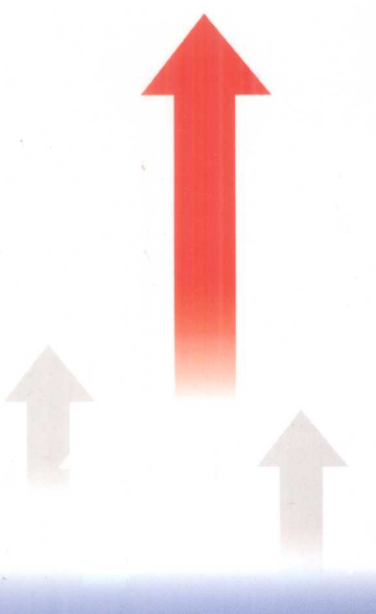


CROGEN BULUO CHUANGYE CONGSHU

草根部落创业丛书



可不可以 不上班

王珺之 编著

找到适合自己的**生存方式**
建立你自己的**家庭办公室**

自由职业者的工作状态

自由职业者如何管理时间

自由职业者如何理财

不上班的利与弊

 湖南科学技术出版社

CADGEN BULUO CHUANGYE CONGSHU

草根部落创业丛书



可不可以 不上班

王珺之 编著

找到适合自己的**生存方式**

建立你自己的**家庭办公室**

自由职业者的工作状态

自由职业者如何管理时间

自由职业者如何理财

不上班的利与弊

湖南科学技术出版社

书
章

图书在版编目 (C I P) 数据

可不可以不上班 / 王珺之编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 5

(草根部落创业丛书)

ISBN 978-7-5357-6234-4

I. ①可… II. ①王… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090289 号

草根部落创业丛书

可不可以不上班

编 著: 王珺之

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12. 75

字 数: 210000

书 号: ISBN 978-7-5357-6234-4

定 价: 25. 00 元

(版权所有 · 翻印必究)

总序

谈起创业，很多人都会说一个字，那就是：“难”。一没技术，二没资金，三没人脉关系，创业怎么可能呢？所以很多想创业的人往往一想到这些就会望而却步。

创业真的很难吗？我们来看看那些实干家和创业者吧！牛根生 1999 年创办蒙牛乳业，经过 6 年的创业使之成为全国有名的企业，被中央电视台赞誉为“一头牛跑出了火箭的速度”；马云 1999 年以 50 万元人民币创业，开发阿里巴巴网站，成为中国内地第一位登上国际权威财经杂志《福布斯》封面的企业家；俞敏洪 1993 年创办北京新东方学校，创造了培训界的神话。

这些创业的故事真实生动，众所周知。当我们读到、听到这些人的创业事迹后，往往会热血沸腾、不能自己。但很多人正如马云先生所说，是“晚上想来千条路，早晨起来走原路”，空有创业的想法，却没有创业的行动，对创业敬而远之。

其实创业并不可怕，我们缺乏的只是技巧和方法，还有创业的勇气和行动力，而不是所谓的能力和资金，人脉和经验。古往今来白手起家的富豪比比皆是，从世界首富比尔·盖茨到 2009 年中国首富王传福，从台湾农家子弟出身的“塑胶大王”王永庆到中国内地女首富“废纸回收大王”张茵，都是白手起家的典型代表。

可见，创业是一项平常化的活动，远远没有人们想象的那么神秘；创业是一种模仿活动，创业的模式可以拷贝和复制，就像麦当劳复制肯德基一样。创业还是一项体现人生价值的活动，往往会体现人的自主性和创造性。

时下，创业之风已经吹遍大江南北，特别是全球金融危机风暴到来后，用人单位纷纷裁员，就业环境恶化给每个人带来了许多不利因素，人们的创业意识进一步觉醒。从冯仑撰写的《野蛮成长》一书的热卖背后就可以

看出人们喷涌的创业激情。“创业”几乎成了目前最热的词汇。

但在我国，创业者的比例较发达国家还有很大差距。特别是中国的大学生，创业比例达不到大学毕业生总数的1%，而在发达国家，这一数字是20%~30%。对此，中国政府出台了一系列政策，鼓励创业者。

