

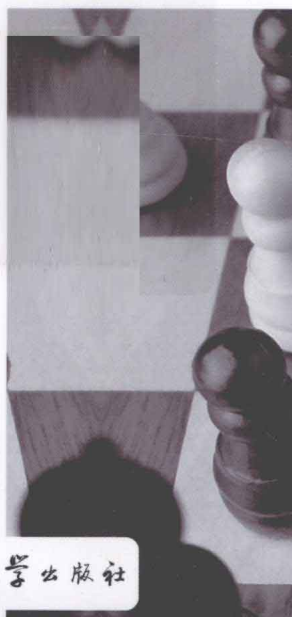
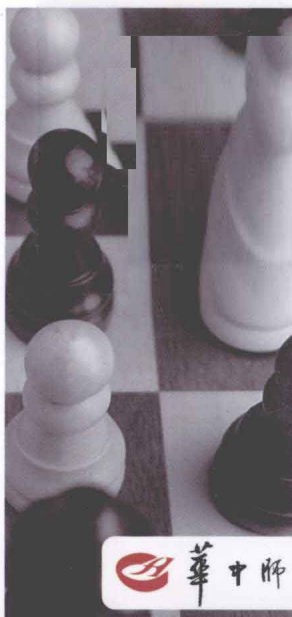
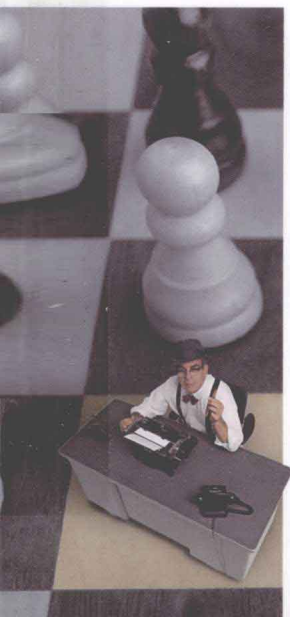
橡皮职员 生存智慧

徐慧霞 著 ▲

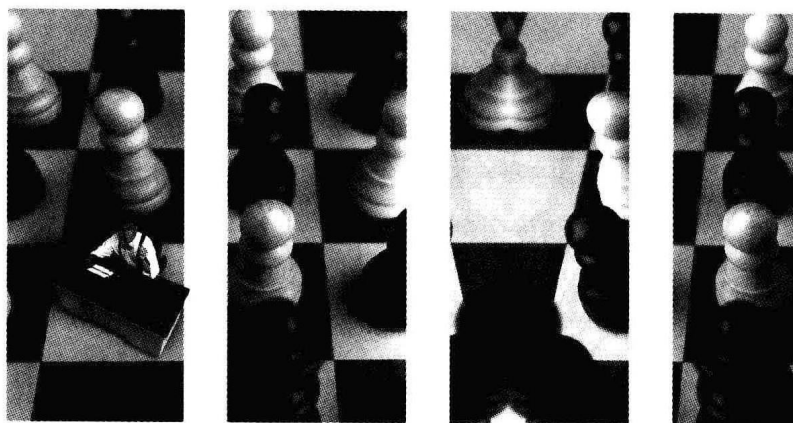
国内第一本针对橡皮职员的生存指导手册

本书告诉你

如何具备良好的职场心态
如何在巨大的工作压力下生存
如何点燃缺乏的那份工作激情
如何快乐工作、如何享受工作



华中师范大学出版社



橡皮职员 生存智慧

徐慧霞 著

 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

橡皮职员生存智慧 / 徐慧霞著. —武汉: 华中师范大学出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5622-5107-1

I. ①橡… II. ①徐… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 116078 号

橡皮职员生存智慧

徐慧霞 著

总 策 划: 段仁国

责任编辑: 胡 维 郑 光

责任校对: 孙尔春

编 辑 室: 对外合作部

电 话: 027-67867370

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

电 话: 010-63703893

社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮 编: 430079

电 话: 027-67863040 (发行)

