



中国式

白领生存手册

冯启◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

中国式 白领生存手册

冯 启 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书描绘了时下中国白领阶层的生活现状,包括职场、生活、情感、健康等方面各种各样的现状与问题,并且针对这些问题做了比较中肯和现实的分析与指导,旨在为形形色色处在不同状态的白领与准白领们以提示与警示:生活是不尽如人意的,不切实际的追求和放纵只能扩大这种悲剧,只有清醒的认识并理智的去追求面对。白领的生活才会如约而至。

本书适合都市生活的各阶层白领阅读与分享。

图书在版编目(CIP)数据

中国式白领生存手册/冯启著. —北京:中国水利水电出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 5084 - 6176 - 2

I. 中… II. 冯… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204315 号

书 名	中国式白领生存手册
作 者	冯 启 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京京润天源科技有限公司
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	170mm×230mm 16 开本 14.5 印张 195 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—6000 册
定 价	29.80 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言

“白领”曾经是，也将永远是一个光鲜时尚、引领潮流、人人羡慕的词汇和群体，属于他们生活的似乎就是：都市黄金地段的顶级写字楼、整洁高档的办公室、幽雅浪漫的酒吧、氤氲弥香的咖啡厅，当然还有殷实不菲的收入。然而曾几何时，周围的白领朋友开始抱怨他们活着的窘迫维蹇、工作的孤独忙碌、情感的困惑无奈。

当白领的韵味逐渐由优越高雅向孤独郁闷和窘迫无奈过渡的时候，寻找快乐生活成了白领一族的新追求，有时甚至高于对事业的执著。当人们看到了房奴、独身、过劳死、自杀、进庙静修等让我们不想接受但确实是事实的故事的时候，旁观的心也会随之沉重和压抑。这是怎样的一个群体啊！抛却责任与道德重任不论，就是生活的本身内在，也充满了背离、慌乱、沉沦，光鲜之下是赤裸裸的堕落。

自从有了网络世界之后，人的精神世界是越来越丰富了，思想也越来越成熟了，可是内心却越来越孤独了！社会这个大环境成就了这么一批“白骨精”（白领、骨干、精英的简称），他们有思想，有底韵，有见解，敢创新，但与之相伴也有寂寞孤独、苦闷彷徨、生活无规、爱情荒芜、婚姻痛苦、身体欠康，总之是不快乐的因子常常挥之不去！

因此我期待能和天下芸芸白领尤其是那些准白领们产生互动和共鸣，

能为之带来生活的慰藉，为健康生活略现裨益，以至于使白领的窒息压力也能有效释放，能够尽享生活之天伦和奋斗之神韵。

这是北京一个白领在博客里写的一首诗，满纸辛酸泪跃然纸上，现代白领的生活可见一斑！

有位农民兄弟，
说我是都市里面的农民：
你驻守的房子如同我过去开垦的地，
住房涨价如同我当年企望旱季下雨……

我无奈地说：
我不如农民兄弟，
更不如进入北京的你，
我不曾拥有一寸土地。

我不如你，
是因为你在京城不行还可以回原籍，
老家里面有国家分配给你的土地……
那里还有你的亲属、房产和地契……

而我只有这间建于空中的斗室，
每月还贷后几乎所剩无几，
除了遮风避雨，
只用以寄存灵魂和肢体。

望着他困惑地离去，
心中暗自思绪：

我的智商和现状竟然如此贫瘠，
生存现状还不及我的农民兄弟……

这样的生存际遇可悲可叹……

当然，白领阶层的分化、多元或者是群体的膨胀中，并不缺少凤凰涅槃重生的案例，甚至是一帆风顺者到达理想彼岸的惬意，他们事业成功、家庭幸福、生活富有节奏和情趣，他们懂得控制生活的内容和节奏，懂得如何让自己在压力之下获得放松，有的甚至能够把握自己放纵的程度，这既不能算是人格分裂，更不能算是没有道德，而是他们对人生理解的全面升华。

没有困惑的白领几乎是不存在的，但是说没有活得游刃有余的白领又有些偏激绝对，风雨之后才见彩虹和悟道悟禅其实是一个道理，有着风华绝代的思维和技能的白领精英们在经历了生活的锤炼和磨砺之后得到人生的平静似乎不是一件很难的事。这就是人们梦寐以求成为白领，或者说以白领为目标的准白领们的基本认同点，人毕竟会适应生活，而生活则固执的多（生活不会适就人）！

这是一本白领的生活写真和现实写照，通过对白领的不同阶层、不同侧面、不同角度的审视和观察，确切地展现白领世界的多元化和负重感，有效地化解淤积在每个白领心头的困惑和阴影。以至于达到理想的白领境界，既不辱没白领阶层的称号，也能体会到生活人生的精彩，使白领人生成为人们名副其实的追求梦想。