党的十六大明确指出，一切合法的劳动收入和合法的非劳动收入，都应该得到保护。要形成与社会主义初级阶段基本经济制度相适应的思想观念和创业机制，营造鼓励人们干事业、支持人们干成事业的社会氛围，放手让一切劳动、知识、技术、管理和资本的活力竞相迸发，让一切创造社会财富的源泉充分涌流，以造福于人民。

当前，我国群体性创业活动已经出现了平民化趋势。无论是创业门槛还是创业主体，无论是创业营销还是活动定位，平民化创业显示了旺盛的生机。

创业不是有钱人的专利，而是人人都具备的生存能力。既然如此，创业教育就显得非常有必要。联合国教科文组织指出：“创业教育，从广义上来说是指培养具有开创性的个人。”世界创业教育获得了快速的发展，很多国家在不同程度上进行了就业与创业教育的探索。

美国较早在学校中进行创业教育，在小学、初中、高中、大学乃至研究生阶段，都普遍开设就业与创业教育课程。许多学院和大学还开设了创业学或创业研究专业。美国还设立了国家创业教学基金。在美国的历史上，创业从来没有像现在这么生机勃勃。

日本自1998年起，文部省就与通产省合作在小学开始实施“就业与创业教育”，从小就培养孩子们就业创业的心理意识和意志品质。近年来，法国的一些地区已经开展了诸如“在中学里办企业”、“教中学生办企业”等创业活动，让学生做好职业选择与就业工作的心理准备，培养他们探索创业的兴趣和能力。

印度在1966年就曾经提出过“自我就业教育”的概念，鼓励学生毕业后自谋出路，使自己“不仅是求职者，还应是工作机会的创造者”。

我国的创业教育最早是从建立高新技术产业开发区开始的。2003年，在新的创业大潮的影响下，大学生及创业者们的热情空前高涨，创业教育

目 录

第1章 不上班，真的可以吗	1
第1节 上班辛苦，创业艰难	2
一、上班真的很辛苦	2
二、没钱没经验，创业又怎么可能呢	4
第2节 到底有没有第三条路可走	9
一、非常规就业的几种就业方式	9
二、我国非常规就业的现状	11
三、非常规就业适应了时代发展的要求	12
第3节 不上班，好处在哪里	14
一、选择不上班对个人的好处	14
二、选择不上班对社会的好处	15
第4节 现在开始，你也可以不上班	17
一、听从内心的召唤	17
二、深入认识你自己	18
三、做个快乐的自由职业者	19
第5节 不上班，代表人物看过来	21
一、朱德庸：成功的自由漫画家	21
二、徐林正：有梦想的自由撰稿人	23
三、曾印泉：签名设计第一人	26
四、易发久：成功一定有方法	28
五、杜丽丽：网上开店日子逍遥	30
六、老曼：京城商务撰稿大师	32
第2章 不上班，靠做什么养活自己	35
第1节 用舌头打天下——职业培训师	36
一、发展职业培训是时代发展的需求	36

二、如何做一个好的职业培训师	37
三、职业培训师从业资格证	38
第2节 笔赚天下钱——自由撰稿人	41
一、做自由撰稿人的基本条件	41
二、当前热门的自由撰稿人写作方向	42
三、自由撰稿人投稿技巧	43
四、商务自由撰稿人	45
第3节 互联网新贵——做名闪客	46
一、闪客 Flash 作品的特点	46
二、闪客在中国的发展	47
三、什么样的人可以做闪客	48
四、提高闪客知名度	49
第4节 网上创业——开网店	50
一、网上开店的优势	50
二、网上开店需具备的能力	51
三、适合网上销售商品的特点	52
四、网上开店的促销方式	53
五、防范网上支付陷阱	54
第5节 信息时代的关键人才——网页设计师	56
一、网页设计的特点	56
二、网页设计的原则	57
三、合格网页设计师应具备的素质	58
四、网页设计师要有自己的风格	59
第6节 提供阅读——图书策划人	61
一、图书策划人应具备的素质	61
二、图书策划的流程	62
三、图书策划应注意的问题	64
四、图书策划新趋势	65
第7节 靠嗅觉赚财富——新闻线人	67
一、新闻线人的基本素质	67
二、新闻线人如何发现新闻线索	69
三、新闻媒体在对新闻线人使用中存在的问题	70
第8节 一线通天下——国际贸易	72

