

普
华
经
管

正略钧策
ADFAITH

资深自由职业者倾情打造 当代人的另一种生存选择

你也可以不₀上班

□ 洁 岛/编著

——自由职业者的新活法

选择决定未来。你当前的生活状况是由你三年前的选择决定的，而你当前的抉择也必将决定你三年后的生活状况。



 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



中国石化出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

国家出版基金项目 教育部普通高等教育“十一五”国家级规划教材

你也可以不^①上班

——自由职业者的新活法

——自由职业者的新活法

张其成 张其成 张其成
张其成 张其成 张其成
张其成 张其成 张其成



中国石化出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

你也可以不上班

——自由职业者的新活法

洁 岛 编著

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

你也可以不上班: 自由职业者的新活法/洁岛编著.
北京: 人民邮电出版社, 2008. 4
ISBN 978-7-115-17579-3

I. 你… II. 洁… III. 自由职业者 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 014174 号

内 容 提 要

在家工作与创业已经成为当代一种新的从业方式, 近年来, 我国每年都有几十万人选择自由职业, 更有许多人期待自由工作或自主创业。

本书通过翔实的资料, 全方位展示了自由职业的发展现状, 深刻思考了工作的本质, 总结出了从事自由职业所必须具备的基本素养和技能 and 需要特别注意的事项; 同时结合中国实际情况, 向读者提供了十几种可行的自由职业方向。

本书适合所有希望成为自由职业者的人阅读。

你也可以不上班——自由职业者的新活法

◆ 编 著 洁 岛

责任编辑 黄金涛

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 9.75

2008 年 4 月第 1 版

字数: 140 千字

2008 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-17579-3/F

定 价: 20.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线 (010) 67171154

前言

现在社会上流传着这样一句话——第一批下海经商的人富了，第一批买原始股的人富了，第一批炒地皮的人富了，现在轮到第一批自由职业者了。自由职业受青睐的程度，由此可见一斑。

选择决定命运。你当前的生活状况是由你三年前的选择决定的，而你当前的抉择也必将决定你三年后的生活状况。现在，已经有越来越多的上班族选择加入到自由职业的大军中来。据国家相关部门统计，我们近年来每年都有几十万人加入自由职业的大军。相信很快——也许就在明天，自由职业将引爆中国职场新潮流。

前几年就有专家断言，自由职业将会成为 21 世纪最流行的工作与生活方式，现在看来，此言非虚。

早在上个世纪 90 年代，自由职业就开始在美国、德国等发达国家流行开来，至今已成一种非常流行的工作和生活方式。在世界各地，在家工作与创业已经成为不可阻挡的潮流。据美国人口普查显示，大约有近四成的美国人受雇于自己。

据说有人调查，在中国有九成以上的人期待自由工作或自主创业，更有三成以上的人经常或偶尔从事兼职工作，有高达 80% 的人打算在未来兼职，这些人渴望从事自由职业，都是自由职业的潜在人群。

笔者经过长期观察，深刻思考了工作的本质，通过翔实的资料，全面介绍了自由职业的发展现状并总结出了从事自由职业所必须具备的基本素养和技能 and 需要特别注意的事项，同时结合中国实际情况，向人们

提供了十几种可行的自由职业方向。

本书既有理论指导，又有具体操作，内容丰富，贴近现实，相信能为自由职业者或渴望从事自由职业的读者提供有益的帮助。

在本书的策划和撰写过程中，得到了郑海龙、陆小可、唐林妹、周琴、王伟、罗小利、冯立军、任红丝、李爱祥、冯志强、张娜、张卫云、王健、马彦丽、李欣等人的大力支持与帮助，没有他们的努力，本书是很难这么快就与读者见面的，在此向他们深表谢意。