在这里不仅有仿佛就在你身边的真白领生活，更有千百万准白领的身影。在这个万花筒般的社会背景下，每个白领都需要有像良师益友那样专门的书指点迷津、寻找精神慰藉和现实平衡。我希望本书的各自成章和鲜活真实的案例能让白领在忙碌觥筹的工作中不产生新的压力，同时给他们带来生活和工作上的指导，以感同身受的方式尽现白领世界的

现状体验和良性生存模式的谆谆建议。闲暇之余，每日翻上两三百页，犹如身边的密友在呵护，兴之所致，一气酣畅半简，也是一件快事！

会当凌绝顶，居高声自远！境界由心生，山高自为峰！

活着真好，奋斗着真好！祝愿天下白领快乐生活，健康生活！

冯启

2008年9月

contents 目录

前 言

第一章 美丽的心灵：其实你不孤独 /1

有云的地方，就有天下；有人的地方，就有江湖。

第一节 活出美丽人生 /2

第二节 天涯沦落人，其实你不孤独 /4

第三节 一位营销总监的感悟 /6

第四节 学会生存，远离漂泊 /9

第二章 职场生存：你可以做的更好 /11

有句俗语称“人在江湖飘，哪能不挨刀”。这话并非仅仅是指技不如人，而是说在职场还没有找到好的生存策略，缺乏应有的技巧和本领。职场生存一旦没有这些，远大的理想抱负、缜密的职业生涯规划都将变得虚无缥缈！所以说有志向的年轻人，不要仅仅为了生存而工作，更需要把握职场人生，洞悉基本的生存策略和技巧。

- 第一节 把自己定位的“狠”一点 /12
- 第二节 不能忽视的打杂生涯 /15
- 第三节 有终生学习的思维 /19
- 第四节 初入职场，适应企业文化 /21
- 第五节 职场礼仪，淡化虚伪和尊严 /25
- 第六节 细节的力量，办公室里无小事 /27
- 第七节 诚信的翅膀 /30
- 第八节 换位思考，同事和上司 /32
- 第九节 培养职场的优质抗逆情商 /35
- 第十节 有效沟通不是简单的事 /38
- 第十一节 职场常反思，总结的能力 /40
- 第十二节 自古英雄不缺少年：别狂妄 /44
- 第十三节 尽量不犯重复的错误 /46
- 第十四节 培养忠诚，强迫自己胸怀宽广 /48

第三章 奋斗与提升：学会为自己创造机会 /51

细节决定成败，奋斗成就人生，机会稍纵即逝。能自行创造机会并学会把握的人，才是职场中的智者，才是职场生存和发展的蓝海战略的发掘者。

- 第一节 事在人为，学会创造机会！ /52
- 第二节 职场的压力和郁闷 /55
- 第三节 外企的压抑：早5年的白发让白领逃离外企 /62
- 第四节 “民工化”令白领感觉不到快乐和幸福 /67
- 第五节 职场的年龄恐慌症 /71
- 第六节 空降兵在民企软着陆 /74
- 第七节 跳槽的新境界，跳行 /82

第八节 工作可以重来，“回头草”你吃吗 /84

第九节 在畏惧中成长 /87

第十节 会淘汰你的上司 /93

第十一节 职业人的归宿 /111

第四章 职场潜规则：职场博弈的哲学 /119

自从吴思的著作《潜规则——中国历史中的真实游戏》面世以来，“潜规则”一词逐渐流行。“潜规则”就是“暗规则”，是一种区别于表面规则的规则，也是一种不成文的规则，在操作时只可意会，无需言传或不可言传。有一种现象，现在是、以前是，并且此后相当长的时期内仍然是我们主要关注的对象，那就是企业内部秘而不宣的潜规则。

潜规则是企业文化中最为根深蒂固的一个组成，它构成了企业内部事务处理与人际关系的基本准则，但是这些准则的相关条款，却长期以来不为人知。有一种态度，或者说是一种认知思想，从根本上不承认这种潜规则的存在价值，这种思想下的企业内部运行，无异于在一团漆黑的世界中阔步行进，其危险是可想而知的。

第一节 职场风格决定作为 /122

第二节 知道差异的白领，为何还在找公平 /123

第三节 西游记重组和猪氏生存哲学 /125

第四节 职场矛盾的根源 /133

第五节 老板和上司的上司 /134

第六节 面对老板和上司的选择 /137

第七节 应对职场酒文化 /138

第八节 选对公司，跟对人 /140

- 第九节 和上司一样的爱好 /141
- 第十节 远离雷区，不能违法 /144
- 第十一节 巧妙“贿赂”上司的偏心 /145
- 第十二节 远离辩论，求同存异 /147
- 第十三节 给上司的三明治法则 /148