一、从事国际贸易应具备的素质	72
二、个人从事国际贸易的操作流程	73
三、主要的国际贸易术语	75

第3章 不上班，需要具备什么条件 79

第1节 不上班应该有的心态	80
一、树立正确的就业观	80
二、信念引领命运	82
三、设定正确的目标	85
四、欲望是成功的动力	87
五、打造自己的核心竞争力	90
六、切莫忽视小事情	92
第2节 不上班的各项准备	95
一、正确评估自己是否适合不上班	95
二、做好不上班的充分准备	96
三、是否可以成为自由职业者的测试题	98
第3节 发现你身边的机会	100
一、从未被覆盖的缝隙里发现机会	100
二、在市场发生改变的地方寻找机会	101
三、从人们生活方式的变化中寻找机会	101
四、在新的政策及法律法规中寻找新的机会	102
五、从新技术、新材料、新发明中寻找机会	102
六、从自己最熟悉最擅长的领域寻找机会	103
第4节 到有鱼的地方去钓鱼	104
一、发现机会很重要	104
二、如何发现机会	104
第5节 在共赢中与别人分享机会	107
一、着重长远	107
二、免费服务	109
第6节 不做没有把握的事情	110
一、冒险不是盲动	110
二、知己知彼	111

第4章 不上班, 工作状态扫描

113

第1节 在家工作之工作情景白描	114
一、卧室就是办公室	114
二、办公配置电子化	115
三、边工作边娱乐	116
四、休闲活动时尚化	116
第2节 在家工作之巧扮工作室	118
一、工作室以实用为主	118
二、灵活分隔室内空间	119
三、灯光设计很重要	120
四、不可忽视舒适健康	120
第3节 在家工作之工作准则	122
一、建立自己的专业形象	122
二、对自己严格要求	122
三、处理好工作与家庭的关系	123
四、不要拘禁自己	123
五、下放家政事务决策权	124
第4节 在家工作之处理好与孩子的关系	125
一、让孩子理解	125
二、满足孩子的交往愿望	127
第5节 在家工作之人脉关系处理与维护	128
一、构建人脉的技巧	128
二、与人沟通的技巧	131
三、维护好自己的人脉	132

第5章 不上班, 时间如何管理

134

第1节 时间是人生最宝贵的财富	135
一、时间就是价值	135
二、时间靠珍惜	136
第2节 你的时间哪里去了	139
一、时间浪费在哪里	139
二、改变观念, 把握现在	142

第3节 做好对时间的管理	143
一、为什么要进行时间管理	143
二、时间管理二十法	144
第4节 提高时间的使用效率	147
一、预算你的时间	147
二、分清轻重缓急	148
三、身边的事情不一定是最重要的事情	149
四、利用好闲暇时间	149
第5节 不要牺牲业余生活	151
一、工作不是全部	151
二、业余生活是一种投资	152

