有自信，才能自强不息，才能使我们为自己的愿望或理想而努力奋斗。只有自信，才可能使我们在艰难的事业中保持必胜的信心，才能使我们有勇气坚定地走向理想之塔。所以，我们应该懂得在现实生活中，自信是大力之神，它使弱者变强，强者更强。

22、与正确的人相遇，少时多青涩，晚来多寂寞。与对的人重逢，少时是金风玉露，晚来则是灯火阑珊。

23、每个人都希望永远和正能量为伍，但这个世界不能只有白天而没有黑夜。没人能够永远活在正能量的庇护下，最好的成长就是直面负能量，并干掉它们。

24、原来成功并没有什么滋味，因为人生的征途，她只朝前迈了小小的一步。

25、高考失败，以为未来会是一片黑暗，后来一想也不过是场考试；失恋了，说不会再爱了，回头再看那不过是一次感情；失业了，以为人生跌到了谷底，有一天你知道不过重新换了个起点；生活总有很多意外，迈不过就是坎，迈过去了，其实屁都不是！

26、权衡一个人成功的，不是能力，而是选择。

27、如果有一天，你爱的人好像忽然疏远你，有了距离感怎么相处都不融洽。别忙着下对方不爱我了这种决定。人都有消极，失落，犯病的时候，什么都不想说，谁都不想理，这是只能够自愈的。给他空间，等他回来，比着急上火想帮他治病要强得多。

28、你的晚安只是\"晚安\"，我的晚安是\"我爱你\"

29、人之交往物以类聚，人之相处人以群分。

30、我知道，我背后有一根温柔的鞭子，一鞭又一鞭抽打着我，让我不敢懈怠。

31、一件是做得很顺利并不能叫做成功，如果面对一大堆失败的尸骨，你还敢挺胸昂头向前走，这才叫成功。

32、男子入戏园，多是注意舞台上女优及园中妇女的面貌；女子人戏园，多是注意台上女优及园中别的妇女所穿的衣服。

33、我们来到这世上时，本来就是赤条条的，一无所有，是上苍赋予了我们生命、亲友以及思想和财物等，上苍待我们如此宽厚，使我们拥有了这么多，又占据了这么多。可是我们却从来也没有满足过，依然在祈求着上苍为我们降下更多的甘霖。

34、没有行动，懒惰就会生根发芽！没有梦想，堕落就会生根发芽！时间越长，根就越深！到时候想站起来是件很困难的事！所以，为了很好的站着，就不要停下脚步！越努力越幸运，不要给年轻找太多借口，现在能做的，除了努力，还是努力。……早安！

35、向日葵没有了太阳，是太阳的离去，还是向日葵的抛弃。

36、如果黑板就是浩淼的大海，那么，老师便是海上的水手。铃声响起那刻，你用教职工鞭作浆，划动那船只般泊在港口的课本。课桌上，那难题堆放，犹如暗礁一样布列，你手势生动如一只飞翔的鸟，在讲台上挥1条优美弧线——船只穿过……天空飘不来一片云，犹如你亮堂堂的心，一派高远。

37、人生是场没有裁判的马拉松，自我约束的耐久性远比一时的速度更重要。你走的每一步，都算数。

38、要是你无法避免，那你的职责就是忍受，如果你命里注定需要忍受，那么说自己不能忍受就是软弱就是犯傻。——夏洛蒂●勃朗特《简爱》

39、只有尝试过，努力过，坚持过，才能有收获。一分耕耘，一分收获，只有努力了，才能绽放出成功的花朵。只要功夫深，铁杵磨成针。相信只要朝着这个理想努力奋斗，坚持不懈，那么就一定会成功！星期三，早安！