传 真: 027-67863291

网 址: <http://www.ccupress.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 280 千字

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 19.5

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321



“橡皮人”一词最早出自我国当红作家、著名编剧王朔1986年发表的一篇小说《橡皮人》中。这里是借用橡皮反弹力强、顽固的特性，形容那些我行我素、没有神经、没有痛感、没有效率、没有反应、没有梦想、没有激情、没有责任心……整个人犹如橡皮做成的，不接受任何新生事物和意见，对批评表扬无所谓，没有耻辱和荣誉感，在多年工作压力下渐趋麻木，宛如橡皮制成的人。“橡皮人”，这个20多年前由王朔创造的新鲜名词，现在再一次成为网络热词。作为一种社会人格，多年后的今天，橡皮人卷土重来。

在如今的职场中，“橡皮人”成了一种十分流行的说法。它反映出了一个社会问题。现代职场中，正在形成一个庞大群体——橡皮职员。先有《中国“工作倦怠指数”调查》指出，70%的被调查者出现工作倦怠；再有《中国翰德就业报告》显示，57%的被调查公司表示职业枯竭情况加重。此外，《中国青年报》社会调查中心通过民意中国网，对4734人进行的一项调查显示，91.0%的受访者确认身边存在“职

场橡皮人”，其中 14.2%的人表示有“很多”，41.8%的人表示“比较多”。参与调查的人中，80 后占 49.5%，70 后占 34.0%；80.3%的人是职场人士。而造成橡皮人的原因也是多种多样的，调查显示，77.4%的人认为是自己“无力改变现实”；73.0%的人认为是“升职无望”；69.9%的人选择“对工作丧失兴趣”；52.9%的人表示是“办公室政治的影响”；38.5%的人表示人们“过于注重追求财富地位，忽略内在精神追求”。有心理学家发表观点，以前一个中国人工作十多年才出现“职业枯竭”现象，现在经常是工作一两年就产生“职业枯竭”了。

当今，在经济持续高涨和职场竞争日益激烈的背景下，在这个快节奏发展的时代，整个社会像一台加满了油的快车，它沿着经济利益的道路飞快前行，在改变我们生活的同时，也把一部分人变成了车上冰冷的零件，每天做着重复、机械的工作。在这种情况下，许多曾有过梦想和追求的橡皮人，在各种挫折面前，在生存压力面前，被磨去棱角，激情不再，效率低下，丧失梦想，安于现状，越来越懒散，不愿再去拼搏。因为他们既没有办法去改变什么，也没有勇气脱离自己熟悉的环境，索性“当一天和尚撞一天钟”，就这么一天天地得过且过。

橡皮人身上所具有的各种各样的弱点和不足，决定了他们是难以适应职场、难以在职场立足的一群人。企业需要出效率的员工，而他们往往效率低下；企业需要抗压能力强的员工，而他们抗压能力极差，总是被压力击倒；企业需要有责任心的员工，而他们不愿意承担责任；企业需要有工作激情的员工，而他们总是提不起对工作的兴趣；企业需要有梦想的员工，而梦想对他们来说，早已是个奢侈的词儿；企业需要爱岗敬业的员工，而他们总是不把工作当回事儿；企业需要有创新意识员工，而他们总是死板教条，不知变通……总之，橡皮人身上的各种不适应职场的弱点，都能在工作中毫不保留地体现出来。

然而，人人都离不开职场，不工作几乎是不可能的事情。人人都需要工作，需要生存，需要实现人生价值，因此，橡皮人迟早必须适应职场、

立足职场。那么，橡皮人如何才能适应职场、立足职场，如何才能百炼成钢，如何才能摘下“橡皮人”的帽子，如何才能撕下“橡皮人”的标签呢？靠效率低下？靠无痛无梦？靠麻木不仁？靠没有激情？靠没有责任心？靠不接受任何新生事物和意见？靠对批评表扬无所谓……显然都不行！