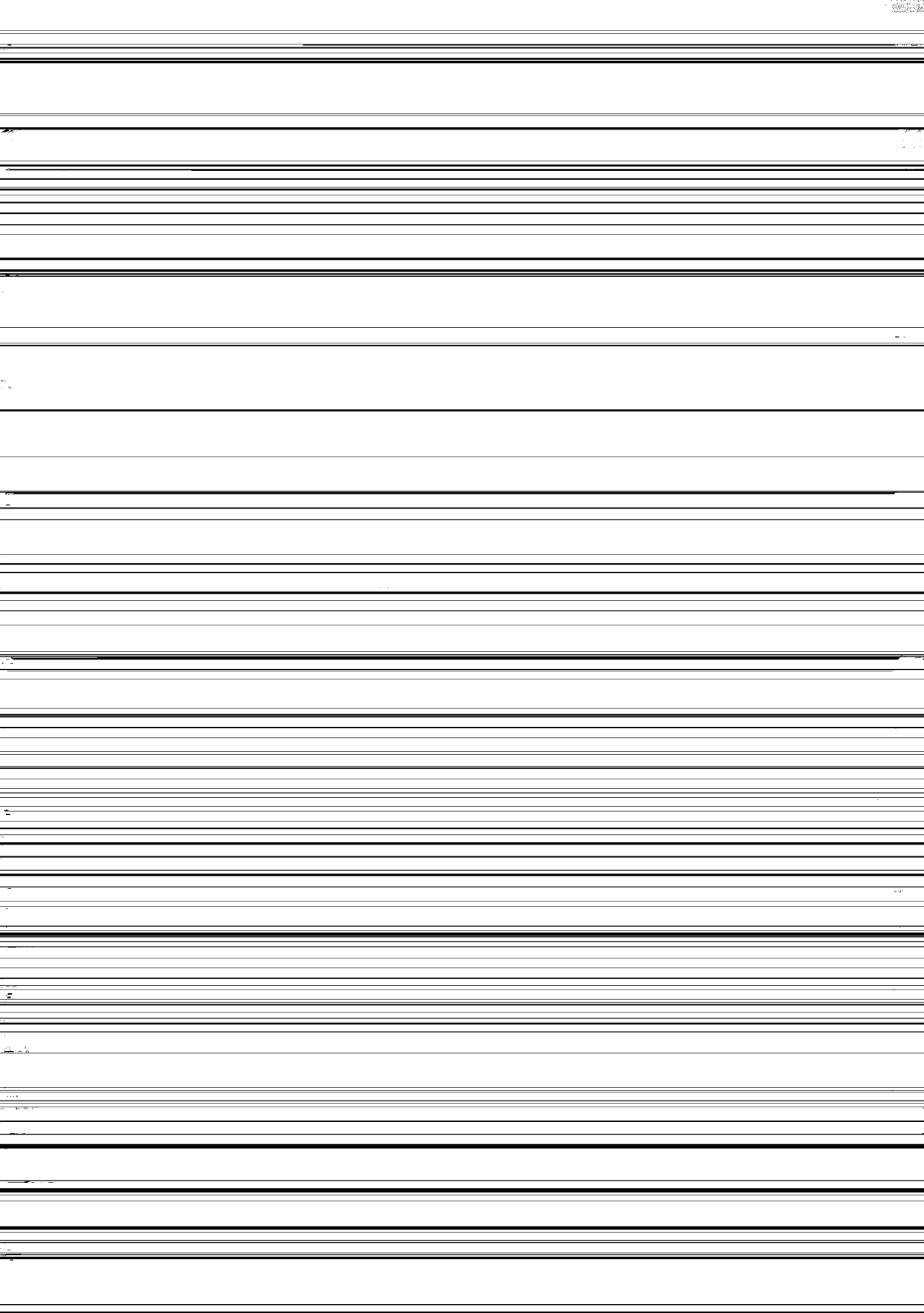
第6章 不上班，如何理财 153

第1节 理财重在规划	154
一、自由职业者的经济特点	154
二、自由职业者的理财规划	155
第2节 培养自己的理财能力	158
一、学习理财知识	158
二、树立正确理财观念，养成良好理财习惯	159
三、控制自己的开支	159
四、建立收支账目	159
五、要有足够的耐心	160
第3节 选择适合自己的理财方式	161
一、个人理财的管理方式	161
二、选择适合自己的理财方式	162
三、新时代的理财新趋势	163
第4节 办理保险，为未来做保障	165
一、社会保险	165
二、个人理财保险	166
第5节 成功理财的六条定律	168
一、充分分散风险	168
二、宁小赚勿大赔	168

三、早投资远规划	169
四、抗拒暴利诱惑	169
五、认清理财产品	170
六、科学合理配置	170
第6节 规避个人理财风险	171
一、一慢，投资之前保持冷静	171
二、二看，综合衡量选好品种	172
三、三通过，注意防范在途风险	172

第7章 不上班，有利也有弊 173

第1节 不上班，想说爱你不容易	174
一、精神压力普遍	174
二、寂寞无时不在	175
三、容易放松自己	175
四、工作无法专注	175
五、家庭易受影响	176
六、人际关系变得疏远	176
七、缺少社会承认感	176
第2节 不上班，健康隐患多	178
一、自由职业者主要的健康威胁	178
二、自由职业者的健康之道	179
第3节 电脑，自由职业者的健康杀手	181
一、电脑辐射	181
二、对腰的损害	182
三、对眼睛的伤害	183
四、电脑综合征	184
第4节 适合自由职业者的健身方法	185
一、日光浴	185
二、雨中漫步	185
三、骑自行车	186
四、打保龄球	186
五、引吭高歌	186