40、我现在觉得，就像是李彦宏那样坚持独立发展是正确的。——周鸿祎

41、只要还有明天，今天就永远是起跑线。人生，不可能一帆风顺，有得就有失，有爱就有恨，有快乐就会有苦恼，有生就有死，生活就是这样。

42、职场生活不容易，各种方法记仔细，拉帮结派莫学习，本职工作是第尊重领导莫忘记，有事没事多学习，成功之路没问题。

43、我就是再真心待你，只要你遇到这类型的姑娘或小媳妇，就会毫不犹豫的当宝贝把我丢弃，所以这一次希望你头脑长大能清醒理智，以后不保护我，请你也别再伤害我。

44、最磨练人的是挫折，这一路走来，只要不放弃，肯定会有奇迹。加油。我们都是经历一次又一次打击折磨挫折，才会变得越来越强大，才会对未来充满信心。

45、人生就是如此，看淡一切，不要过于追求输赢，追求完美，尽力就好。生活就是这样，你永远不知道下一秒会发生什么。

46、你一直坚持最初的梦想，渴望实现自我价值，经过不懈的努力终于收获了人生的第一桶金，我为你骄傲和自豪。人应有志却大可不必苛求生活的每一个章节必须精彩，只要用心用情就好。

47、虽然现在很迷茫不知道自己以后会怎么样，但是我相信总会越来越好的，一定要坚强的活着！

48、又一次失败了，支持了这么久，突然感觉输了，也没什么大不了了，就是说不出的失落，明天应该会更好的。

49、不是说活成现在这样就没有一点点希望。就算真的真的比不过那些比自己优秀的人，就算头破血流，也要尝试和他们站在一个舞台上。

50、你想随随便便放弃这个世界，那么，你问世界没有，它可从来没打算要放弃谁。

51、只要还有明天，今天就永远是起跑线。人生，总会有不期而遇的温暖，和生生不息的希望。早安！

52、这世间的很多事情，你不得不说都是有因果报应的，你该信自己？还是该相信命运的安排呢？虽然命运是靠自己掌握的，但又有一些事情是你掌握不了的，也预料不到，很多事情想想发展到现在的结果，不知道是好还是坏？是该结束它，还是该继续。

53、我们不能控制自己的遭遇，但我们可以控制自己的心态；我们改变不了别人，我们却可以改变自己；我们改变不了已经収生的事情，但是我们可以调节自己的心态。

54、世上有一样东西，比任何别的东西都更忠诚于你，那就是你的经历，你在经历中的感受和思考。它们仅仅属于你，不能转让给任何别人，而只要你珍惜，也会是你最可靠的财富，无人能够夺走。可是，如果你不珍惜，就会随岁月而流失，在世界任何地方都找不到了。

55、春夏秋冬，一年四季来回循环地走，那是自古也就这样的了。风霜雨雪，受得住的就过去了，受不住的，就寻求着自然的结果，那自然的结果不大好，把一个人默默地一声不响地就拉着离开了这人间的世界了。——《呼兰河传》萧红

56、别人帮助过你，你要铭记！

57、做人要有良心，行事要知感恩。

58、奋斗不是让你上刀山下火海闻鸡起舞头悬梁锥刺股。奋斗只是每天踏踏实实的过日子，做好手里的没件小事，不拖拉不抱怨不推卸不偷懒。每一天一点一滴的努力，引领你到你想要到的地方去，带着你去完成你的梦想。相信自己终究会走向成功，闪现光芒！

59、面对一些事情，很多时候，想得太多会毁了你。若无其事，才是最好的报复。何必向不值得的人证明什么，生活得更好，是为了自己。

60、一个有能力的人，要时时刻刻让自己能够冷静地处在高处，这样你才能将全局掌握在自己手中解决问题。《犀利仁师》

61、离开一辈子后，他又回到了自己出生的那片土地上，从小到大，他一直是那个地方的目击者。

62、如果一个人说不是钱的问题，十有八九就是钱的问题。

63、别为昨天遗憾，告诉自己：今天，就是最好的一天。

64、一味的崇拜别人，倒不如，停下来高傲的欣赏自己。

65、改变感觉的方式，改变做事情的方式就可以改变世界。

66、那一天，你坐在窗前，阳光刚好落在你好看的脸颊。那一瞬间，我突然为你心动。

67、世上没有用来鼓励工作努力的赏赐，所有的赏赐都只是被用来奖励工作成果的。所以，你的工作作出了成果才能够有赏赐！

68、上天对每人都是公平，它在关上一扇门同时，必定会打开一扇窗。无论多么糟糕东西，世界都为其预留了位置。相信雨点不会仅仅落在你一个人屋顶之上。相信你自己，大千世界，总有属于你角落。拥有积极乐观态度，是解决和战胜任何困难第一步。

