

工作中有太多的不順心, 其實痛苦的根源是自己!  
50個精采實用的「處世術」,  
為所有上班族女性充滿壓力的職場生活打上一針強心劑!

# 別當沙包! 小資女超實用 職場處世術

働くオンナの処世術



深澤真紀

王蘊潔——譯

小資女的超easy職場求生術, 男人送給身邊OL最好的禮物  
給努力過度的工作狂, 最佳的「心靈建言」  
小心! 你以為習以為常或不在意的人際關係, 其實充滿陷阱  
教你輕鬆工作外, 也要能快樂生活

別當沙包！  
小資女超實用  
職場處世術

働くオンナの処世術



深澤真紀

王蘊潔——譯

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

別當沙包! 小資女超實用職場處世術

深澤真紀著; 王蘊潔譯.

-- 初版. -- 臺北市: 遠流, 2013.04

面; 公分. -- (生活・風格叢書; F5002)

譯自: 働くオンナの処世術

ISBN 978-957-32-7170-3 (平裝)

1. 職場成功法

494.35

102004653

## Chapter 1

# 不發光，不期待

比起「綻放光芒」那種模糊的評價，  
對彼此的工作給予適切的評價更重要。

## 目錄

前言

對努力卻徒勞的壓力說

bye

！

12

01 不發光也沒關係

18

02 「真正的自我」根本不存在

22

03 想嘔氣就嘔氣

25

04 聰明「嘔氣」

31

05 不要召開抱怨發表會

33

06 聰明發牢騷術

38

07 不以「幸福」為目標

41

08 「幸福」不重要，「心情好」才重要

44

|             |              |             |          |         |               |        |           |            |         |            |
|-------------|--------------|-------------|----------|---------|---------------|--------|-----------|------------|---------|------------|
| 19          | 18           | 17          | 16       | 15      | 14            | 13     | 12        | 11         | 10      | 09         |
| 「男人都……」也是禁語 | 不要說「同為女人」這種話 | 怎樣才算「完成工作」？ | 工作只要完成就好 | 巧妙地隨波逐流 | 搖擺不定又何妨，隨波逐流吧 | 「服務」自己 | 不需要「搞賞自己」 | 區分「問題」和「人」 | 日常作業最重要 | 不需要靠工作獲得成長 |
| 82          | 79           | 76          | 73       | 69      | 64            | 61     | 58        | 55         | 51      | 48         |

## Chapter 2

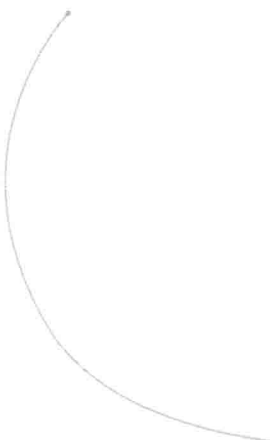
# 工作 只要能夠處理完就好

不可能所有的工作都做到一百分，也沒必要這麼做。  
在普通的道路上開車，並不需要 F1 賽車手的技術。

## Chapter 3

# 無法接受時，淡然處之

情緒低落的自己，可以為心戴上耳塞，  
為心關上遮雨窗，好好休息一下。

- |     |          |          |           |            |           |          |                  |         |          |
|-----|----------|----------|-----------|------------|-----------|----------|------------------|---------|----------|
| 29  | 28       | 27       | 26        | 25         | 24        | 23       | 22               | 21      | 20       |
| 不回應 | 不要試圖尋求理解 | 「成癮」沒有好壞 | 聰明比較自己和他人 | 「察言觀色」只是幻想 | 不會察言觀色也無妨 | 不要為執著而執著 | 不必「執著」，「做該做的事」就好 | 為心關上遮雨窗 | 為心戴上「耳塞」 |
| 116 | 113      | 110      | 107       | 104        | 100       | 97       | 94               | 91      | 86       |
- 

## Chapter 4

# 聰明保護自己

說謊會讓人覺得不真誠，但在工作上，  
不需要過度的「真心」和「人品」。

|         |        |       |       |       |            |          |         |              |        |
|---------|--------|-------|-------|-------|------------|----------|---------|--------------|--------|
| 39      | 38     | 37    | 36    | 35    | 34         | 33       | 32      | 31           | 30     |
| 用吵架保護自己 | 聰明「找碴」 | 「拒絕」術 | 「委託」術 | 聰明道歉法 | 「技術」勝於「真心」 | 聰明地做「蠢事」 | 行使「蠢事權」 | 如何面對「無法原諒」的人 | 不原諒也無妨 |
| 149     | 146    | 143   | 140   | 137   | 133        | 130      | 127     | 124          | 120    |

|          |           |           |               |              |             |       |             |         |            |                |
|----------|-----------|-----------|---------------|--------------|-------------|-------|-------------|---------|------------|----------------|
| 50       | 49        | 48        | 47            | 46           | 45          | 44    | 43          | 42      | 41         | 40             |
| 多聽偏見有益人生 | 增加人生問題的答案 | 舊時代並沒有那麼好 | 「真實生活不充實」又怎樣？ | 朋友是人際關係中的奢侈品 | 人際關係的「逃避方法」 | 逃避又何妨 | 製作「自我使用說明書」 | 不必「斷捨離」 | 喜歡或討厭不需要理由 | 不喜歡的人，就讓他討厭自己吧 |
| 188      | 185       | 181       | 177           | 173          | 170         | 166   | 163         | 160     | 157        | 154            |