第①章

不上班，真的可以吗

29岁那年的一个夜晚，我走路去上班。那是我的第一份工作，时数少、待遇高的报社漫画编辑。已经迟到很久了，我却越走越慢。我计算了一遍之前的岁月，竟然有25年我在上学退学、补习班、军队和办公室之间度过，因为我必须做别人认为我必须去做的事。第二天我辞职了，我不愿意再花另一个25年必须去上班。

——朱德庸

第1节

上班辛苦，创业艰难



一、上班真的很辛苦

早晨6:30，闹钟发出一阵尖叫声，你从美梦中醒来，一边摸索闹钟的按钮一边想：“让我再睡上5分钟，就5分钟。”但是，迷迷糊糊中另一个声音又响了起来：“快点起床，再晚一会儿就迟到了，这个月的奖金又要泡汤了。”于是，你飞快地从床上爬起来，以接近刘翔跨栏的速度冲到卫生间，洗脸刷牙，梳头化妆，一阵手忙脚乱后，衣着光鲜地走出家门去上班了。

你来到公交车站，却发现等车的人排成了一长串，而你只能在离公交车还有100多米的队尾耐心等待。20分钟后，你终于挤上了那辆几乎关不上车门的公交车。在车上，你挺胸收腹，踮起脚尖，才给自己找了一丁点立足之地。就算是冬天，在没有暖风的公交车上，你也一样大汗淋漓。

终于，在8:58的时候，你提前2分钟走进了办公室，幸运的是，你比主管还早到了1分钟。然后，9:00开始开小组会，10:00开始向主管汇报昨天的工作，10:30开部门会，11:30会议结束，但什么问题也没有解决。一个上午，你的办公桌上积了一大堆客户传真来的单子。你的肚子有点饿了，但你必须处理完这些单子才能吃饭。12:30，你吃完了中午饭，来不及午休，13:00就出门去拜访客户，运气好的话，在公交车上会有座位，可以补个小午觉。

在公交车上晃了1个钟头后，你来到了客户的办公室，虽然身心疲惫，但还是要客户面前装出一副精神抖擞的样子。你们唇枪舌剑，你们分析研究，终于签下一份合同。然后，你要在16:30前赶回公司，还有业务检讨会和部门协调会在等着你。开完会后已是晚上19:00了，你挤上和上班时同样拥挤的公交车，终于在20:30步履沉重地回到了家中。

回家后，你什么都不想干了，只想躺在床上美美地休息一下，可是不行，还有

一大堆事情在等着你。你要做饭，还要洗衣服，还要做家务，还有一份业务报告，主管要你明天一定交上，你也要加班完成。做完所有的这一切，已经是 23:30 了，终于可以躺在床上把绷了一天的神经放松一下了，但是在梦里，工作也不肯放过你，你梦见主管在身后拿着一根大棒追赶你。

除了这些正常的工作，你有时还不得不加班，特别是这些加班还常常都是无偿的，你却丝毫不敢在老板面前抱怨，你有一点抱怨，下个月的薪水就会让你明白一字为什么值千金；你有时晚上还要陪客户吃饭唱歌打麻将，尽管精疲力尽，可还是要陪着笑脸，违心地说一些奉承话，做一些奉承事。所有的这一切都让你觉得越来越烦躁，越来越无趣，你的生活已经完全迷失了，你不知道这还不是你自己。

好不容易盼到年终放假了，可是几天假期匆匆而过，甚至你回家时旅途的疲劳还未消除，就要踏上归程，不得不从轻松快乐的假期回到朝九晚五的奔波劳顿中。你不由地哀叹：“人世间最痛苦的事莫过如此。”你多想把假期再延长几天，可是一想想将被扣掉的薪水和可能失去工作的风险，你还是心甘情愿地挤上了那列比沙丁鱼罐头还要挤的火车。

