

加班使我
“快乐”！

没有太多大道理，
只有需要过好的一生。

永远做不完的
工作

At last, I hold back
也许是你，也许是我，
一个上班狗的自白

如何面对！

要不要辞职 要不要忍忍

金建佑 著

江苏凤凰科学技术出版社



金建佑 著

图书在版编目 (CIP) 数据

要不要辞职 要不要忍忍 / 金建佑著. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5537-8980-4

I . ①要… II . ①金… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 015341 号

要不要辞职 要不要忍忍

著 者 金建佑
责任编辑 祝 萍
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 小森印刷(北京)有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
印 张 7
字 数 100 000
版 次 2018 年6 月第1 版
印 次 2018 年6 月第1 次印刷

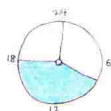
标准书号 ISBN 978-7-5537-8980-4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

8~18点

成功变身，工作模式



我人生中最大的谎言 10

回忆第一天上班 12

准时下班，理想与现实的差距 16

多男部门的氛围 18

好部门、坏部门 20

要不要换乘 1 22

办公室穿越 24

喂！到底想怎样？ 26

上班就是这种滋味 28

我为什么成了咖啡小兵？ 30

宣传员 32

说点趣事来听听 34

特殊技能 36

冬眠 38

讨厌也是一种情 40

领导的指示 42

活跃气氛的高手 44

答案是明摆着的 46

准时下班 48

没有胜利的接力赛 50

谁在我的存折上插了吸管？ 52

营养品 54

防御 56

因为没有记下来 58

鸡的悲剧 60

罪人 62

名片 64

递交报告之后1 68

递交报告之后2 70

电热毯 72

模仿 74

逃犯 76

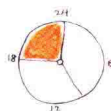
弹性工作制 78



有人盯着我呢 82
 明知做错了 84
 最近怎么样? 86
 活在明天的男人 88
 上班族联赛 90
 十年后我的模样 92
 唯命是从 94
 工作良药 98
 跟不上节奏 100
 当初真该好好学英语 102
 变慢的手机 104
 孤岛 106
 在公司食堂 108
 寻找科长 110
 假如我是面试官 112
 有种抗体叫经验 114
 就像电影音乐 116
 为了自己工作 118

18-24点

解除武装，充电模式



那晚早睡的原因 122
 小奢侈 126
 让假期过得充实的方法 128
 旅行的目的 132
 喜欢喝咖啡的原因 134
 置办家业 136
 镜中的我 140
 每天都制订计划的男人 142
 裸照 144
 记忆的碎片 146
 清零 148
 伪装 150
 秘密 152
 橡皮擦 154
 担心不会让烦恼消失 156
 胡言乱语的原因 158

可能会有
点儿痒哦



属于我的图案 162

止疼药 164

结婚的理由 166

严禁期待 168

对不起 170

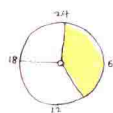
悲伤的爱情故事 172

离别的预感 174

决心 176

0-8点

做梦，休眠模式



梦想 180

要不要换乘 2 182

令人头疼的问题 184

兔子和乌龟 186

假如你想成为幸运儿 188

上班族的青春期 190

耳朵的方向 192

拼图 194

酱曲 196

预期 vs 目标 198

只是因为恐惧 200

打架的准备 204

厨师 206

比热情更重要的东西 208

属于我的台阶 210

就像坨住的方便面 212

集合博士 214

始终原地踏步 216

在电影院 218

梦想无止境 220

不愿放弃 222





金建佑 著

图书在版编目 (CIP) 数据

要不要辞职 要不要忍忍 / 金建佑著. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5537-8980-4

I . ①要… II . ①金… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 015341 号

要不要辞职 要不要忍忍

著 者 金建佑
责任编辑 祝 萍
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
印 张 7
字 数 100 000
版 次 2018 年6 月第1 版
印 次 2018 年6 月第1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8980-4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序 言

我生活中常见的风景

- 风景1 职场 不知不觉已工作6年了，每天都在重复着同样的事情。
- 风景2 同事 一群和我一起慢慢变老的人，几十年如一日的的生活。
- 风景3 开间 空间狭小也就罢了，更要命的是冬冷夏热。
- 风景4 咖啡店 随处可见，上家刚倒闭，这家又开张，然后又倒闭。
- 风景5 朋友 幸好还有几个常联系的朋友，数来数去也就那么几个。

我的生活就是这样毫无悬念、一成不变，以后似乎也不会变，

就像钢筋混凝土建成的大楼一般坚不可摧。

时间越久，心中的那股冲动越强烈……

真想一走了之，随便去哪儿。

我想要逃离这一切。有什么不可以的呢？

没错！逃离吧，去哪儿都行！

再见了，再见吧，

这令人生厌的生活。

我生活中常见的乐趣

- 乐趣1 职场 忙得不可开交，还一面偷窥上司的脸色一面偷懒。
- 乐趣2 同事 比朋友还亲近，如家人般情深。
- 乐趣3 开间 符合我的个性，最适合安静地作画和阅读。
- 乐趣4 咖啡店 闲暇时，坐在附近的咖啡店里消磨时光。
- 乐趣5 朋友 和深知我心的一帮家伙们共度周末。

