

本书 将是你职场心病的第一家诊所，也是绝无仅有的一家

镇 楷◎编著

职场急诊室



职场要狠·心态要稳
快乐如影随形



亲！千万别让你的同事看到这本书！

人在职场飘，谁没一点病？职场焦虑症、忧郁症、职业狂倾向、职场BT达人，
只要你想，你就可以是自己的主力医师。封住职场咽喉，你就是“灭绝师太”。

职场急诊室

镇 楷◎编著

图书在版编目(CIP)数据

职场急诊室:职场要狠,心态要稳,快乐如影随形/镇楷
编著. — 北京:新世界出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5104-3249-1

I. ①职… II. ①镇… 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 202308 号

职场急诊室：职场要狠，心态要稳，快乐如影随形

作 者:镇 楷

责任编辑:余守斌 曲静敏

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:260 千字 印 张:18.25

版 次:2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3249-1

定 价:32.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

目 录

CONTENTS



Chapter 1

快乐难道只是镜中花水中月？独上西楼，望断秋水

有调查显示，近六成的职场人是在不快乐地工作。如若谈起快乐工作的话题，他们会觉得这是在高谈阔论，毫无实际意义。他们鄙视那些站着说话不腰疼，把大道理当饭菜打包兜售的人。他们唾弃那些貌似科学，但实践起来无比困难的各种方法和途径。对他们来说，从人类发明了上班的那天起，快乐工作就已经注定成为一个伪命题，做不到，更谈不起……

- Part 1 炮轰：快乐工作是个伪命题 / 2
- Part 2 疲惫：工作是把女人当男人使，把男人当牲口使 / 5
- Part 3 迷茫：我的工作看不到未来 / 8
- Part 4 痛苦：加班是一种说不出的痛 / 12
- Part 5 困惑：工作兴趣的选择与放弃 / 16
- Part 6 无奈：公司制度只手遮天 / 19
- Part 7 烦躁：跳来跳去找不到满意的工作 / 21
- Part 9 不满：薪水可怜，如何养家糊口 / 25



职场急诊室：职场要狠，心态要稳，快乐如影随形

Part 10 闹心：为什么干一行，恨一行 / 27

Part 11 枯竭：职业遇到瓶颈 / 31

测试：你的工作快乐吗 / 35



Chapter 2

办公室沙尘暴，要想环保就让猪爬树

认为工作就是做分内之事，我做我的，与你无关。错！认为工作就是埋头干活，你追我赶，做出成绩。错！错！认为工作就是协同合作，为壮大公司增砖添瓦，错！错！错！有话讲，有人的地方就有江湖，人类天生就是政治动物，工作一旦掺入了人际，就不单单是工作那么单纯了。你身处的办公室里，每天都上演着各种悬疑剧目，你一不留神就会茫然失措。你说你很无辜，你很敬业，你是好人，谁知道？

Part 1 功高盖主，遭遇“流放” / 38

Part 2 我的同事背叛了我 / 41

Part 3 勿做费力不讨好的老好人 / 44

Part 4 糟透了，得了职场失语症 / 47

Part 5 寻求安全的距离 / 50

Part 6 没有永恒的朋友，只有永恒的利益 / 53

Part 7 逃不掉的办公室派系争斗 / 56

Part 8 办公室里就得腾云驾雾 / 59

Part 9 遭遇散播谣言的同事 / 62

Part 10 记那个抢功的“大尾巴狼”上司 / 65

测试：你在职场中属于强者 or 弱者 / 67



Chapter 3

对付不了“灭绝师太”，就别轻易上“峨眉山”

你如果拿着“快乐的竹篮”，到职场的河流中打捞月亮，打捞到的只有失落的心情。为何？不是因为快乐太少，而是期望值太高。如果动不动把神经不正常挂在嘴边，怨天尤人，生活在各种抱怨中，那幸福只能是，竹篮中破碎的月光。这些职场猩猩们的“恶形恶状”，诚然是“快乐工作”金光大道上的“绊脚石”，但那也是通往“幸福金字塔”的唯一路径。不要指望有人替你开山挖路，让你健步如飞地走向幸福。幸福是一种能力，是自我营造一种情绪氛围。从现在起，你必须幸福，你也一定能够幸福。