本书从橡皮人如何适应职场、如何立足职场出发，帮助他们正确认识自我，脱去“橡皮外衣”；端正工作心态，向成功迈进；抵御工作压力，实现由劣势到优势的转变；重拾梦想和工作激情；担负起对工作的责任；提高创新意识，做个有发展前途的创新型员工；提高工作效率，成为企业不可替代的人物；快乐工作，享受生活；不断攀升，向领导阶层迈进。

本书在编写过程中延伸了“橡皮人”这个概念，把职场中的“橡皮人”称为“橡皮职员”。在编写过程中尽量做到寓教于乐，道理深刻，理论明确，且每章都有故事、寓言穿插其中。由于内容丰富，生动有趣，结构清晰，条理分明，语言流畅，从而可读性、文学性强。当然，本书在编写过程中，或许会出现小小的瑕疵，望广大读者朋友能够谅解，并批评指正。

作者

2011.3.28

目录



第一章 橡皮！橡皮？

你是橡皮人吗？ / 003

脱去“橡皮外衣” / 006

谁为你的未来埋单？ / 010

提高警惕，莫当橡皮职员 / 013

测一测 你离橡皮职员有多远 / 017

第二章 好心态，好生活

好心态是职业人士成功的法宝 / 021

“卑微”的工作不丢人 / 024

不要把情绪带到工作中来 / 027

接受“失意”，才能“得意” / 030

坦诚面对批评 / 033

失败后要反思 / 037

不抛弃，不放弃 / 040

甘心当配角 / 043

增强自身的挫折承受能力 / 046
少抱怨，多感恩 / 050
低期待，高回报 / 054
测一测 你有一个好心态吗 / 057

第三章 压力下的生存

压力猛于虎也 / 063
别让压力毁了自己 / 066
释压有术 / 069
顾虑是你驮负不动的山 / 073
莫让安逸控制你的心智 / 077
坦然面对流言飞语 / 080
测一测 你是抗压型的员工吗 / 083

第四章 有梦想就有希望

有梦想才有希望 / 089
梦想——成功的原动力 / 092
心有多高就能飞多远 / 095
事业心助你成就梦想 / 098
敬畏事业 / 101
进取心决定你的前程 / 104
勇于展现自身能力 / 107
相信梦想成真 / 110
全力以赴，实现梦想 / 114
测一测 你的希望值有多高 / 117

第五章 有创新才有出路

创新能力可以改变职场命运 / 123

变通，非一般的感觉 / 126

挑战自我，超越他人 / 129

换个好思路，拥有好出路 / 132

创新需要勇气 / 135

想象能擦出创新的火花 / 138

在不断创新中前进 / 142

测一测 你是一个富有创造力的员工吗 / 145

第六章 让激情点亮成功之塔

激情是事业成功的内力 / 153

用激情 PK 工作 / 156

发掘自身的激情 / 159

选择激情，选择成功 / 162

选择积极主动的习惯 / 165

改观潜意识——塑造激情的发源地 / 168

自信是激情燃烧不可缺少的“氧气” / 171

测一测 你还剩多少工作激情 / 174

第七章 责任是立命之本

认清自己的岗位责任 / 179

心中有责，手中就会有活 / 182

放弃责任等于放弃成功 / 185

自我鞭策的力量 / 188
人不能只为了钱工作 / 191
把工作当做你的事业 / 194
借口不是推卸责任的挡箭牌 / 197
让责任成为一种职业习惯 / 200
测一测 责任在你心中占什么地位 / 203

第八章 效率是成功的基石

做一个准时的员工 / 209
不要虚度每一秒 / 212
今日事今日毕 / 215
速度和效率可以兼得 / 218
要事第一才能效率第一 / 221
在细节中抽效率 / 224
在高效中保证业绩 / 227
测一测 你的工作效率是高还是低 / 230

