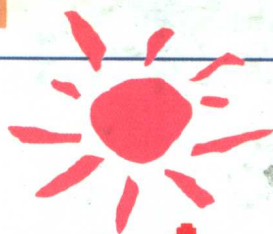


McGraw-Hill

失业后的

LANDING ON  
YOUR FEET

阳光



[美] 玛拉·布朗 著 陈怡如 译

时 事 出 版 社

511  
G19  
172

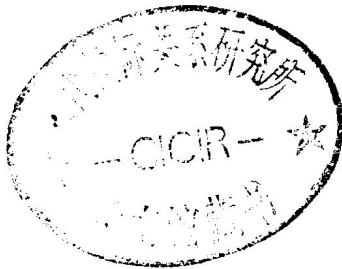
# 失业后的

LANDING ON  
YOUR FEET

# 阳光



[美] 玛拉·布朗 著 陈怡如 译



时 事 出 版 社

1998年4月13日

## 图书在版编目(CIP)数据

失业后的阳光/(美)布朗(Brown, M.)著;陈怡如译. —北京:时事出版社, 1997. 9  
ISBN 7-80009-373-5

I. 失… I. ①布… ②陈… III. 职业选择—普及读物 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17300 号

著作权登记号 图字:01-97-1143

书名原文:Landing on Your Feet

Copyright©1995 by Mara Brown

Chinese Translation Copyright© 1996 by McGraw-Hill Book

Co. (S'pore) All rights reserved.

English Edition Published by McGraw-Hill, Inc. (0-07-551849-X)

### 失业后的阳光

责任编辑:相立波 郭卓一

时事出版社出版发行

(北京市海淀区万寿寺甲 2 号 邮编:100081)

新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

---

开本:850×1168 1/32 印张:10.125 字数:200 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

# 带你走过失业的低谷

## 前 言

本书是一份忠告年鉴。有些是你已知道的事情，有些对你而言则是新的信息。你将因为本书某些部分而忆起你早已忘却的事，这本书可以是一个引爆弹、一记出乎意料的猛拳，或是灵感的源头。

好好地利用这本书，经常翻阅。它并不是一本读毕便束之高阁的书，它应该像你的好朋友一样，你会不时地从它那里获得有用的建议、支持与指引。它应该像你最喜欢的毛衣一样，被穿到磨损起毛边的程度。

这本书就是一张指引人们从失业点再一次走入上班族行列的地图。担心工作不保的人、刚失去工作的人，或是好不容易才抓住失业带来的自由的人（或是如同著名脱口秀主持人大卫·兰特曼所说的“获得机会将生活过得清贫一点的人”），都会发现这是一本很有用的书。甚至那些觉得工作饭碗无忧的人，也可以从此书获益不少，因为谁也不敢担保未来不会发生革职事件，做好准备才是上上之策。

本书敦促你思考、驱策你行动并且激励你有所成就。本书某

些部分可能令你感觉不自在,无法轻松面对。这些练习需要你投注时间,进行缜密的思索与深度的灵魂探求。你从本书获得的东西就是你对本书投注的东西。充分发挥“本书的”潜能,如此你将发现“自己”也能全然地发挥潜能。

所有的成长期、过渡期与变化期都含带痛苦。本书将告诉你如何与情绪打交道,并且带领你穿越困难时期,抚慰你的愤怒与悲伤。经历过这次创痛的你,将生活得更快乐更有智慧。

在你的内心深处一直存有尚未开发启动的潜能,本书将带领着你进行一次自我思索的旅程,向你展现你可能从未思索过的人生道路,如此你将获得自我实现的满足感。

本书的前题是“被革职是发生在你身上最棒的事情之一。”你已经被赐予一个机会去学习、成长、发展自我,并且到达你从前认为不可能的成功与快乐的境地!

本书将令你以更轻松、健全的心理度过失业期。我的最大希望是它能够激励你,甚至启发你发挥最大的潜能,以赢得生命的这场比赛。你应该获得胜利,你也可以做到!记住,黎明之前总是一片黑暗,所以永远也不要放弃。

祝你好运!