- Part 1 “刺玫攻略”：做蜜蜂，而不是采摘玫瑰的手 / 70
- Part 2 别以为仙人掌只吸收辐射，“嫩菜”只是个传说 / 73
- Part 3 名牌不是限量版，它只是个七巧板 / 76
- Part 4 “胸透”还是“腹透”，给职场照一张 X 光透析 / 81
- Part 5 擦拭“九型人格”神灯，不信没有阿拉丁 / 86
- Part 6 不要责怪梳齿脆弱，可能是你发质欠佳 / 92
- Part 7 你爱穿皇帝的新装，没人有义务为你的荒唐买单 / 95
- Part 8 就算广寒宫太冷，猪八戒也得去找嫦娥沟通 / 98
- Part 9 美色是穿肠的毒药 / 101



Chapter 4

办公室就是急诊室，你爸是“李刚”也得先挂号

职场上经常有这样一些人：他们要么啰嗦，要么自恋，要么孤僻。我们常常觉得他们不可理喻，经常被他们搞得情绪不好。而他们却以此来表现自己的独特。培根说：“用恶心别人的手段来掩饰自己缺点的人，是可耻的”。永远



有那么一些人，需要进一下“职场急诊室”，美容一下他们“可耻”的嘴脸。而这些人，偏偏喜欢平民装贵族，以为自己老爸是“李刚”，个个不可一世。他们给职场添了不少堵，也是妨碍快乐工作的“毒瘤”。如何清除这些职场毒瘤，还原我们一个愉快的职场生活呢？想幸福，请勇敢，先勇敢面对他们，再慢慢想辙，见招拆招。拿出点智慧和魄力来，让幸福齐上马，石子靠边站。

Part 1 别以为唐僧的嘴是个咖啡壶，他只是个电热煲 / 106

Part 2 孔雀不开屏，怕你拿它当“病鸡” / 110

Part 3 北极熊误闯南极，它也可以冒充企鹅 / 114

Part 4 笑靥如花便能换来笑纳一切 / 118

Part 5 不管是佳洁士还是云南白药，都要按顺序挤 / 122

Part 6 狐狸可以给鸡拜年，鸡也可以刨狐狸家的祖坟 / 128

Part 7 想在金字塔上留影，可惜没有梯子 / 132

Part 8 有口袋的不一定是哆啦 A 梦，还可能是袋鼠 / 136

Part 9 谁说尚方宝剑，就不能用来切土豆 / 141



Chapter 5

我有一个梦想，长大后上海盗船当船长

对于某些人而言，工作不仅仅是用来谋生的手段，更是冲锋陷阵的疆场。他们要的是成就感、价值感，以及自我认同感。那种犹如坐上海盗船，过着惊险刺激的生活体验，让他们觉得无比神往。于是，工作狂们上瘾了，沉迷了，直到无力自拔。后来，病痛、隐患甚至死亡一次次地挑战着他们脆弱的神经，他们才在眼泪中明白，有些快乐、健康，一旦错过就不再。

Part 1 再见，工作狂人 / 146

Part 2 飞特，“非一般”生活方式 / 148

Part 3 忙碌工作为哪般：拷问工作意义 / 150

- Part 4 甩了甩了,破败的工作情绪 / 153
- Part 5 退一步,别把自己逼得太紧张 / 155
- Part 6 天下本无事,勿要自扰之 / 157
- Part 7 只为今天的快乐而奋斗 / 159
- Part 8 坚强面对职场挫折 / 161
- Part 9 轻度运动改善压力情绪 / 163
- Part 10 面对工作,换个心情 / 166
- 测试: 你对工作是什么态度 / 168



Chapter 6

快乐是大路朝天,“虐源”各走一边

成功是一种状态,快乐是一种姿态。很多时候,不是我们不想要快乐,而是绊脚石太多,前行的道路太崎岖。总有那么些“虐源”,阴魂不散地围绕在我们周围。怎么办?关掉它?你当“虐源”是电灯泡,想开就开,想关就关?关掉电源只需要有技术,关掉“虐源”,则需要有智慧。对于那些阻碍快乐的绊脚石,不要学西西弗斯周而复始地推动,而要学亚历山大,一剑砍断世界上最难解的结。

- Part 1 我不是黄蓉,我不会武功 / 172
- Part 2 西施的第一份职业:浣纱;终极职业:颠倒众生 / 176
- Part 3 魅力是丑女无盐,下海贩卖梳妆台 / 180
- Part 4 鹦鹉秀的是舌头,而不是身材 / 183
- Part 5 今日茶叶蛋促销,买三赠十 / 188
- Part 6 达摩利克剑的赠品:马鬃 / 191
- Part 7 吐丝:织就你的人脉网 / 195
- Part 8 蜕变:彰显你的个性 / 201
- Part 9 化蝶:感谢折磨你的人 / 206