69、每天见很多的人，倾听着心灵的声音……或患得，或患失，或爱了，或恨了，或近了，或远了……其实，这些都是虚无的，心一旦执着什么，便会被什么所伤害。一切假以时日，那些原本虚无的是非恩怨，就释然了。不要沉迷于你的痛苦，用安然的心接纳出现的一切，不悲过去，不贪未来，自在前行。心安。

70、没有得到想要的，即将得到更好的。早安！

71、当一个人不再沉沦于对物质生存的终日焦虑，他才可以去寻找和享受情感。晚安！

72、任它一路坎坷，任它风急雨泼，你还是你，一个顶天立地的爷们！！早安！

73、常相知，才能不相疑；不相疑，才能常相知。晚安！

74、也许所谓的幸福结局，就是抱着永不放弃的希望，继续前行。晚安！

75、人生就像马拉松，获胜的关键不在于瞬间的爆发，而在于途中的坚持。你纵有千百个借口放弃，也要给自己找一个坚持下去的理由。很多时候，成功就是多坚持一分钟，一分钟不放弃，下一分钟就会有希望。晚安！

76、这是一个只承认强者的时代，而学习正是赋予了我们做强者的原始资本。我们有责任，有义务学好知识。过程一定是苦的，可真正的强者一定要耐得住寂寞，受得了煎熬，抗得住诱惑。晚安！

77、所谓一个人的长大，也便是敢于惨烈地面对自己：在选择前，有一张真诚坚定的脸；在选择后，有一颗不改变的心。晚安！

78、坚持不算正能量，笑着坚持才算。微笑是一种心态，更是一种力量，愿你的生活充满欢声笑语。早安！

79、学会适应一切的逆境，困难和痛苦是人生中最宝贵的经历。一个人的胸怀，就是被痛苦和委屈撑大的。早安！

80、如果有钱也是一种错，那我情愿一错再错。晚安！

81、我一直都是懂这世间人心凉薄，却是偏偏固执地想要去寻求那最美的温暖。晚安！

82、人不能太贪心，否则什么都抓不住。晚安！

83、如果你想克服拖延症，表现得好像你对自己将要做的事情很感兴趣，花一点时间开始做那件你一直在逃避的事情，然后你会突然发现你很想完成这个任务。

84、短期看来，奖励机制是有效的，但是，长期看来，相关组织不得不持续提供特别的优待、糖果、礼物、奖金等奖励措施，一旦奖励没了，人们的动力也会烟消云散。奖励促使参与者被迫做出逆反行为，也抑制了正能量的产生。

85、心胸决定了境界，心态决定了命运。你来自何处其实并不重要，重要的是要去往何方，人生最重要的不是所站的位置，而是所去的方向。人只要不失去方向，就永远不会失去自己！

86、凡世的喧嚣和明亮，世俗的高兴和幸福，如同清亮的溪涧，在风里，在我眼前，汨汨而过，温暖如同泉水一样涌出来，我没有奢望，我只要你高兴，不要哀伤。

87、不要总以为世界对于任何人都是公平的，当上天为你关闭一扇的同时也会为你打开另一扇门的。早安！

88、毕业就业是考验，就业心态要放端，莫要追求高工资，前途辉煌最关键。面试公司别紧张，不卑不亢才好办，简历莫要胡吹牛，实事求是靠的牢。祝你毕业好运气，找好工作来财气！

