

中国科学院出版集团
新世纪书局



再忙也要谈恋爱，谈到世界充满爱
与其感慨神马都是浮云，不如让过去过去，让未来到来

身体在工作 灵魂在恋爱

Body in work, soul in love

尤薇儿◎著

龍門書局

《身体在工作》

——

身体在工作

灵魂在恋爱



身体在工作， 灵魂在恋爱

尤薇儿 ◎ 著

龍門

图书在版编目(CIP)数据

身体在工作,灵魂在恋爱/尤薇儿著. —北京:龙门书局, 2011.3

(新世纪励志系列丛书)

ISBN 978-7-5088-2875-6

I. ①身… II. ①尤… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第024321号

责任编辑:陈赐贵 杨莉华 / 责任校对:杨慧芳
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:彭琳君

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年3月第一版 2011年3月第一次印刷

开本:32开 印张:8

字数:172 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

——前言

写给职场中，或者正在恋爱中的你

1

开篇前，先给大家讲一则小故事：

他是公司总经理，而她只是一名普通的出租车司机。他们结婚的时候，很多朋友都很纳闷：这样一个姿色平平的女子，怎么会钓到一个金龟婿？

其实，那一次他也只是碰巧坐了她的车，而且是在深夜一场饭局过后，喝得有点多的情况下。都说喝酒误事，他下车的时候忘记了他的包，幸而包里没装什么巨款，只有一个上锁的手机，连带一些普通业务资料。他睡到凌晨醒来时，突然想找一个人的电话号码，才发现包落车上了。

他当时并未太在意，没了就没了，又不是第一次，损失并不大。但当他习惯性地走到窗前拉开窗帘透透气时，往下看了看，竟然看到了他昨天乘坐的出租车。

她为了等失主回来，竟然在他的楼下等了一夜，现在已经在驾驶座上睡着了。敲开车窗的那一瞬，他发现她并不漂亮的脸闪耀着光芒。其实，她只是简单说了一句：“包掉了，总是会耽误事情，我怕影响你早上的工作。你的手机上锁了，不好找到你，只有在这里等了。”

她的车开走了，他却记下了这个善良的女子和她的车牌号。曾经，商场上的尔虞我诈令他倍感疲倦，失去了对人的信任感。但是，和她的相遇，让他找回了他生命中最美好、最重要的珍惜。

在这个故事中，你看到了什么？

有的人看到了女主角工作中可贵的职业操守；

有的人看到了白马王子和灰姑娘的爱情故事；

有的人，看到了自己。

是的，接下来，你要看到的这本书，也有许多类似的话题或联想。关于职场的，关于情感的，关于生活的。

但愿你在读的过程中，会有乐趣，有体悟，更会身心受益。

2

有位朋友曾向我描述她最惬意的生活状态：

星期二，上午，工作有序地进行。开完会，整理完文件夹，打开隐蔽的QQ窗口，向网络那端对自己隐身可见的男友发一个伸懒腰、亲吻的表情，问一句，宝，想我了没？然后收到他替自己泡咖啡、揉肩捶腿的回应表情，嘴角不自觉浮出微笑；

下午，工作遇到一点小难题，心头有点小委屈，第一时间向他发短信申诉。他说，Honey，加油，我看好你！万一不想说的话就别做，大不了回家我养你！疲软的身体顿时充满温暖的力量，觉得眼前即使有万难也能排除；