Chapter 7

路边有花你采不采，悬崖有花你跳不跳

路边有花，当然想采就采，就怕你中意的那朵花生长在悬崖上，偏偏它又令你销魂不已，寝食难安。舍弃“鸡肋”奔赴新的选择并不难，难的是你发现对“鸡肋”还有留恋。旧的工作与你擦肩，你可以重新择一个新的工作来过活。怕的是“旧花”跟你藕断丝连，“新花”却长在你不可控的悬崖边上。你知道会不会一脚踏空？所以，跳槽是个智力活。

- Part 1 前怕狼后怕虎：跳还是不跳 / 210
- Part 2 职场遭遇大材小用 / 212
- Part 3 贤臣择主而事，挑挑自己的老板 / 214
- Part 4 离职了，不要离道儿 / 217
- Part 5 安于现状还是迎战风险 / 219
- Part 6 遭遇传闻惹不起，躲得起 / 221
- Part 7 跨行跳槽：适合的才是最好的 / 223
- Part 8 “跳高”未遂，跳之学问 / 225
- Part 9 零经验跳槽是否可行 / 227
- Part 10 上司跳了，要不要跟着跳 / 229
- 测试：煎蛋看你的跳槽指数 / 231



Chapter 8

铁扇公主主攻火焰山,玉兔精主攻广寒宫

凡事有果必有因,工作中遭遇很多问题,有客观原因,有主观原因。在责问了身外之人之事后,是否该反思一下自己?忙碌,加班加点,工作频现差错,修补,反复,没有时间陪家人,没有时间去度假……一堆的问题令人恼怒不已,有没有想过,可能是低效工作惹的祸?想拥有幸福的职场生涯,首要的,就是要学会高效工作。高效工作赢得时间,证明能力。所以,我们应该更聪明地工作,而不是更努力地工作。越来越多的人,选择了做职场的火焰山,拼命发光发热,来维持激情,他们忘记了“冰山法则”。既在热忱中,又要保持冷静的思考。既要考虑如何高效工作,又好充分考虑自己的实力和承受力,不要让工作破坏了你的健康快乐。

Part 1 一次就把事情做对 / 234

Part 2 工作,思考比忙碌更重要 / 236

Part 3 专注才会创造奇迹 / 238

Part 4 做好细节,成就完美工作 / 240

Part 5 把简单的事做到极致 / 243

Part 6 多做一点不吃亏 / 245

Part 7 用热忱点燃工作 / 248

Part 8 先做最重要的事情 / 250

测试: 你的职业优点在哪里 / 253



Chapter 9

把工作当成是爱情的迷魂散，快乐荷尔蒙自然是步步高

工作是用来享受的，不是用来受折磨的。爱情也是。为什么人们说婚姻是爱情的坟墓，因为爱情一盖棺定论，就变得面目可憎，再无过往的激情活力。小三则不同，她是婚姻的杀虫剂，是爱情的迷魂散。婚姻又不是赌场，你不能指望一张扑克牌脸闯天下，哪怕你是大王也不行。工作也是如此，正襟危坐，多令人乏味，弦绷得太紧，也看不出效率。相信你就无敌了。

- Part 1 把工作当做游戏 / 256
- Part 2 正确地看待工作 / 258
- Part 3 对工作致于儿童般的态度 / 260
- Part 4 工作中的傻瓜哲学 / 262
- Part 5 试着爱自己的工作 / 265
- Part 6 别把工作看成苦役 / 267
- Part 7 像亿万富翁般快乐工作 / 269
- Part 8 有创意地对待工作 / 271
- Part 9 幸福不能用金钱来量化 / 272
- Part 10 拥有事业也要拥有生活 / 274
- Part 11 有和睦的家庭才有甜蜜的事业 / 276
- Part 12 休假比赚钱更重要 / 277
- 测试： 工作与生活的平衡程度 / 279

有调查显示,近六成的职场人是在不快乐地工作。如若谈起快乐工作的话题,他们会觉得这是在高谈阔论,毫无实际意义。他们鄙视那些站着说话不腰疼,把大道理当饭菜打包兜售的人。他们唾弃那些貌似科学,但实践起来无比困难的各种方法和途径。对他们来说,从人类发明了上班的那天起,快乐工作就已经注定成为一个伪命题,做不到,更谈不起……