89、力量不能打开铁门，但是一把小钥匙可以，我们每个人内心都有那把钥匙――超人《曾是超人的男子》

90、观念的改变并未改变事物本身，改变的只是对事物的认识，但观念会带来习惯，习惯会形成性格，性格会决定命运！

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)七**

20xx年7月2日，我参加了公司举办的职业礼仪培训班，授课人为化工职业学院的李锦枫老师。李老师诙谐幽默的语言和深入浅出的讲解使我对职业礼仪有了更深的认识。

泱泱华夏，有着五千年的历史和文明，素称礼仪之邦。中国历来都非常重视礼仪教育，自周朝就出现了《周礼》、春秋时期伟大圣人孔子更是对礼仪的集大成者，进入封建社会后礼仪依旧非常重要，中央行政机构设有吏、户、礼、兵、刑、工六部，礼部就占其一。进入现代社会，在当今市场经济的条件下，经济飞速发展，商务往来变得越来越频繁，职场礼仪在企业的商务活动和对外交流中显得尤为重要，因此我们必须要掌握一定的职场礼仪。

所谓：“人无礼则不立，事无礼则不成”。在职场中，礼节、礼貌都是人际关系的“润滑剂”，能够非常有效地减少人与人之间的摩擦，如：与同事们和谐相处也是需要讲礼仪的，文雅、宽厚能使人加深友情，增加好感，与同事沟通必须注重言语礼仪，可以营造一个和睦、友好的人际环境。如果同事之间关系融洽和谐，每天上班就会感到心情愉快，有利于工作的顺利进行，从而促进事业的发展。职场礼仪在工作中最大限度的避免人际冲突，使人际交往成为一件非常愉快的事情。良好职场礼节能营造良好的交往氛围，为企业的合作奠定良好的基础;相反的话，可能会给企业造成不良的影响和带来巨大的损失，双方的业务很可能会毁在小小的职场礼仪细节之处。

那么，在工作中作为经理办公室人员应该在注意以下几方面的职场礼仪。

一是要掌握拨打电话、接听电话、代接电话和扣电话的技巧，使用礼貌用语，做好电话记录，并将来电信息及时反馈上级领导。

二是要搞好接待礼仪。要按公司要求着装，使用文明用语，待人热情，服务周到，学会正确地介绍自己和他人，做好迎送客人的礼节。

三是要做好会议礼仪。按照规定布置好会议场所，安排好参会人员及主席台领导的座次，做好会议的各项准备工作。

四是在工作中要时刻注意自己的言行举止，要做到尊重他人，只有先尊重对方，对方才会尊重你。“约束自己，尊重他人”才能使同事们更轻松愉快地工作。

职场礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要体现。对齐城工贸公司来说，掌握一定的商务礼仪不仅可以提高企业形象，更能提高齐鲁公司和合作单位的满意度和美誉度，从而增加公司的经济效益和社会效益。因此，我们应该积极倡导大家从现在开始就要学习或熟悉职场商务礼仪，为齐城工贸的发展尽上一份力。

**如何写职场女性晋升的黄金法则(精)八**

不要忽视办公室着装。如果你看上去干净利落、衣着整洁，自己也会感觉良好、自信十足。注意，在穿着上不要百无禁忌，过于招摇。新进单位的人要根据自己工作性质、职位选择适宜的服装。不要穿过于追逐时尚;过于休闲的服装，相对保守正规一些的服装会给人留下好感。此外，要是你整天“标新立异”，想办法从外观上引起上司或者同事们的“视线”的话，上司或者同事们反而会认为你不把心思放在工作上，工作肯定不会太认真。

办公室前台接起电话的声音要不急不慢，并终保持轻松、愉悦的声调，不得在电话中和来电者耍脾气、使性子甚至说粗口。接电话中，要勤说“请问”、“对不起”、“请稍等”之类的谦词。

在电话铃响的第二、第三声的时候接起电话。接起电话首先要说“您好，×××（办公室名称，如果办公室名称较长，应用简称）”，忌以“喂”开头。如果因故迟接，要向来电者说“对不起，让您久等了”。对知道分机号码或者转向具体人姓名的电话，可以礼貌地说“请稍等”，并马上转接过去。

如果要求转接领导电话、对方又知道领导姓名，不知道分机号的话，就要礼貌地询问，对方是谁、哪个单位的。如果是如广告、变相广告之类的电话，应该用礼貌的借口挡驾，或者转到相关部门处理。