第五章 情感的世界：孤独的白领左右逢源 /151

孤独寂寞的白领感慨“人际泡沫”，渴望爱情的滋润，于是办公室爱情便车和恋情物语不期而至，今夜的寂寞让我如此迷乱，婚前的伙伴，哪一个是我最后的爱人？

女白领高处不胜寒的婚恋，不管是围城，还是港湾，都需要面对。有爱的感觉才能有情，无爱的日子就是一叶浮萍！奉劝职场的白领，多些务实的两情相悦，少些空幻虚无的想像。不然你的爱情不是昙花一现的凄美，就是一场游戏一场梦，梦醒之后都是伤害。

-
- 第一节 职场交朋友，白领感慨“人际泡沫” /152
 - 第二节 办公室恋情便车 /156
 - 第三节 往事知多少，骚扰何时了 /159
 - 第四节 办公室的暧昧 /162
 - 第五节 第三次单身浪潮 /166
 - 第六节 哪一个是我最后的爱人 /168
 - 第七节 围城，还是港湾 /170

第六章 健康的生活：职场的“白领病” /175

在办公室里总是感觉压力重重、不开心、郁闷，或者觉得自己在事情中不能担当有用的角色。你是否觉得这些症状

似曾相识或正在发生？中国上班一族的心理健康水平究竟如何？一项面向 5266 名在职人士的调查显示，近 1/4 的上班族存在着心理问题，其中更有 2.24% 的被调查者存在着严重的心理健康问题。调查结果表明，有 27.45% 的被调查女性存在一定程度的心理健康问题，相比之下，男性的比例只有 22.08%。

第一节 床垫文化成“潜规则” /176

第二节 加班后遗症 /184

第三节 白领的科学饮食和睡眠 /186

第四节 不做房奴 /191

第五节 职场的“白领病” /194

第六节 白领亚健康，心理咨询受宠 /203

第七节 职场白领都变态吗？ /204

第八节 天空、疯狂、快乐 /208

后 记 /216



第一章

美丽的心灵：其实你不孤独

P

有云的地方，就有天下；有人的地方，就有江湖。

第一节 活出美丽人生

白领，一个本来模糊的概念，因为你很难具体的划分什么样的人
是白领，是高级白领，是金领，甚至是蓝领。更没有人敢否认，蓝领里会
何时冒出白领，甚至金领，当然，反之亦然。白领是个群体的标签，尤
其是白领在每个普通人的心里具有无比旺盛的生命力，那就像是美丽人
生的尽头，几乎所有的后来者都充满了希望和憧憬。

优雅的白领，意味着地位、身份、品味和生活的品质，最实际的是
那让普通蓝领或者民工叹为观止的高薪、亮丽帅气的打扮、时髦高贵的
坐车，还有高档社区的豪华房子，当然还有宽敞的办公室、天然浓缩的
高档化妆品、出入高档酒店与会所、享用美味的哈根达斯冰激凌等。

总裁、总经理、总监、首席执行官、首席财务官、首席运营官等这
些都是高级白领的代名词，都是每一个普通人做梦都希望达到的梦想。
如果能做到这点，不仅能够成就事业、光宗耀祖，能够在朋友圈子里地
位尊崇，能够让老人安享晚年，能够让子女享受美好的生活和教育，而
且能够使自己的思想、行为、研究成果甚至是自己的某项爱好成为媒体、
大众学习的榜样，这样的荣誉或者说社会地位会让一个人的人生更加富
于成就感。

总的来说，白领在准白领们看来是一个美丽人生的结局，如果做不

到白领或者说高级白领，那么这样的人生就不是那么如意，就不会得到理想人群的认可，就会感到人生的压力是那么的难以排遣，就会每花一分钱都要精打细算，都要胆战心惊的希冀别人能够理解自己，不要误解自己。白领或者高级白领就像是一座山峰，攀爬的人总是满怀围城心理在努力攀登！

活出美丽人生，多么富有诱惑力的人性之路，白领所阐释的是我们现代生活的理想。能不能作为每个人的目标，确实值得思考。首先，什么样的人生是美丽的人生？恐怕很难用一句话概括；其次，美丽的人生之路是一条什么样的路？肯定不是康庄大道，但也绝非都是小路。一个很普遍的经验是：苦难更多情况下是幸福的味觉，那些生长在蜜罐里的后来者往往难以体会幸福的普世意义，相反，“寒门出贵子”却正好说明了认识的普世价值。当然这不是绝对的。那么关键是什么呢？

关键在于幸福的意义，也就是人们常说的幸福指数。

幸福的蓝领比悲情的金领可能活得更轻松。没有觉悟的富翁比有觉悟的乞丐可能活得更痛苦。那么白领，什么样的白领才是准白领们追求的目标呢？这就有了追问的意义，况且，生活已经一再告诉我们，白领有白领们的烦恼。