离下班还有半小时，心绪早已飘飞，甜蜜地小声打电话问，今天晚上吃什么？来接我吗？……

是的，美好生活，工作和爱情缺一不可。

工作是我们前方的战壕，它带给我们冲锋陷阵的成就感；爱情是我们后方的粮药补给，它带给我们可亲可靠的滋养。

工作的重要在于它可以安身，爱情的重要在于它可以安神。有工作没爱情的女人是寂寞的，就像河岸的石头，虽然坚

潮流女性必备的时尚宝典。

总之，不管是工作还是恋爱，我们最终的目标都是希望自己能够快乐、幸福。以下都是我们人生旅途中的奢侈品，拥有其中几项，就已很好：

1. 愉悦心情与性情的工作。
2. 一颗不老的童心。
3. 生生不息的信念。
4. 背包走天下的健康。
5. 每天能睡个好觉。
6. 睡觉时有人给你盖被子。
7. 一个教会你爱与被爱的人。
8. 品味美丽和美好的心与心情。
9. 自由的心态与宽广的胸襟。
10. 点燃他人希望的精神特质。

愿用这本书与大家共勉。

尤薇儿

2011年2月14日

强，但缺少温度，经不起岁月的冲刷；没工作有爱情的女人是虚弱的，就像雨后的彩虹，虽然美丽，却不长久，同样经不起时间的考验。

所以，女人最好的状态莫过于：我们的躯体在工作，我们的灵魂在恋爱。

和大家一样，我也曾是一名普通Office Lady，闲暇时热衷于对心理学和星座学的钻研，喜欢看时尚杂志，看里面的“白骨精”过招和爱情故事。

同时，我也是一个懒人，看到那些所谓专业实际上很枯燥的大部头“职场百事通”会很头大。为什么不能轻松一点呢？像现在这样，一个闲适的周日下午，喝着咖啡，翻翻故事，学学经验，就很好。

时而莞尔一笑，时而拿笔做下记号：这一行，很精辟；这一段，很有用。

于我心已满足。

3

如果说故事帮我们圆梦，那里面有我们希望邂逅白马王子、追求完美爱情的理想，那么“OL小花边”则把我们拉回现实，里面有着帮你剖析真实职场和情场的冷静眼光。

当然，“小花边”们并非小甜点，而是另一道营养大餐。职场过招技巧、白领情感解析、职场星座分析……每一道都精心烹制，营养丰盛。同时，它们还热气腾腾，“经济适用男”、“鱼干女”、“飞特族”、“零帕族”等，都是时下最流行、最in的概念。

可以这样说：

这不仅是一本最贴合时下OL的职场、恋爱秘笈，也是一本



目录

Chapter 01 广告策划：两只古董的交响田园梦 012

上班第一天我还没缓过气来，只见一群新鲜男女同事围成一圈互相打探，像对暗号一样：你就是那“气质如兰知书达理高贵大方”的小秘吧？那你一定是“风度翩翩八面玲珑大气体面”的业务专员了？最后，大家纷纷指着我说，难道你就是“鬼斧神工感情充沛特立独行”的策划？

· OL小花边：对办公室性骚扰说“不”

Chapter 02 美术教师：当败犬遇上型男 · · 028

幼儿培训教员？我自认一直是崇尚女王气质的硬朗女，这个称呼未免要与“亲和”、“柔美”挂钩吧？手下确乎有一群小屁孩来当虾兵蟹将，但未免也太难指挥……

· OL小花边：女白领们，快来抢“经济适用型男”

目 录

Chapter 03 谈薪师：爱的星座学 ··· 042

八卦是女人的天性，有时也可发展成工作上的专业特长。我所在的“人事专员交流QQ群”就常拿星座来说事，几乎所有的HR们都认为好的星座能成为被录取的潜在助力。比如双子座最适合做有创意的策划工作，狮子座最具备领导才能，射手座热情、有冲劲，适合跑业务……

· OL小花边：无往不利的职场星座“秘笈”

Chapter 04 服装设计师：错爱蓬蓬裙 ··· 060

作为服装设计师，每天游走在俊美的模特与多金的客户间，男人就像我手中的衣料，用以创造短暂的价值与激情。我的目光，总在搜寻下一段电光火石。如同担心灵感有一天会枯竭，我担心我的爱，找不到停靠的岸……

