

高 媛◎著

不做上班奴



上班不为奴

其实上班没那么痛苦

是时候把自己从上班烦躁症中解脱出来了

调整情绪，开心上班去

游刃有余，混迹职场

巧妙调节，生活、工作两不误

不做上班奴



高 媛◎著

 江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做上班奴 / 高嬢著. --南京: 江苏美术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5344 - 5525 - 4

I. ①不… II. ①高… III. ①职业—应用心理学—通俗读物 IV. ①C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 302354 号

出 品 人 周海歌

策划编辑 袁梅苹

责任编辑 曹昌虹

王 煦

封面设计 马筱琨

责任监印 朱晓燕

书 名 不做上班奴

著 者 高 嬢

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路 165 号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 7.5

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 5525 - 4

定 价 29.00 元

营销部电话 010 - 64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010 - 64216532



前言

毫无自由可言，每天心不甘情不愿地起床、刷牙、洗脸，然后无精打采上班去。不用假设，这就是大多数上班族的写照。如此看来，我们哪里还能称得上是完整的自由人，简直就是奴隶。

而此刻，奴役我们的，不是苛刻凶狠的奴隶主，而是老板和公司规定的业绩，以及完全让人提不起精神的工作内容。

如果上面的这一段你很是认同，那不好意思，你真的大错特错了。

不少人已经不知不觉沦为了上班奴，这个没错。错误的是，大多数人真的将这个原因归结给了老板、公司和工作。

事实上，真正的奴隶主是自己，是自己大错特错的想法。

有多少人产生过不想去上班的想法，但你可知道，如果真的不让你去上班了，生活靠什么支撑？你的理想什么时候才能稍露端倪？在新鲜劲过后，在别人都每天忙碌着工作时，你拿什么消遣这大把的时间？

只要想想这几个问题，你还有勇气说自己不去工作、讨厌上



班吗？

在办公室里，看见某些同事就讨厌，总是会被他气得半死，却还是不得不硬着头皮在一块工作。可是你是否想过，即便是最亲近的家人和朋友，他们也会时不时冒出几个让你看不惯的行为，你也会偶尔为了这种事情而变得不快。

但这其实又是绝对避免不了。你不可能让每个人的做事方法、思考方式和你保持完全一致，这是生理条件决定，是不可撼动的事实。既然如此，为了这种事情心情低落，有必要吗？有用吗？

如果你看看自己身边业绩突出、让你禁不住羡慕嫉妒恨的同事，就会发现，别人完全不会因为这类事情影响工作：需要自己一个人独立完成的事情，就会不遗余力地做得最好；需要和别人配合的事情，不管对方的态度如何，不管对方的做事方法是否和自己保持一致，都不会戴有色眼镜，而是耐心地与之沟通，出色完成任务。

上班盼下班，下班盼放假，放假又无聊。上班族们啊，似乎永远如此纠结。

真若如此，下班后，不妨来个固定仪式。不是让你做教徒，是让你不做上班奴：

在家门口放个漂亮的编织筐，走到家门口时，把凡是和工作有关的东西往里一放。OK，告诉自己，现在已经完全是自由人了，工作什么的，在第二天上班前的这段时间和自己无关。好好享受这段时间，疲惫紧绷的神经，就让它们充分放松一下吧。



第二天,保证还你一个精力充沛的拼命三郎。

而如果还在担心回家后不加点班就会完不成工作,担心第二天精力跟不上,那这个完全没有必要。

你可以回顾自己的上一周时间。如果你曾经有过下班后在家加班的想法,那么,很大程度上的结果是:下班后在家的这段时间,总是想着安排个时间加班,但却又总是一拖再拖地推迟。结果,班没有加成,休息也没做好。然后开始后悔:不该不加班,或者不该让加班耽误了原本应该轻松自在的下班时间。