第九章 快乐工作，快乐享受

把工作当成一种乐趣 / 239
从工作中得到享受 / 242
干一行 爱一行 / 245
寻找职场快感 / 248
没事偷着乐 / 251
不要制造工作的阴霾 / 255
让我们快乐地工作 / 258
测一测 你感到工作快乐吗 / 261

第十章 拔高自我，下一个晋升的就是你

做个想当“将军”的“士兵” / 267

提升自己的知名度 / 270

做出业绩是晋升的根本 / 274

设法得到上司赏识 / 277

相处之道也是晋升之道 / 281

有计划地“充电” / 285

使自己具有强大的竞争力 / 288

抢抓机遇，开创未来 / 291

测一测 你还有多大的升值空间 / 294

参考文献 / 297

第一章

C H A P T E R

橡皮！橡皮？

XIANG PI XIANG PI?



你是橡皮人吗？

如今，越来越多的职场人正变得越来越“橡皮化”。一位经理人说：“对付橡皮人最好的办法，就是拉开门，请他走开，在你的视线中消失，永远消失。”这绝不是一句玩笑！一个人一旦过度“橡皮化”，其职业发展可能就因此受到严重影响，甚至被职场拒之于门外。

你是橡皮人吗？

那么，什么是橡皮人，什么是橡皮职员呢？橡皮人主要是指那些我行我素、没有神经、没有痛感、没有效率、没有反应、没有梦想、没有激情、没有快乐……整个人犹如橡皮做成的，不接受任何新生事物和意见，对批评表扬无所谓，没有耻辱和荣誉感，在多年工作压力下渐趋麻木，宛如橡皮制成的人。职场中，我们把这样的员工称为橡皮职员。

也许很多人会大声惊呼：“这不就是我吗？”“我就是橡皮人！”你是橡皮人吗？你是否这样怀疑过自己：“我是橡皮人？”橡皮人似乎就是你自己，也许也是你身边的同事。橡皮人患上了一种没有梦想、丢失痛觉、不知趣味的病，也许这种病和你的病一模一样。在职场中，想寻找一个名字叫“橡皮人”的人并不难，下面这个小职员就是典型的橡皮人。

刚进公司时，柳枫和另一个学历、能力、资历都不如他的同事竞争一个出国深造的机会，结果对方胜出。柳枫当时愤愤不平，整天抱怨不止，但现在已经不会那么冲动，因为很多时候他的反抗是无用的，所以现在他学会了圆滑，更多时候他是心中有火、面上成霜。



工作中，柳枫总是坐在会议圆桌上的10点钟方向，因为这个位置既不显眼也不担心被提问；他在MSN上的头像总是显示忙碌状态，因为他正忙于在找不到开心的开心网上偷菜；他总是一个人在茶水间抽烟，因为此时他的工作座机正响个不休；他三天两头加班，却总是最后一个完成任务，对此，上司严厉批评他时，他都会心不在焉地听之任之，事后照样懒懒散散，效率低下；你问他他的梦想是什么时，他会说：“别跟我提梦想，戒了！”他每天都是没精打采的样子，工作快乐不起来，没有激情，也没有责任感。他按部就班地工作着，似乎也没有什么错，上司也拿他没办法。上司很反感他麻木的样子，总想找个机会让他“消失”。

生活中，柳枫早晨可以准时起床，但感觉像一晚上没睡般疲乏；他和所有人一样善良，但从不见义勇为，连围观群众也不会去做；他不是无情无义，但从不让座；他拥有一颗温柔的心，但在致电父母时却找不到语言；他有些孤独，但坚信沉默是金；他洞悉情趣的学问，但连送宠物回家都叫快递公司；他不是不渴望爱情，但却懒得结婚。