## Chapter 5

### 適時逃避又何妨

沒必要任何時候都正面迎戰，  
在真正重要的兩、三成的事情上投注全力就好。



別當沙包！  
小資女超實用  
職場處世術

働くオナナの処世術



深澤真紀

王蘊潔——譯



# 打破沙包推薦

(依照來稿順序)

01

每個女孩進職場都有諸多期待：遇到好老闆、好主管，工作升遷快，然後以最快的速度賺到第一桶金；進階者再用錢賺錢，得以從小資女變貴婦，享受人生，不亦快哉！

但實際面對時卻有諸多的無奈。也許你會感到用心工作卻得不到肯定？做人比做事還難？被工作追著跑？職場待人處世處處是學問，稍一不慎，動輒得咎。

本書歸納五十個處世術，為初出社會的小資女提供了解答寶庫，甚且打破過往的觀念，令人茅塞頓開。這是作者二十年的經驗，幫助你提早奠定職場二十年的處世基礎。

《理財周刊》總編輯 林筠騏

## 打破沙包推薦

02

假如你很清楚老闆的 idea 爛到不行，卻只得跟大家一起由著他，此時的你還有什麼比眼下的明哲保身更有意思的做法？

如果你基於禮貌，要求自己必須回完所有的 e-mail，可是你骨子裡根本懶得理那些不常連絡的傢伙，有因應的辦法嗎？

你發現某同事好像誤會自己了，無論他是基於有意、無意還是醉翁之意，反正你有委屈到，這時候你要主動去解釋嗎？

答案都在本書之中，而且除了上述幾招巧妙的處世術，其餘的招術更是一招比一招巧！你／妳考慮試試深澤小姐的處世術了嗎？

超人氣職場部落客  
馬克

## 打破沙包推薦

03

六年前因生涯的因素，我踏上了一段尋找自己的旅程，去印度參加了二十一天的靈修之旅，只為了這本書隱含的一個精神「愛別人之前，你必須要先愛自己」，看似自私但卻是箴言。

印度靈修時，*guru*（精神導師）和我們分享了一段故事：

一位士兵問上師：「我是虔誠的佛教徒，佛教徒是不能殺生的，可是在戰場上身為士兵就是要將敵人殺死，否則違反軍令也是一死。請問上師，我該如何以對？」上師回答這位士兵說：「在你的工作職掌上，你的身分是一個士兵，士兵必須服從軍令，上戰場打勝仗殺敵人是你的職責，你就必須扮演好你的角色，只要不是濫殺無辜，就對了。這不違反你身為一個佛教徒的信仰。」

在職場上，我們常常會經歷這種看似矛盾衝突，但靜下心想清楚後的「頓悟」。這

本職場處世術就提供了職場人非常實用且務實的觀點，也是鼓勵職場人，勇敢活出真正的自己。（你就不用花上萬元去趟印度之旅了！）

一零四資訊科技集團副總經理 吳麗雪

## Chapter 1

# 不發光，不期待

比起「綻放光芒」那種模糊的評價，  
對彼此的工作給予適切的評價更重要。

## 目錄

前言

對努力卻徒勞的壓力說

bye

！

12

01

不發光也沒關係

18

02

「真正的自我」根本不存在

22

03

想嘔氣就嘔氣

25

04

聰明「嘔氣」

31

05

不要召開抱怨發表會

33

06

聰明發牢騷術

38

07

不以「幸福」為目標

41

08

「幸福」不重要，「心情好」才重要

44

|             |              |             |          |         |               |        |           |            |         |            |
|-------------|--------------|-------------|----------|---------|---------------|--------|-----------|------------|---------|------------|
| 19          | 18           | 17          | 16       | 15      | 14            | 13     | 12        | 11         | 10      | 09         |
| 「男人都……」也是禁語 | 不要說「同為女人」這種話 | 怎樣才算「完成工作」？ | 工作只要完成就好 | 巧妙地隨波逐流 | 搖擺不定又何妨，隨波逐流吧 | 「服務」自己 | 不需要「犒賞自己」 | 區分「問題」和「人」 | 日常工作最重要 | 不需要靠工作獲得成長 |
| 82          | 79           | 76          | 73       | 69      | 64            | 61     | 58        | 55         | 51      | 48         |

## Chapter 2

# 工作 只要能夠處理完就好

不可能所有的工作都做到一百分，也沒必要這麼做。  
在普通的道路上開車，並不需要 F1 賽車手的技術。



## Chapter 3

# 無法接受時，淡然處之

情緒低落的自己，可以為心戴上耳塞，  
為心關上遮雨窗，好好休息一下。

|     |          |          |           |            |           |          |                  |         |          |
|-----|----------|----------|-----------|------------|-----------|----------|------------------|---------|----------|
| 29  | 28       | 27       | 26        | 25         | 24        | 23       | 22               | 21      | 20       |
| 不回應 | 不要試圖尋求理解 | 「成癮」沒有好壞 | 聰明比較自己和他人 | 「察言觀色」只是幻想 | 不會察言觀色也無妨 | 不要為執著而執著 | 不必「執著」，「做該做的事」就好 | 為心關上遮雨窗 | 為心戴上「耳塞」 |
| 116 | 113      | 110      | 107       | 104        | 100       | 97       | 94               | 91      | 86       |