Chapter 1

快乐难道只是镜中花水中月？ 独上西楼，望断秋水





Part 1

炮轰：快乐工作是个伪命题

主人公：子涵

年 龄：28 岁

职 业：某杂志编辑

不快乐理由：工作是为了生计，爱好渐渐被磨光，每天都有一段时间或几秒钟用来做白日梦

6 月的一篇日记：

早晨真不想起来，一边睡一边思索，请假吧，没借口。干脆辞职？今天可是本周最后一天，咬咬牙坚持过去算了，就算是看在 Money 的面子上吧。

不想上班的早晨，我就开始幻想：如果我是大款的老婆，现在我就躺在床上看太阳，夜里打通宵麻将，我就把商店买个精光。可惜我不是大款的老婆；如果我是暴发户的女儿，此刻我就在购物旅行团上，在巴黎情侣派对上，但是我不是暴发户的女儿；如果我是知名作家，我就开一间书坊，再开一间咖啡馆，但我连作家也不是。如果……没有如果，所以我还是必须上班。

7 月的一篇日记：

又是一个星期一，《圣经》上说，星期一上帝创造了光，然后把白天和黑夜分开，始有天地万物。星期一该是一切美好的开端。

可是每到星期一，我只感到另一个深渊的开始。

报上说星期一自杀率最高。人们都被压抑成这样了：上学的时候，被考试天天压抑着；工作了，又被钱压抑。潜意识里一直讨厌这种机械化的上班，可迫于生计，上班又是必需的。要是人能以纯精神体存在就好了，可以摆脱肉体 and 现实很多的羁绊。

书上说工作有四种境界，一是为生计而工作，绝大多数的人都这样；二是为工作而工作，像日本那些工作狂；三是为理想而工作，像那些创业者；四是为爱而工作，博大无私。想想也悲哀，穷尽一生，或许我也只能是第一种，最低层次的那种。

8月的一篇日记：

当初怎么那么能写东西，一口气可以写几千字，现在却一个字都写不出来，脑袋僵住了大概就是这个样子。

那是多么美好的一段日子啊，虽然写的文章被老师认定是抄的，虽然全校作文大赛只得了二等奖，虽然在校内BBS上只是一个普通的心灵版版主，但那个时候，是真的爱写东西啊，那个词叫什么来着？才思敏捷，对，一篇文章不假思索就可以刷刷刷地写出来。

现在呢？天啊，一天才写了几百字。天啊天啊，居然要做一个“快乐工作”的主题。多么虚伪的命题啊，去他的快乐工作吧……

据说，在中国的城市白领中，突然流行这样一个童话：

某人在沙漠里被一群饿狼追逐。他拼命狂奔，不顾一切跳进一口井。井里有很多毒蛇昂首吐舌等待着，他胡乱抓住了一棵横在井中间的小树，吊在半空。上有饿狼，下有毒蛇，又骇然看见一只硕鼠正以利齿啃着树根。生死一瞬间，发现眼前的树叶上有一滴蜜汁。他忘记了眼前的危机，闭上眼，伸出舌头。

有人分析说，这个童话的出现，是基于现实的无奈。它的意义不仅在于奉劝人们“享受生活每一刻”，更在于它正好诠释了“快乐工作”是一个伪命题。

故事中的饿狼，就是现实中鞭子一样抽赶着我们的事业、荣誉、子女



衣食、未来保障；那棵救命树就是我们工作的那个办公室；那只咬树的老鼠就是给我们发薪水的老板；那滴蜂蜜就是老板发给我们可以暂保性命的工资；那些毒蛇就是等着抢我们饭碗的竞争者。

这种理解真是强大，不是吗？关于这个命题，我们还是听听著名哲学家周国平的说法吧：

·快乐工作和不快乐工作的界限在哪里？在多数情况下，工作本身不快乐，快乐只在工作之外，这种情况相当普遍，但是不合理。快乐是需要钱的，为此就必须工作，工作的价值似乎仅仅是为工作之外的快乐埋单。

什么是快乐？快乐是人的需要得到满足的一种状态。获得快乐的途径，一类是消极汲取，比如阅读；另一类是积极给予，就是工作。正是在工作中人的能力得到实现，人感受到了生命的意义。仅仅作为谋生手段的工作是不快乐的，作为实现人生价值的工作是快乐的。

·我相信快乐工作是一种能力，它属于那些有着丰富灵魂的人。

我们都必须为谋生而工作，最理想的情况是谋生和自我实现达成一致，做自己喜欢做的事情。我相信，一个人只要有真正的志趣，总会有机会向这个目标接近。机会只可能对这样的人开放：首先必须具备快乐工作的愿望和能力，然后才谈得上快乐工作。因此，今天职业人的情况令人担忧。他们在对雇主的评价中，摆在首位的是薪酬和品牌。对工作的要求就是挣钱，把财富等同于快乐。其实，在解决了基本生存问题后，财富增多的重要性就减少了。