所以,这个事实,你必须得认,也必须得改。

很显然,每日 24 小时,完全可以被分为:上班前、上班期间、下班后三个阶段。如果把它们各自调整好,好心情、高效率,自然自己找上门来。上班奴什么的,想做都没得做。

但是,想要让自己的工作状态达到后面的这层境界,摆脱可怕的上班奴角色,那你现在是时候让思想转个弯了。

整理情绪,开心上班。

游刃有余,混迹职场。

巧妙调节,生活、工作双提高。

马上就可以开始……

著 者

2012 年 8 月



目 录 | CONTENTS

PART.1

第一部分 整理情绪,开心上班去

- | | |
|--------------------------|----|
| 一、工作和吃饭、睡觉一样理所当然 | 3 |
| 二、想法不变,下一份工作同样令你讨厌 | 6 |
| 三、离工作近一点,莫作职场“局外人” | 10 |
| 四、为了谁谁谁,必须打好这份工 | 13 |
| 五、工作的根本目的其实是为了自己 | 16 |
| 六、会做,那你何必要讨厌它呢? | 19 |
| 七、让每日工作计划充当晨起的闹铃 | 22 |
| 八、丢掉“打杂”心态,做个职场“淘乐工” | 25 |
| 九、方法得当,清闲、忙碌都是好工作 | 28 |
| 十、了解公司运营机制,你会爱上工作 | 31 |
| 十一、找到留下的理由,薪水高低不该成为心情绊脚石 | 34 |
| 十二、丢掉工作要比爱上工作痛苦得多 | 37 |
| 十三、不上班,可能没你想象的那么美好 | 40 |
| 十四、人生理想照亮前行之路 | 43 |



第二部分 游刃有余，混迹职场

为人篇

- | | |
|--------------------------|-----|
| 一、把老板当成老师，主动“适应”才能被“知遇” | 51 |
| 二、上司也会犯错，请别斤斤计较 | 54 |
| 三、上司的偏爱，别太放心上 | 57 |
| 四、不要总向同事诉苦，他们没义务替你的坏心情买单 | 60 |
| 五、“大方”共享才能不被同事“小气”对待 | 63 |
| 六、深度结交更加优秀的同事 | 67 |
| 七、必须参加的同事的聚会 | 70 |
| 八、无端被“刁难”，其实有原因 | 73 |
| 九、用深度沟通换取双向信赖 | 76 |
| 十、办公室里，主动聊出来的好心情 | 79 |
| 十一、想做职场“快乐鸟”，先搞定办公室人脉 | 82 |
| 十二、办公室里，潜心挖掘出的好心情 | 86 |
| 十三、感觉职场“不公平”，那就对了 | 89 |
| 十四、工作要做，职场心理揣摩也要“做” | 92 |
| 十五、架子别太大，别人没必要买你的账 | 96 |
| 十六、接受赞扬要谨慎 | 99 |
| 十七、赞美别人也是投资 | 102 |



十八、接受批评有方法	105
十九、主动“了解”周围环境,你会更加得心应手	108
二十、和周围的环境保持频率共振,收获舒心工作环境	111
二十一、拿捏得当办公室里的“玩笑”艺术	114
二十二、聊些八卦也无妨	117

处事篇

一、最基本的工作,你并没有做到位	123
二、主动加大工作量,反而能更加轻松地工作	126
三、“模仿”——最便捷的职场进步术和快乐体验术	130
四、你知道自己是谁,该做什么吗?	133
五、老板很忙,有时你得学会自己“玩”	137
六、上司面前耍小聪明,你最好掂量着来	140
七、动动脑子,有些事情太直接了没好处	143
八、这样表现,让老板知道你的重要性	146
九、手握筹码,为自己争取应得利益	149
十、不到万不得已,不要越级行事	152
十一、遇事情先“肯定”比先“否定”更有效	155
十二、让每天能够感受到的进步唤起麻木神经	159
十三、反思,发现职场不悦原因并制造快乐	163
十四、切莫混淆“职业梦想”和“职场目标”	166



十五、“被埋没”，绝大部分是你自己的问题	169
十六、别高看公司，也别低估你该有的付出	172
十七、别抱怨了，“岗位职责之外的事”并不多	175
十八、发挥优势比改变缺点对你更有益	178
十九、找个合适的方法抱怨，其实也无妨	181
二十、权衡利弊，巧对职场潜规则	184
二十一、控制上班期间浪费掉的时间	187
二十二、上班期间，“私事”可以这样做	190
二十三、非得加班，你不妨这样做	193
二十四、这样休息，不会耽误工作	197

PART.3

第三部分

巧妙调节，生活、工作两不误

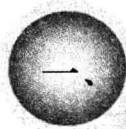
一、培养固定兴趣，做下班后的“简单人”	203
二、不可放弃的“人生第二梦”	206
三、下班后甩掉“职业腔”	209
四、下班后的琐碎事情，可计划，但不必深究	212
五、今天的家务，你适量了吗	215
六、轻松充电，放松、提高两不误	218
七、别忘了，家是你真正的避风港	221
八、别太紧张，偶尔疯狂又何妨	224



PART. 1

整理情绪，开心上班去

上班既然不可避免，那你又何必把自己搞得如此痛苦。换个角度思考、整理好情绪，你获得的将不再是每天上班如上坟般的心情。即便不至于兴高采烈，但至少不会再让你感到任何痛苦。



一、工作和吃饭、睡觉一样理所当然

哈，该吃饭了！



唉，又要工作，真烦！



我们会每天不问缘由地吃饭、睡觉，而安心地享用它们又必须要由工作来提供物质保障。那每天工作，你又何必斤斤计较？！



不管你喜欢与否,到了一定年龄,工作是必须面对的事情。就算是出生在商贾豪门的人,当父母年老体衰得不能打理生意时,不也要接下工作的担子吗?而对于普通的大多数人,不管出于什么目的——生存、体现自我价值等都必须由工作来实现。所以,这样看来,工作其实和我们吃饭、睡觉的性质等同,它就是一件理所当然的事情。

既然我们会不问缘由地每天吃饭、睡觉,那么,对于工作,又何必斤斤计较?