一想到真要离开这一切，眼前不禁浮现出这些不愿错过的小乐趣。

读书、作画、观察人群、与人闲聊，这就是我的生活。

一直觉得这样的生活既无趣又寻常，

不过换个角度来看，我的生活其实也很不错。

所以，我才有勇气把这些琐事记录下来。

在这里，我将为您讲述全世界独一无二的故事。

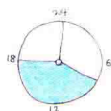
我那既寻常又不寻常的生活点滴。

6年经验老职员 金建祐

目 录

8~18点

成功变身，工作模式



我人生中最大的谎言 10

回忆第一天上班 12

准时下班，理想与现实的差距 16

多男部门的氛围 18

好部门、坏部门 20

要不要换乘 1 22

办公室穿越 24

喂！到底想怎样？ 26

上班就是这种滋味 28

我为什么成了咖啡小兵？ 30

宣传员 32

说点趣事来听听 34

特殊技能 36

冬眠 38

讨厌也是一种情 40

领导的指示 42

活跃气氛的高手 44

答案是明摆着的 46

准时下班 48

没有胜利的接力赛 50

谁在我的存折上插了吸管？ 52

营养品 54

防御 56

因为没有记下来 58

鸡的悲剧 60

罪人 62

名片 64

递交报告之后1 68

递交报告之后2 70

电热毯 72

模仿 74

逃犯 76

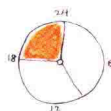
弹性工作制 78



有人盯着我呢 82
 明知做错了 84
 最近怎么样? 86
 活在明天的男人 88
 上班族联赛 90
 十年后我的模样 92
 唯命是从 94
 工作良药 98
 跟不上节奏 100
 当初真该好好学英语 102
 变慢的手机 104
 孤岛 106
 在公司食堂 108
 寻找科长 110
 假如我是面试官 112
 有种抗体叫经验 114
 就像电影音乐 116
 为了自己工作 118

18-24点

解除武装, 充电模式



那晚早睡的原因 122
 小奢侈 126
 让假期过得充实的方法 128
 旅行的目的 132
 喜欢喝咖啡的原因 134
 置办家业 136
 镜中的我 140
 每天都制订计划的男人 142
 裸照 144
 记忆的碎片 146
 清零 148
 伪装 150
 秘密 152
 橡皮擦 154
 担心不会让烦恼消失 156
 胡言乱语的原因 158

可能会有
点儿痒哦



属于我的图案 162

止疼药 164

结婚的理由 166

严禁期待 168

对不起 170

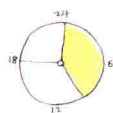
悲伤的爱情故事 172

离别的预感 174

决心 176

0-8点

做梦，休眠模式



梦想 180

要不要换乘 2 182

令人头疼的问题 184

兔子和乌龟 186

假如你想成为幸运儿 188

上班族的青春期 190

耳朵的方向 192

拼图 194

酱曲 196

预期 vs 目标 198

只是因为恐惧 200

打架的准备 204

厨师 206

比热情更重要的东西 208

属于我的台阶 210

就像坨住的方便面 212

集合博士 214

始终原地踏步 216

在电影院 218

梦想无止境 220

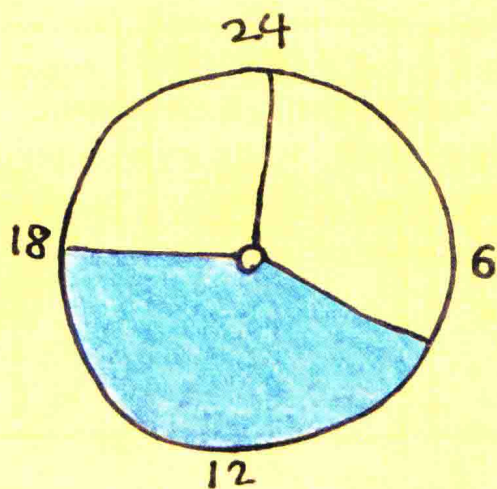
不愿放弃 222





8~18点

成功变身，工作模式



我人生中最大的谎言

我勤奋、诚实，做事积极主动。
有强烈的责任感，并且具有良好的职业素养。
另外，在部门聚餐等场合中，
我一贯是活跃气氛的达人。

人们都说21世纪
是充满竞争的时代，是充满危机的时代。
我不喜欢安于现状，不会只满足于做好分内的工作，
而是能积极主动地思考公司最需要什么，并提出解决方案，
如果贵公司正需要这种具有领导力的人才，

请您给我一个机会，
我将还您一个惊喜。

——摘自自我的简历

在简历里他们是……

全能体育达人



活跃气氛的高手



自我管理的达人