·雇主主要为员工提供快乐工作的环境。雇主管理的艺术就在于让员工在三种层次上都得到满足。在生活层次上，为每个员工合理的利益追求提供充分的空间；在社会层次上，给员工一个公正和关爱的环境；在精神层次上，最高标准就是要让员工在精神上得到快乐和满足。

快乐工作，仁者见仁，智者见智。说到底，快乐工作是一种理想，更是一种需要。一句话，我们要照顾好自己的工作，更要照顾好自己的灵魂。

Part 2

疲惫：工作是把女人当男人使， 把男人当牲口使

主人公：石头

年 龄：实际 29 岁，经常被误以为 39 岁

职 业：电视台编导

不快乐理由：面容老态，靠憧憬辞职后的生活而勉强度日

电视台有句笑话：女人当男人使，男人当牲口使。我今年 29 岁，所有初次见到我并知道我年龄的人都这样说：哦，29 岁呀，你看起来很成熟……这尚属文明的表达方式，我碰见过一位东北的大姐，在饭桌上直接地“称赞”我：“那你可真够显老的了！”

我是显老，但这只是近几年的事——拜我目前的工作所赐——我是电视台编导。很多人都说：这么牛的工作，你还嫌什么啊！是，是挺好，有社会地位，有钱，有挑战，还能广交天下朋友……可是，除了这些，就什么都没有了，而“没有”的，恰恰是最重要的：健康与自由。有几次去制片人那儿领钱，看着自己赚的那一厚沓钞票，我不撒谎，我真的哭了，那可都是血汗钱啊！是我用健康、睡眠和一个个节假日换来的啊！

我最夸张的一次，是为了赶一台上级临时安排的晚会，一个星期只睡了三个小时。那次我发誓：完事儿后我直接找老板辞职去！资本主义社会也不至于这么黑暗吧！活儿干完了，我半个月內一下就成功减肥 7 斤！可我终是没有辞职，因为就是那次任务的收入，就足够一个三口之家脱贫



了。我为此很瞧不起自己，为了钱，我这样做值得吗？

我做这份工作三年了，在这三年里，我的茂盛生长了20多个春秋的头发，已经零落了；我曾经也堪称粗壮的腰身几乎已不盈一握；还有我昔日饱满的脸蛋，也已无限沧桑。惟一丰满起来的就是钱包，我想了一万次明天就不干了，下周就不干了，下个月就不干了，但是一看到日渐饱涨的银行账户，我就软了。可是，反过来说，健康都没了，要那么多钱干吗呢？

每年台里体检的时候，我们都很紧张，也很悲痛。因为是真怕啊，怕万一查出什么毛病来。悲痛则是因为总会有同事被查出来有很严重的病，甚至是绝症。去年体检，另外一个部门的一个33岁的小伙子被查出了胃癌，据说医生看了一眼他的职业，毫不惊奇地说：你不是干你们这行最年轻的胃癌患者……那人与台里是合同制关系，不享受医疗保险，据说今年春天就病故了……

我现在理性一些的想法是再干一年，过了30岁生日我就立马走人，然后用我的血汗钱去留学。这样想着，也觉得自己算是累得其所了吧……

血淋淋的剖白啊！不知道现实中有多少人看后会感慨，“同是天涯忙碌人，同病相怜到何时？”兄弟们，挺住就是一切！

是谁说过，健康就是那个“1”，健康没了，后面有再多的“0”也没用。每个人都知道健康千金难得，却无一例外地冠以各种理由摧残着自己的身心，使身心不堪疲惫。请问：你有多久没有听过最喜欢的唱片、在窗前发呆了？有多久没有逛过一次街、买几件新衣服了？有多久没有陪家人共度周末、吃顿家庭晚餐了？也许，连你自己都记不起来，你都失去了些什么。你拥有的，只是一个混沌的大脑，一具像上紧了发条随时准备奔出去的肉身。

可是舍掉这些，放弃工作，就意味着没有经济来源。而在这个经济社会，没有钱，吃啥，喝啥？而工作吧，又逃不过繁重的任务，就算吃得再好，又怎敌得过心灵上的缺憾？

快乐就是那台天秤，任何一方超重都会导致失衡。我们常常希望可以