一位培训总监说，几乎所有和他沟通过的白领没有一个是完美的白领生活的，都在向他倒苦水，因此很悲观。这只能悲叹他的职业了，既然是专门解决白领苦恼的，当然苦水要承受的多于常人了，这也说明他的确很称职，但是，可怕的是他被影响的悲观起来，却不是一件很妙的事！

当多年的职业生涯悠然而逝，回味起那段激情燃烧的青春岁月的时候，我们都会发现很多成败得失，是非荣辱，都变得不那么重要了，重要的反而是自己已不再年轻，变得有些老成，有些沧桑，于是我们会感觉有很多话要向朋友诉说，有很多感慨要向后入职场的学弟学妹们喟叹和总结。职场如此多蹇，打工真累等诸多感慨往往油然迸发，但喟叹之后，我们终于发现了自己的蜕变和成熟！

第二节 天涯沦落人，其实你并不孤独

几年前，看了电影《混在北京》之后，剧中主人公那彻骨悲凉的侧影让笔者多年挥之不去。纯正的北京人看了这部电影也许会从牙缝里挤出一句：“有病，没事儿闲的！”那些混在北京的人心里说：“我呀，是有病，这病不是你能理解的。”是啊，混在北京的人的心情，绝对不是北京人可以理解的。

从祖国的四面八方来到首都，带着各种各样的经历和故事，带着各种各样的想法和期待，从一个自己习惯的文化环境中，跳到一个很有泱泱大都市风范的地方，于是便有了冲撞和矛盾，于是便有了种种与北京人不同的感觉。那些适应能力强的，移植到一块新园地之后，可以恣意、惬意地生长；而那些适应能力差的，便如《混在北京》里的张国立一样，在北京火车站留下一个伤心的背影。“北漂”当中不乏成功者，更不缺少失败者。无法确切地统计北京到底有多少“北漂”，百万？千万？随着北京城市规模的扩大，随着北京人才需求的增加，“北漂”的数量与日俱增。“北漂”与北京人的差别绝不仅仅是一张户口纸，北京人身上带着千年古都的余香，北京人眼神里有首都人民的骄傲……很多北京人身上的特质是“北漂”所不具备的，“北漂”拥有的是理想、梦想、幻想，是这些激励他们在这块陌生的地方求生存。

把这些人称为“北漂一族”，似乎也说明一点问题：他们的是有“心病”的一群人，他们已经成为首都千万人中一个庞大的独特的族群，也许是他们自己很难融入北京的文化环境，也许是北京的文化环境没有很恰当地接纳他们。当“五月花”号带来北美洲的第一批新移民的时候，

新移民很容易就能够开始创造崭新的美洲历史，因为在此之前的美洲基本上是一片空白。但北京不一样，北京的历史积淀仿佛是“北漂”们的负担，或者是北京人的“负担”！

“北漂”只是漂泊一族中具有代表性的一个群落，现实生活中还有“海（上海）漂”、“广（广州）漂”等，几乎每个省会的大城市都有着为数不菲的漂族，甚至很多中小城市也一样生生不息的繁衍着背井离乡的漂泊故事。

孤灯伴长夜，寂床发体寒，世间有真情，职坎路难言，谁言不孤单，搏之若等闲！漂然若浮萍，踽踽之独行。不管是因为出身贫寒，还是故乡蜗居偏僻小镇，都让很多学子和白领终生带着原始区域和阶层的标签。尽管祖国的每一块土地都是肥沃的、每一寸土地都是神圣不可侵犯的，都属于中华民族，但具体到每个人就不是这个概念了，于是有了你是河南人、她是东北人等区分。同时我们还应该看到中国人自古就是自给自足的农业经济，往上追溯三代都是农村人，但为何总是有人这样讥讽：你是农村的啊？

所以笔者觉得漂泊的感觉来自于自身的内心深处，境由心生，你自己认为没有根，你就会有不踏实的难以融入的感觉，你自己认为和其他人一样，那慢慢的可能就真看不出谁是外地人了。

笔者当年也是从山区走出来的大学生，多年的职场漂泊，最大的感受就是地域间的优越感都是那些不自信的外地人给熏陶和培育出来的。我们看到四川人、上海人、安徽人都可以做国家的最高领导人，而这些地方的人一样可以犯罪，所以白领务实的自信和不凡的业绩可以使得这些非主流的文化逐渐的化于无形。

让我们静下心来，踏踏实实地做事，坦然从容地生活，一切都在我们不断奋斗拼搏的追求中。面对这个日新月异的社会，我们没有时间懈怠和困惑，没有理由不呵护好自己的身体，因为社会有更多瑰丽壮观的事业要赋予我们来完成。不管是生活在哪个城市，你都不孤单，因为有