鉴于前台每天要接很多电话，为防止嗓子出现意外，要随时准备水，以滋润嗓子，随时保持良好的声音效果。

前台在岗位上一般是坐着的。但遇到有访客来时，应立即起身，面朝向来访者点头、微笑致意：“您好，请问您找一位？”、“有预约吗”。知道找谁，并确认是预约之后，请来访者稍等，立即帮其联系。如果要找的人正在忙，可以请其稍等，用规范的仪态引领来访者入座倒水。如果等了很长时间，访客要找的人还在忙，要关照一下来访者并说向其说明，不要扔在那里不管。

如果来访者要找的没有出来接，让其自己过去，前台接待应该用规范的手势指引如何去，或者带来访者去。如果来访者要找的人的办公室门即使是开着的，也要先敲门，获得许可后再请来访者进入，为来访者倒好茶后，前台就要返回岗位。当然，如果前台只有一位的话，直接指引来访者就行了。

如果来访者知道找谁，但没有预约，办公室前台要打电话问问，告诉相关同事或领导助理/秘书，×××单位的×××来访，不知道是不是方便接待。出于对来访者的礼貌和方便拒绝时的得体处理，即使是要找的同事或者领导亲自接，都可以当作是其他人接的电话，再询问。这样在来访者听来，即使电话那头没有答应接待，也不是他要找的人直接拒绝的，为一下步的处理留下了余地。

最后提醒，办公室前台接待人员，一定要注意自己的行为是否符合职场礼仪，者不仅是对他人的敬意和尊重，同时也是展现你个人修养，帮助你成功的一件法宝，让你更快的融入到工作中去。

1、直呼老板名字

直呼老板中文或英文名字的人，有时是跟老板情谊特殊的资深主管，有时是认识很久的老友。除非老板自己说：“别拘束，你可以叫我某某某”，否则下属应该以“尊称”称呼老板，例如：“郭副总”、“李董事长”等等。

2、以“高分贝”讲私人电话

在公司讲私人电话已经很不应该，要是还肆无忌惮高谈阔论，更会让老板抓狂，也影响同事工作。

3、开会不关手机

“开会关机或转为震动”是基本的职场礼仪。当台上有人做简报或布达事情，底下手机铃声响起，会议必定会受到干扰，不但对台上的人，对其他参与会议的人也不尊重。

4、让老板提重物

跟老板出门洽商时，提物等动作你要尽量代劳，让老板也跟你一起提一半的东西，是很不礼貌的。另外，男同事跟女同事一起出门，男士们若能表现绅士风范，帮女士提提东西，开关车门，这项贴心的举手之劳，将会为你赢得更多人缘。

5、称呼自己为“某先生/某小姐”

打电话找某人的时候，留言时千万别说：“请告诉他，我是某先生/某小姐。”正确说法应该先讲自己的姓名，再留下职称，比如：“你好，敝姓王，是oo公司的营销主任，请某某听到留言，回我电话好吗？我的电话号码是xxxxxxx，谢谢你的转答。”

6、迟到早退或太早到

不管上班或开会，请不要迟到、早退。若有事需要迟到早退，一定要前一天或更早就提出，不能临时才说。此外，太早到也是不礼貌的，因为主人可能还没准备好，或还有别的宾客，此举会造成对方的困扰。万不得已太早到，不妨先打个电话给主人，问是否能将约会时间提早？不然先在外面晃一下，等时间到了再进去。

7、看高不看低，只跟老板打招呼

只跟老板等“居高位者”打招呼，太过现实啰！别忘了也要跟老板主管身边的秘书或小朋友打招呼。

8、老板请客，专挑昂贵的餐点

别人请客，专挑贵的餐点是非常失礼的。价位最好在主人选择的餐饮价位上下。若主人请你先选，选择中等价位就够了，千万别把人家的好意当凯子。

9、不喝别人倒的水

主人倒水给你喝，一滴不沾可是不礼貌的举动喔！再怎么不渴或讨厌该饮料，也要举杯轻啜一口再放下。若是主人亲自泡的茶或煮的咖啡，千万别忘了赞美两句。

10、想穿什么就穿什么

“随性而为”的穿著或许让你看起来青春有特色，不过，上班就要有上班样，穿着专业的上班服饰，有助提升工作形象，也是对工作的基本尊重。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！