· OL小花边：你的工作“错位”了吗

Chapter 05 婚介师：专职约见白马王子 ··· 078

到婚介登记的男女比例一般为3:1，其中有价值的优秀男士更是百里挑一，所以即使不收钱也要留住。真正需要狮子大开口的反是那些情场弱势群体……

· OL小花边：“红颜知己”不如妓

Chapter 06 医生：许我爱你一生 ··· 092

他曾经指天指地说我是他身体里的一部分，如果没了我，他就活不下去，但现在我才知道，我是他盲肠、阑尾、仔耳、六指这类可有可无的东西。难道我的人生就是个茶几，上面摆满了杯具？

· OL小花边：那些被误解的“看上去很美”的职业

Chapter 07 珠宝销售员：让你堕落在我怀里 · 108

坐在他单车后座的陈小染设心设肺地晃着小腿说：我呢，就希望尽早离开这份一天站8小时的苦工，哪天领着老公阔气地走到自己的柜台前，对她们说，这个，这个，还有这个，我都要了！

· OL小花边：远离“办公室流言”

Chapter 08 IT产品工程师：颜小朵的春天 · 124

我的人生从小到大都是按照安全的轨道行驶，中学要进全班前三名，大学要考名校，工作要选行业前三名。我稳妥的人生不允许出现任何不和谐的因子，工作不稳定的大龄女颜小朵不是我的合适对象。

· OL小花边：面对好男人，你会“倒追”吗

Chapter 09 经理助理：ZIPPO的爱情狂想曲 · 142

我还是会每天第一个到公司整理他的办公室，放一盒柠檬的空气清香剂在书桌的第二格，会在下雨的时候往他手里塞一把伞，会躲在文件后偷偷望他，也会在他进电梯的下一秒一头撞进去“巧遇”……

· OL小花边：女人要做“资本家”

Chapter 10 “飞特族”：当貂蝉变成女麦兜 · 156

她说她的理想是做许许多多的自由职业，体验许许多多新鲜又自由的感觉，想旅游的时候旅游，想工作的时候工作。她说，你看过《一个人的好天气》吗？对，我就是要做个“飞特族”，我一个人时也要有好天气。

目 录

· OL小花边：你适合“飞特”吗

Chapter 11 网站编辑：三月木棉，四月蔓草 168

像我，有自己满意的工作，以前也有过死追我的男友。可我厌倦那种黏黏的感觉，我不会为了任何男人而失去自我。舒婷《致橡树》就说过，如果我爱你，我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起。

· OL小花边：“软女”OR“硬女”，谁能嫁得好

Chapter 12 业务员：关于帮助赵明宣走出失恋的指导计划 · 184

这个人居然就是我的同事，还居然就坐在我的旁边！他每天都顶着一头上着厚厚发油的小偏分，穿着粉的或者大花的衬衣，喷气味不详的男士香水。我们只是业务部人员，他搞得像个拉皮条的，每天给客户打电话声音腻腻的，真要命！

· OL小花边：识破你身边的“隐婚族”

Chapter 13 办公文员：倒霉兔的爱情转运戒 202

一天和瑶瑶说起办公室恋情，我非常不屑一顾地说：办公室恋情就是近亲繁殖，多不科学呀！瑶瑶笑得地动山摇……连爱党鼻子里直哼哼，说这叫“肥水不流外人田”。

· OL小花边：“职场新鲜人”四大忌

Chapter 14

行政主管：职场“鱼干女”的 爱情秀 ····· 218

管玲在网上查“鱼干女”，到底哪个挨千刀的给她取这样一个外号？然后就知道了，职场鱼干女，指不购物、不休闲、不恋爱，生活干瘪得像鱼干的女人。比如她自己，高智商、高学历、高职位，她平时真的觉得工作比逛街好，看电视比约会好，没男人比有男人好……

· OL小花边：不做“鱼干女”，拒绝“忙上瘾”

