

之心灵地带
ACCESS TO THE SOUL

停下来 让心灵休息




王云◎著



坚决不做上班奴，
要做就做“零帕族”
没有快乐怎能减压？

让我们用轻松的心态玩转职场！

职场“零帕族” 互作就是 认真地玩儿

 印刷工业出版社

Coffee for the soul

坚决不做上班奴，要做就做“零帕族”



Coffee
time

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

职场“零帕族” 工作就是认真地玩儿

How to Enjoy Your Work

王云 著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场“零帕族”：工作就是认真地玩儿 / 王云著. — 北京：印刷工业出版社，2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0483-4

I. ①职… II. ①王… III. ①情商—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082502号




职场“零帕族”：工作就是认真地玩儿

HOW TO ENJOY YOUR WORK

印刷：北京汇林印务有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作： (www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究



上班男女的快乐减压书

大凡上班男女，每个人的职场生涯长短是不同的。倘若以一个人职场生涯的常规时间计算，假设你20岁进入职场，55岁停止工作，你的职场生涯是35年，以平均每年工作240天，平均每天工作所花的路程及在岗时间按10个小时计算，那么你的职场生涯时间大约是8400个工作日，相当于84000多个小时。

每个人的职场轨迹虽不尽相同，但我们大多数人的青壮年和中年时期都是在职场度过的，几乎一生中最美好的时光都奉献给了职场，我深知，大凡上班男女，都渴望让自己的职场生涯成功，让人生在上班的长征中精彩、有价值！

这是一本让上班男女内外兼修的快乐减压书。我以职场小故事搭配支招点评的形式，让大家轻松快乐地产生共鸣，获得启迪！

我的英文名字叫Sunny，我衷心希望你的职场旅程也是Sunny！

快乐职场一点通，献给所有上班男女！

你的朋友：王云



目录

CONTENTS

PART 1

你敢“裸体”上班吗

- 你敢“裸体”上班吗……………7
- 你的柔情我不必懂……………11
- 男上司搭配女下属……………14
- 女上司搭配男下属……………17
- 同男同女，欢喜冤家……………20
- 男女搭配，干活也累……………23
- 女同事总比老婆靓……………27
- 好男也会跟女斗……………30
- 不做职场电灯泡……………33
- 不做职场Out Man……………36
- 不做职场IN女郎……………39
- 金融女向工装说“不”……………43
- 老师的帽子惹谁了……………46
- 律师也是好“色”之徒……………49
- IT男下班相亲显尴尬……………51

PART 2

压力是你的好朋友

- 你是陶瓷壶还是玻璃壶……………55
- 会计人员也疯狂……………59
- 技术人员也另类……………62
- 想对公关说“再见”……………64
- 时尚行业入门难……………68
- 人生何处不营销……………71
- 你的“白骨精”职称……………73
- 莫做综合征受害者……………77
- 非典型性流言……………81
- 有抱怨你就输……………84
- 阿Q减压法……………88



- 不是同根生，相争也别急……………92
- 色情网站冤枉了你……………95

PART 3

看你职场七十二变

- 隐形的翅膀也灿烂……………99
- “被跳槽”的难言之隐……………103
- 小麻雀变身火凤凰……………106
- 办公室变脸有绝活……………109
- 变心的翅膀不可少……………112
- 离开公司的自由鸟……………115
- 孩儿妈的职场SWOT……………120
- 口红撬起效益杠杆……………123
- 头发长见识不短……………128
- 都是刘海儿惹的祸……………131
- 请用上半身工作……………135
- 释放限量版女人味……………138
- 告别窝囊男人装……………143
- 慢半拍的优雅……………146

PART 4

工作就是认真地玩儿

- 工作就是认真地玩儿……………151
- 耳朵和嘴你重用谁……………153
- 嘴说“yes”，心说“no”……………157
- 当一天和尚撞一天钟……………160
- 别让肢体出卖了你……………163
- 你的发言打动了谁……………166
- 谁会对你一见钟情……………170
- 你的上司知多少……………173
- 空降兵与元老兵……………180
- 向里走，向外走……………184
- 附录：王云锦句……………187



·PART 1·

**你敢
“裸体”上班吗**



你敢“裸体”上班吗

“哇噻！我不是在做梦吧？这难道是他？”

晚上8点，雪莉回办公室取落下的文件，一进办公室，却发现汪主管只穿一条内裤，几乎全裸地坐在电脑旁……

此时，汪主管也看到了雪莉，一脸的尴尬。

雪莉说：“头儿，想秀您的三头肌也别在这种地方呀？”

汪主管脸色通红，说：“哎！雪莉，其实……我……跟你实话实说吧！”

他递给雪莉一张报纸，上面报道欧洲一家公司为了抵御金融风暴，出台了一项雷人新规——员工每周五必须全裸上班！想借此让公司走出困境。结果，员

工惊讶地发现，自从裸体上班后，对工作充满了新鲜感，工作效率因此提高，业绩也大幅提升……

“头儿，原来您是在上演模仿秀啊！”

“哎，雪莉，我也不怕在你面前丢丑，我之所以裸体加班，就是想主动减压，体验一把特殊感觉！”

“啊？头儿，也难为您了！不过，裸体上班只是个特例。您严谨了半辈子，突然这么雷人，我还真有点不适应！”

雪莉最后调侃地说：“今儿就当 I 什么都没看见啊！不过，请多关照俺的工作啊，毕竟您有小把柄落入我手里啊！”