编者

## 献给读者

自序

玛拉·布朗

我曾经在那里，曾经是那群忧心如焚的失业族的一员。

我向来就是一个极少遭逢失败的成功人士。我拥有企管硕士的做人学位，专长是行销。

在广告界任职的我曾经一路攀爬到高层职位。之后我又被一家大型的娱乐企业聘为某个主题公园的行销与公关部门的负责人。在接下这份工作之后，我的成功意识又膨胀至极限，对我而言成功犹如探囊取物一般容易。但是很快地，公司内部起了政治变动，权力重新分配，我便遭到了“被抛弃”的命运，就是这么简单。

我在震惊、愤怒与悲伤的波涛中挣扎着泅泳前进。我的自尊遭到前所未有的打击与践踏。我已经学到了友谊是怎么一回事，许多友谊根本脆弱地不堪一击。但是我回来了。我如同浴火凤凰一般，从这次可怕经历中成长为一个更棒的人，远胜过被“重新安置”之前的我（当我被告知公司将重新安置我时，我还天真地回答说：“喔！真的吗？去哪里？”）。

#### 4 失业后的阳光

不论一个人有多么优秀，他都将因为各式各样的理由(例如：政治、预算减缩、经营哲学的改变、私人的冲突、公司被兼并等)而必须面对失业。不论失业的原因为何，你都不必感到羞耻，你迫切需要做的是再站起来，规划好再次出击的步伐，选择你往后人生的道路。

我很希望帮助失业的人士学习如何应对这项挑战，甚至从这个艰困的情势中成长茁壮。这并不容易，这需要努力、纪律与毅力。但是我做到了，你也可以做到。

我衷心期盼这本书对你有所帮助。

## 内容提要

此书作者玛拉·布朗女士现任美国广播及电视节目专题主持人，曾经也是忧心如焚的失业族中的一员。

作者通过自身和他人的真实经历，用平实、挚情的笔墨抚慰你的愤怒与悲伤，激励你从失业的窘境中站起来，穿越困难时期。

作者特别为你铺设了一条精心规划的求职路径：大到可见的就业市场和隐藏的就业市场如何利用，猎头公司和求才广告的分析判断；小到履历表采用的信纸颜色，咨询电话拨出的时机，都讲述得淋漓尽致。此外，作者还为希望自行创业的你出谋划策、指点迷津。

书中温暖、隽永的串串箴言，更如金环上的美簪，带你进入一个积极向上的世界。

**失业离你我并不遥远，让我们  
一起再次出发！**

玛拉·布朗



策 划: 王小民  
杨 钧  
责任编辑: 相立波  
郭卓一

## 全球智慧中文化书系

- 心灵咖啡
- 失业后的阳光
- 操纵股市
- 经理人的私房书
- 上Internet淘金
- 推销英雄榜
- 行销新风潮
- 全新定位行销
- 上班可乐

封面设计/制作: 刘兰峰

# 目 录

- 1 带你走过失业的低谷(前言)  
3 献给读者(自序)
- 

- 1 外面的世界不精彩(导读)

## **第一章/现在怎么办?**

- 7 遭遇失业  
19 该处理的事情  
32 用法律保护自己

## **第二章/我能说什么**

- 45 家人也是受害者  
57 该对孩子们说什么?  
61 如果你是单身上班族

- 68 如何面对朋友  
70 如何面对爸爸与妈妈？

### **第三章/为什么是我？**

- 75 这就是生活  
79 认识自己  
83 发现美  
84 一只“半空”还是“半满”的杯子？  
93 利用心灵想象  
96 为自己打气  
98 预备、就位、行动！  
99 加强沟通

### **第四章/我到底是谁？**

- 111 闻一闻咖啡的香味  
113 对自己诚实  
115 心灵探索的旅程  
133 求职计划

### **第五章/我要到何处去**

- 141 找工作本身就是一项工作

- 143 新职介绍服务  
145 履历表  
153 发现工作  
155 找工作的技巧  
174 面试  
190 推荐人  
191 评估新工作提供的聘雇条件  
193 珍藏经历  
193 如何赢得比赛  
201 自己来——自行创业