Chapter 15

礼品设计师：“三草原则” 觅得真爱 ····· 234

是第一个月上班就结下了梁子，她把马上要下厂的封套一个色号弄错了，但成品做出来看着颜色十分相近，并无太大影响，可一个男人沉着脸挡在她面前，把她上纲上线地训了足足一小时。末了，才知不过就是她小组的组长，屁点大的官也把自己当领导了？呸！

· OL小花边：今天你“零帕”了吗

上班第一天我还没缓过气来。只见一群新鲜男女同事围成一圈互相打探，像对暗号一样：你就是那“气质如兰知书达理高贵大方”的小秘吧？那你一定是“风度翩翩八面玲珑大气体面”的业务专员了？最后，大家纷纷指着我说，难道你就是“鬼斧神工感情充沛特立独行”的策划？



Chapter 01

广告策划：
两只古董的交响田园梦



1 领导还是草包，帅才还是将才

女人通常会在两种情况下产生幻觉，陷入饥饿，或陷入爱情。

我隐约记得那天早上10点半，因为没有吃早餐，我的腰围显得瘦了一圈。眼前40平米空间里的办公桌椅、茶几，甚至沙发边角都排满了应聘的蚁族们。大家在填写同一份问卷，包括星座、血型、座右铭、喜欢看的报纸电视，对时事以及对感情的看法。

广告公司的问题真新奇。座右铭？我左思右想填了：运气只留给有准备的人。

然后检查了一下，没有一个错别字。

现在努力回想我当时的形象：流行的改良BOBO在我头上变成了20世纪60年代妇女干部范儿，杏黄色西服套裙配肉色厚款连裤袜加黑色方头皮鞋，自以为非常沉稳、非常OL。这说明，在3个月前我向求职网上所有关键词包含文职的工作投了简历后，赢来的唯一一次面试机会，我是多么的珍惜。

那个人说了什么？“文秘是靠脸吃饭的，设计是靠手吃饭的，只有策划——是靠脑的。我们是一家卖创意的公司，如果说这里的其他员工都是将才，那么策划就是帅才，他指挥一切，领导一切，XXXX……对了，我的文秘已招到，你就来做策划吧！”

我一直在点头，牙都笑僵了。

这一过程中，我特意重重注意了一下独立办公室里那张气派的老板桌，以及上面一个金铜牌位写着斗大两字：古月。注：董事长兼创意总监。

最后，他又嘱咐了一句什么，我笑着点头说：“好的，古董。”

出门才觉得有什么不对劲，我是不是叫错了？估计两个人脸都绿了。

上班第一天我还没缓过气来，只见一群新鲜男女同事围成一圈互相打探，像对暗号一样：你就是那“气质如兰知书达理高贵大方”的秘书吧？那你一定是“风度翩翩八面玲珑大气体面”的业务专员了？最后，大家纷纷指着我说，难道你就是“鬼斧神工感情充沛特立独行”的策划？

我承认，我没有看过上千家公司文职岗位的不同要求。但是现在大家都想抱头痛哭了，小小办公室里流动着某种诡异的兴奋与融洽，原来普通人也可以被形容得如此美好。BOSS真是好伯乐。

现在，那个人推门进来，手一扬，笑容很酷：“开会了，培训了……大家可以叫我古董，不，古总！咳咳……”

我却忍不住在心底叫他古帅。

2 左手财运，右手桃花

他真的很会耍帅，五官像吕良伟，还穿长风衣，涂满发胶的小平头乌亮亮的，贼精神。缺点是，坐BOSS椅里很唬人，但站起来还没我高。他开会时喜欢说“而且呢”，但总是说成“耳切呢，耳切呢”，偏偏他天生一对招风耳，大家在下面听得很欢乐。

为了激励我们好好表现，培训第一天古帅就很郑重地介绍了公司里一位元老级人物，因在公司忠心服务多年而被奖励分红成为股东，当当当当，这时出来了——一位银发阿婆。耳有点背，说着我们听不懂的江浙方言，常年负责员工餐及卫生工作，看起