当上班路上,突然出现逆反心理,对上班感到烦躁,其实就是因为我们把工作当成了一件孤立于生活之外的特殊的事情……当现实和想象不一致时,便开始抱怨、逃避。但很少有人会因为吃饭、睡觉的时间的到来而感到烦躁。

所以,往往是那些把自己的工作当成理所当然的职业人能够以更积极的心态去面对工作本身、去面对其中的每件事情,这样下来,把更多的精力用在了工作上而非心烦气躁上。如此,好心情自然就会主动找上门来。

王涛是一家公司的客户经理,刚开始入销售行业时,也是从业务员做起的。众所周知,业务员在向客户推销产品时,遭遇客户的冷言冷语是经常有的事情,也正是这个问题,他差点向公司递交辞呈。每天早上想到即将开始的一天,想到又要面对许多客户的冷遇和拒绝,他连上班的脚步都变得沉重起来。当时的客户经理看出了他的心思,把他叫到办公室。

经理让他尝试着把在客户那里遭受的冷遇当成是工作的一部分、



当成是一件理所当然的事情，根本不值得垂头丧气。

既然前辈都如此奉劝了，王涛当然没有理由不去实施。于是，在和客户接触时，只要不是特别过分的人身攻击，他都把它当做是听到了很普通的“工作语言”。有时客户出言不逊，为了“执行”经理的奉劝，王涛都能以极其平静的态度应对。这样一来，不但自己的心情不会受大的影响，连不少客户都被他的这种平静、稳重的工作态度影响了。

时间一久，在工作中因为这种看似消极实则巧妙的工作态度帮王涛赢得了不少客户，即便再次遭遇不顺，他只要想到这只是工作的一部分，就不会太过计较，而是花费更多的精力在寻找解决办法上。一年后，客户经理调离岗位，王涛因表现良好、业绩提升迅速补了空缺。

所以，工作本是件理所当然的事情，其中的压力、轻松、劳累、快乐都是最基本元素，既然你要吃饭，睡觉，既然你会偶尔失去胃口或者失眠，那么，后者是正常现象，前者自然也一样。所以，你又何必为了这个既定的事实而自寻烦恼？！



二、想法不变,下一份工作同样令你讨厌



所有的工作都一样:表面光鲜,
实质上却都是一团忙碌和烦恼。

我们与工作的关系和与情侣的关系
一样:磕磕绊绊总是难免。



既然已经走到了一起,
频繁更换对谁都没有好处。

与其愁眉苦脸,倒不如积极
应对。否则,下一份工作同样令
你讨厌。





王磊大学毕业两年，现在是一家医疗管理公司的医疗器械采购员，虽然算不上高产一族，在同级毕业的校友中也算是收入不错的。但是，每次同学聚会，大家听到最多的是他对工作的抱怨，口口声称自己非常讨厌现在的工作，想换一份，可又不知道做什么更好。

直到现在，工作未变，抱怨依旧。

想想自己和身边的朋友，你会发现：像王磊一样每天抱怨自己的工作，想换一份所谓真正喜欢的工作却又毫无头绪、不见行动的人不在少数。

他们共同的特点是：在工作日即将到来时，在上班的路上总是心情沉重，永远提不起精神，甚至有时会萌生怠工的念头。

在工作中，只要产生了这种心理，其结果可见一斑：

工作热情逐渐被消灭殆尽，在以后的工作日中度日如年，每天早上循环往复着“上坟”的心情。或者，换到下一份工作中，当新鲜感过后，再继续重复上一个怪圈，永远逃离不出来。

听上去，这种情况真的很可怕，但这绝不是危言耸听。看看身边频繁换工作的人，你就会发现，他们的工作是“如愿以偿”地换了，但是抱怨之声却好像从未改变。

原因很简单，因为这世界上的工作都相差无几，都有一个共同的特点：当站在局外人的角度去观察时都会感觉光鲜亮丽、轻松自在，但是，当真正接触后，当它成为了自己每天必须完成任务时，它们同样都会成为压力，成为由繁琐、细微的小事组成的连环套。这时，如果我们还是找不到正确的心理调节方法，而总是想着让工作去配合自己，那么，