柳枫常常面无表情地塞在拥挤的电梯中，不起眼地混入地铁站汹涌的人潮中，默默地站在斑马线前等待通过的整齐队伍中，疲惫地沉睡在午夜依然满员的公交车座位上……他活在这个社会的潜规则之中，活在职场的金科玉律之中，活在世故的熟人社会之中，活在阶层板结的崛起大国之中，活在周遭变化速度让人皮肤都感到麻木的竞争环境之中……其实，柳枫也没有什么大病，只是心很累。他也很想快乐，但他总是快乐不起来。

你是和柳枫一样的橡皮人吗？你身上有他的影子吗？如果你和他有一样的工作状态、生活状态和心理状态，那么，毫无疑问，你已经是名副其实的橡皮人了。

现代职场里，最糟糕的员工莫过于柳枫这种橡皮人了，整个人犹如橡皮做成的，无梦、无痛、无趣：梦破或梦醒了，回到现实，所以无梦；伤痛太多、太重、太深了，已经麻木，所以无痛；生活过得艰难、单调、自我，日复一日，变得无趣。他们病了但不痛不痒；他们疲惫不堪但无所事

事；他们工作着却空虚无聊；他们想出人头地却安安分分、与世无争；他们渴望森林氧气却不得不穿梭于高楼大厦格子间；他们心中矛盾着而又无奈、无力……他们如行尸走肉一样没有情感，柔软得如橡皮泥一样摊在生活里……于是，他们沦为打酱油的局外人，相继遭遇职业枯竭、才智枯竭、动力枯竭、价值枯竭，最终情感也枯竭。

无可否认，很多职场橡皮人会因为多年的工作消磨了对工作的热情。刚上班就想着下班，只想着做好自己分内的事情等，这些都是他们上班的心境。橡皮人的内心并不快乐，也并不悲伤。他们习惯于被生活牵着鼻子走，习惯于被熙熙攘攘的人群湮没，喜欢宅着不见人，重复着睡觉——吃饭——上班——睡觉的生活，不想恋爱不想结婚。许多橡皮人也曾有过梦想和追求，但在各种挫折面前，在生存压力面前，被磨去棱角的他们激情不再，变得安于现状，越来越懒散，不愿再去拼搏。因为他们既没有办法去改变什么，也没有勇气脱离自己熟悉的环境，索性“当一天和尚撞一天钟”，日子就这么一天天地得过且过。

一名员工一旦沦为橡皮人，轻则会使工作陷入被动，落得个牢骚满腹、丧失斗志；重则会在自己的职业道路上留下不良轨迹，沦落到职业生涯的边缘，甚至最终被雇主“扫地出门”。因此，如果你现在已经是橡皮人了，或者你正在逐渐“橡皮化”，那你可要注意了！

脱去“橡皮外衣”

员工“橡皮化”虽不会产生直接的恶劣后果，但从长远来看，不利于个人职业前景，进而也可能影响公司的运营效率。因此，一旦成为橡皮职员，你必须马上脱去“橡皮外衣”！

在职场中，没有人告诉我们如何去适应，我们需要学着用“橡皮”保护自己，保住职位，保住薪水，保证自己被提拔……然而，工作几年后，随心所欲的心情就会被日益沉重的现实屡屡践踏，我们将不再是任何工作都可以自由转换的职场新鲜人。于是，形形色色的橡皮职员披着各种华丽的“橡皮外衣”穿梭于职场，行走在大街小巷。

稍微用心观察，我们就会发现，披着“橡皮外衣”的员工数目越来越大，其易患人群波及医生、银行员、程序员、教师、记者、交警、公务员、演员……这些披着“橡皮外衣”的形形色色的橡皮职员，要么已习惯无须分享的孤独工作，要么上升空间有限，要么每周工作时间超过50小时，在日复一日间消磨了斗志，换来的却是挥之不去的空虚感。

橡皮职员们日日披着“橡皮外衣”，感觉总是不爽的！下面是他们的真实体会：

事例一：“上班就是浪费公家水电”

王云飞，男，29岁，郑州某事业单位办公室普通职员，工作三年。

王云飞常常挂在嘴边的一句话是：“无惊无险，又到5点。”用他自己