## **第六章/如何保住现有的?**

- 217 永远不再失业  
227 语言的力量  
234 走近财富  
240 关爱身体  
256 赋予魔力

## **第七章/成功的蓝图**

- 271 如何获得你想要的  
277 所处时代的大背景

281	拥抱变化
288	商业贸易的真面目
290	制胜法宝
293	我给你的建议
295	与“恐惧”说再见
299	“今天”是你最宝贵的资产
302	看重自己
311	最后的叮咛

## 外面的世界不精彩

导 读

缩减、改组、人事精简与重新安置等词，都是 90 年代的委婉说法，事实上，它们全部直指就业机会减少这一现象。而此现象的原因不外乎是企业遭到收买、接管或是兼并，当然，还有高新技术的涌现与经济状况的改变。每天当我们翻开报纸时，不难看到一些触目惊心的标题：

“道格拉斯飞机制造公司将裁员 1.7 万人”

“泛美航空将削减 4.4 万份工作”

“通用汽车公司将有 1.5 万名员工被迫离职”

“雪弗莱公司将裁员 1800 人”

“福特汽车公司的白领职员将面临失去工作的危机”

“加拿大航空公司决定裁员 2900 人”

“加拿大国家铁路局计划削减 1500 份管理阶层工作”

“前三大汽车公司将缩减白领职员人数”

80 年代的经济繁荣导致了 90 年代大量过剩的高层主管人

员,企业竞相重新改组、精简人事,期望在削除过多“脂肪”之后能够变得更有竞争力。而中等阶层的管理人员正是这些“脂肪”堆积之处。某些公司无法再像80年代一样需要这么多的资深管理人员,因此,遭受失业浪潮打击最大的就是白领上班族。这些努力工作、快速晋升、积极进取、以成功为取向的高学历主管人员,很可能在他们生命中第一次发现自己竟然也成为失业族群的一员。

对这些人而言,他们的职业不仅是一份工作而已,他们已将工作视为个人表现的体现。失去工作无疑是对自我的扭曲、孤立与磨难,他们无论如何也不会想到如此不堪的事会发生在自己身上。失业所引发的情绪波动,就如同离婚或失去所爱的人一样使人震惊。这真的是一段崎岖难行的历程。

很不幸,90年代的企业将在一个充满竞争的全球性市场上运作,专家预估许多失去的工作将不再重现。因此,就业市场的紧缩并不是短期的趋势。企业已经了解到他们必须重新组织、精简人事,以期在90年代快速前进的全球经济中取得机遇。所以,街道上将持续不断出现从企业中释放出的员工甚至白领阶层人士,因为中高阶层的管理职位也变得僧多粥少。

绝大部分的主管人员开始认清,传统的工作哲学可能再也不适用于这个多变的时代。傲人的学历、勤奋地工作、忠诚地为公司卖命,再也不能确保你能一路无碍地爬上公司晋升的梯子。他们开始明白,在他们的职业生涯中,可能要面对无情的失业打击。对许多人来说,这个难以想象的命运,将在一夜之间变得再真实不过。

失业是一个令人心碎的痛苦经历,但是如果你做好心理准备,知道如何应付的话,你将比别人更容易从中复原,这本书包含了各种直截了当的忠告,启发人心的引言以及重要的信息。它还叙述了一些从失业中挣扎求生的人士,获得成功的感人故事。我希望那些被迫面对失业打击的人,能从本书中得到帮助、指引、激励、甚至启发。

如果你碰巧是这些人中的一名,你将因为本书而知道你并不寂寞,你并不是孤单一人在奋战。本书将协助你应对失业的挑战,从中求生存并获得发展。我向你保证,你将因为这一次痛苦的经验而脱胎换骨,变成一个更有智慧、更快乐、更好的人。