汪主管露出尴尬的苦笑。

支招 1

汪主管意识到了职场压力，于是“裸体上班”，打破惯性去体验一种迥异雷人的办公状态，让自己在“不设防”的状态下，重新建立对工作的新鲜感，借此强化工作的动力和张力。

正所谓：办公室铁汉秀裸体，屏幕前美女跌眼镜。



下班后的主管竟然脱光了衣服……



哇塞，
我不是做梦吧！



头儿，想秀
你的三头肌
也别在这种
地方啊！



其实我只是想体验一下
减压的感觉。



哈哈，头儿，以后可得
关照我哦。



减压不可怕，关键是要找到好方法。

支招2

汪主管想以特立独行的方式尝试减压，但又怕干扰大家正常上班，于是选择同事下班后再“裸体加班”，说明他很清楚这种减压方式是荒唐的不符合职场常规的举动。

正所谓：荒唐裸加怕人笑，人去楼空才敢脱。

支招3

汪主管的行为被同事发现后，对他的形象有所影响，这提醒他需要选择切实可行的减压方式。对职场上的人来说，兴趣是减压的一剂灵丹妙药。回归自我，重拾曾经的兴趣，或者寻找一些新的爱好，可以从容减压。比如：读一些有助于提升业绩的锦囊妙计，有助于启迪精神的好书，或者通过体育运动来减压，抑或选择户外活动、摄影等接近大自然的方式来调剂身心，等等。

正所谓：一丝不挂绝不可取，读书锻炼足以减压。





你的柔情我不必懂

佳悦工作效率高，人缘好，人事部的邹处长向她透露，她很快就能晋升科长，并以指点工作为由，邀请她共进晚餐。

晚餐后，邹处长在他的车上，突然说他妻子长期在外出差，两人聚少离多，就问佳悦，可不可以抱她，还要强吻她。

佳悦立刻推开车门，跑了出去。

事后，邹处长故意冷落佳悦，还任命一个能力和表现都不如她的同事为科长。因为拒绝“潜规则”，佳悦只好辞职。

她在和闺蜜小宁聊天时说出了自己的这段遭遇。

小宁却说：“佳悦，你怎么不知变通，在晋升

的节骨眼上，哪怕是逢场作戏，也不能得罪顶头上司呀！”

佳悦摇了摇头：“小宁，这种‘潜规则’让我反感。他是有妇之夫，我宁愿不晋升也不能跟这样的上司有暧昧关系！”

小宁不以为然：“可是，你清高，你正直，结果又能怎样呢？还不是自己吃亏！”

后来，佳悦没再去找工作，而是贷款成立了自己的文化公司，两年后，公司业务日益红火。当有人问起她的创业动机时，佳悦感慨万分，如果没有职场上不公平的遭遇，自己或许根本就不会创业。

支招 1

职场“潜规则”，难免会给上班族带来困扰。通常，接受“潜规则”的人可能短时期内获得了实惠，但很难获得内心的坦荡与平静。像佳悦这类敢于叫板“潜规则”的人，虽然遭遇到短暂的职场挫折，却守住了底线和人格尊严，一旦拨开迷雾，重整旗鼓，必能在职场中闯出一片天地来。



正所谓：职场“潜规则”处处伏惊雷，美女大叫板愤愤转商海。

支招 2

佳悦的经历对遭遇挫折的上班族来说是一个很好的例子。塞翁失马，焉知非福？得意不一定是职场的动力，失意也不一定是职场的羁绊。当陷于职场困境时，一定不能从此消沉，一蹶不振，或许此刻正是化腐朽为神奇的转折点。

正所谓：塞翁失马不必哭，熬过逆境变坦途。





男上司搭配女下属

巧倩是大学里的校花，生性比较懒散。她在一家广告公司做市场助理，男上司Peter认为她很适合市场公关工作，对她非常赏识。巧倩感觉独具优势，只要和男上司搞好关系，工作上就好过关了，以后晋升主管也容易。于是，巧倩平时得过且过，总把心思花在接近Peter上。除了经常和Peter说悄悄话外，还不时撒撒娇，下班后刻意密切接触，让其他同事感到她和男上司的关系有点暧昧。

年初，部门有一个晋升主管的机会，果然Peter当众宣布巧倩获得了晋升，这让几个相貌平平却努力工作的女同事心里非常不满，纷纷找Peter说理，闹得Peter焦头烂额。他也意识到这么做不公平，不能服



众，势必会影响今后的工作。经过反省，Peter改变了对巧倩的态度。在巧倩当上主管后对她严格要求，用可量化的业绩指标来制约她。巧倩很郁闷，不明白自己跟Peter的关系这么铁，怎么现在撒娇、扮靓都不管用了呢？

一个月之后，巧倩由于工作疏忽，责任心差，被Peter免去主管的职务，改由一位稳重端庄、业绩突出的女同事代替她。巧倩异常失落，只好辞职。

支招 1

人在职场混，容貌不可恃。妄想通过取悦男上司获得优势，不依靠能力和实干赢得同事的尊重，对于一个职场女性来说，是行不通的。要知道，真正成功的男上司不会因为你的美貌和谄媚，而影响自己在工作中的信誉和形象。

正所谓：脸蛋可人毕竟短暂，真才实学才能长久。

支招 2

有不少上班族信奉：Work hard（努力工作）不