就这样一天又一天，一年又一年，每天都在同样的起点出发，走向同样的生活，重复说着同样的话，重复做着同样的事情，今天永远与昨天相同，明天又与今天没什么区别。所有的一切都变得让人越来越厌倦，自己的人生变得越来越乏味，你甚至怀疑自己的生活是否还有激情，你不敢想象自己生命就将这样波澜不惊、毫无惊喜地走到终点。

你不停地问自己，这就是我要的生活吗？这样的生活意义在哪里呢？没错，这就是上班族的上班生活，你可以不上学，你可以不上网，你可以不上当，你可以不上街，但你就是没办法不上班，哪怕你生病了不想起床，哪怕你有多重要的私人事情要处理，你都不能不上班。朱德庸先生在《关于上班这件事》里说：“我们生活的这个时代，上班这件事重要过以往任何时代。这是一个企业的生命比我们的人生值钱，老板的指示比老婆的指令严重的时代——办公室变成了我们人生最重要的场所，喜怒哀乐、是非成败，都发生在这里；上班这件事变成了我们人生的主体，个人风格只是次要的附属品。大部分人活得像钟面上的指针，滴答滴答，日复一日，跑都跑不掉。”

也许你觉得上班可以让你找到自己在社会上的定位，可以实现自己的价值，可以带给自己成就感，可是，在朱德庸先生看来，这种成就感，就如同一个奴隶辛勤劳作，敲打完一块大石头后对自己说“这块石头敲得真不错”，却忘记了脚上的镣

铸和满手的老茧。你是不是也有这样的感觉呢？人们本来想通过上班实现自我，可是上班却把人们变成了那个为了吃到挂在眼前的胡萝卜而拼命赶路的毛驴，非但没有实现自我，反而在上班中迷失了自我。

当你看着身边的同事为了向上爬而摇尾乞怜的时候，当你看到有些人为了达到某种目的而溜须拍马的时候，当你和同事为了业绩互相勾心斗角的时候，当你因为老板心情不好受到训斥的时候，当你好不容易约上心仪的姑娘一起吃晚饭老板却要你加班的时候，当你月底拿着薄薄的与自己付出并不成比例的工资的时候，你是不是觉得心里特别累？你是不是已经厌倦了上班的生活呢？你是不是希望有一种方式，可以让自己来决定自己的一天呢？你是不是想用自己选择的时间和方式做自己喜欢的事情，并赚到不菲的收入呢？



二、没钱没经验，创业又怎么可能呢

在现在这个时代，创业是一个令人心动的话题，个人创业的念头几乎在每个人的心中都闪现过。或是为了实现个人价值的最大化，或是为了解决自己的物质或精神需求，或是为了摆脱工作对自己的束缚，许多人把个人创业当老板这条路视为达到理想彼岸的金光大道。我们的身边也有很多创业成功的例子，他们所到之处都是鲜花和掌声。于是，许多厌倦了上班生活的人就痛痛快快地满怀理想辞职创业去了，没想到现实与想象完全不一样，自己的创业生涯犹如一头撞在铁板上，收获的不是鲜花而是荆棘。

根据专家多年来对个人创业项目的研究，在中国人中存在这样一条规律：在职者群体中，有 95% 的人想过个人创业；在想过个人创业的在职者群体中，有 95% 的人一直只是停留在想象的阶段；在付诸实际行动的个人创业者中，有着高达 95% 的失败率。从这个数据中，我们可以看出，个人创业成功的比例是非常低的，辞职创业的人大多是以失败收场。陈毅元帅在他的《梅岭三章》里有句诗“创业艰难百战多”，虽然陈老总说的创业是指开创革命事业，但这句话也可以作为我们今天个人创业的真实写照。创业不是简单的乌托邦式的理想加信念，不是光凭一腔热血加美好梦想就能顺利到达胜利彼岸的，创业的过程中是充满各种艰难险阻的。中国人在对待个人创业问题上多的是感性，少的是理性，往往是梦想高于规划，热情淹没了冷静，这就导致一方面是无数的创业者前赴后继地投身个人创业的大海，另一方面，又不得不面对连 5% 都不到的成功率。