由于本人水平有限，加之时间仓促，书中偏颇和遗漏之处在所难免，恳请读者谅解和指正。

洁 岛

2008 年 1 月于北京

目 录

第一章/选择自由职业/1

听从内心的召唤，做自己最喜欢的事/3

不要贪恋安稳的生活/4

从事自由职业的好处/6

自由职业概述/7

中国自由职业现状/8

认清自我，走适合自己的路/9

第二章/自由职业者必备素质/13

诚信守时：做一个值得别人信任的人/15

质量保证：要做就做最好/18

承担责任：对客户负责，就是对自己负责/19

终身学习：知识是立身之本，时刻保持竞争力/21

创新思维：想他人所未想，做他人所未做/23

展现自我：勇敢地亮出你自己/25

第三章/自由职业者的基本技能/31

时间管理：制定优先表，合理安排工作时间/33

沟通能力：自由职业者要善于与他人沟通/36

人际关系：丰富的人际资源是成功之本/37

谈判能力：立足双赢，掌握技巧/43

决策能力：必须学会做出合理的决定/46

第四章/自由职业者工作注意事项/49

孤独：在家办公，别忘了与外界沟通/51

压力：别让压力压垮了你/52

自制：在家办公者必须约法三章/53

效率：做事要分清轻重缓急/54

健康：不得不说的话题/56

设施：选择合适的办公家具/57

助手：寻找合适的助手/58

第五章/部分自由职业介绍及胜任能力测试/59

专职家教/61

自由撰稿人/67

自由翻译/75

网页设计师/81

室内设计师/87

自由摄影师/93

自由策划人/99
开网上商店/107
形象顾问/115
私人教练/121
营养保健师/127
保险代理人/133
心理咨询师/141

第一章

选择自由职业

听从内心的召唤，做自己最喜欢的事

在美国内华达州麦迪逊中学 2001 年的人学考试中，有这样一道题：世界首富比尔·盖茨的办公桌上有 5 只带锁并贴有标签的抽屉，它们分别是财富、兴趣、幸福、荣誉、成功。可是盖茨一直只随身携带其中的一把钥匙，其他的钥匙都锁在抽屉中，那么请问，其中哪一把钥匙是盖茨随身携带的？剩下的 4 把钥匙锁在哪一只或哪几只抽屉里？

一位刚移民到美国的学生正好赶上这场考试，当他看到这个题目后，感到不知所措了，因为他实在弄不清楚这道题到底是一道英文题还是一道数学题。等到考试结束后，他去问他的担保人，也就是该校的一名理事。担保人对他说明，那是一道智能测试题，书本上没有这样的内容，也没有标准答案，每个学生可以按照自己的想法随意作答，老师有权按照他自己的观点评判分数。

据说有一位聪明的同学登上了美国麦迪逊中学的网页，他在该网页上发现了比尔·盖茨给该校的回函。函件上写着这么一句话：在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。

美国的一些心理学家所做的一项归纳研究，也验证了比尔·盖茨的这一观点。他们找了 20 个刚大学毕业并决定做自己喜欢的工作的人；另外也找了同样学历和年龄，决定先投身热门行业，等赚到钱后再做自己喜欢的事情的 20 个人。二十年后，在两个对照组中发现，做自己喜欢的工作的 20 个人中，有 18 个成为了百万富翁，而后者只有一个成为百万富翁。

在这个世界上，每个人都在追求着成功、幸福、荣誉和财富，当你

必须做出唯一选择的时候，你会发觉，自己的兴趣往往比名利、地位更重要。

只要稍微留心一下就会发现，几乎所有成功者的身上，都有一个共同的特点，那就是，他们都是在自己熟悉并擅长的领域中做自己喜欢的事情。换言之，一个人如果能够在自己最擅长的领域中做自己最喜欢的工作，那么他成功的概率将会大大提高。

有统计显示，仅有 30% 左右的人由于他们能清楚认识自己，在自己最擅长的领域中发展，将自己的命运掌握在自己的手中，因此，他们把自己的优势最大限度地发挥了出来。他们也理所当然地获得了应有的成绩；与此恰恰相反，有 70% 左右的人由于对自己没有彻底的认识，不知道自己的特长在哪里，总是被动地在自己不擅长的行业中做着不一定擅长的事，这些人当然也就很难发挥自己的潜力，很难成就大事。

总之，任何一个人，只要能够听从心灵的召唤，积极主动地选择工作，坚持做自己最喜欢的事情，终会获得最大限度的成功；而被动地做自己不喜欢的事情，即使是热门行业，也很难有所作为。

◎ 不要贪恋安稳的生活

温水煮青蛙

美国康乃尔大学曾做过这样一次实验：研究人员把一只青蛙猛地丢进煮沸的开水锅里，这只青蛙竟能一下子跳出开水锅。

隔了半个小时，他们又用同一个铁锅，这一次是往锅里放冷水，然后把那只青蛙放入锅里，并在锅底用火慢慢加热。

水渐渐地热了，青蛙却浑然不觉，完全沉浸在微温的水中享受“温暖”。慢慢地，锅中水越来越热，待青蛙意识到自己已经忍受不住水温，必须跳出去才能逃生时，却已经为时太晚，它欲跃乏力，全身瘫软，最后被活活煮死。

这个实验揭示了这样一个事实：对于突发的灾难，人们会本能地拼尽全力去抗拒，从而有幸躲过一劫；但对于一步步的渐变，却经常因疏于防范而束手待毙。

在生活中，这样的故事太普通、太平常了，每天都会在我们的身边上演，而且，每个人随时都有可能成为剧中的主角。因此，在现代社会中，只有那些常存进取之心、永不满足的人，才是真正的智者。

不要贪恋安稳的生活

很多时候，安于现状会影响你的发展，无论你现在的境况多么令人满意，但有时危险的降临是渐进的，因此不能一味地享受和依赖已有的好环境，而应培养一种具有远见性的洞察力，就像那只青蛙，它若不依赖那温暖之水，少些享受的思想，防患于未然，早早一跳，是能够免除厄运的。

不可否认，安稳的生活是人人都向往的，但更多的时候，追求安稳者的生命场境也就只有那么一块地方，生命的状态永远也不可能达到另一个高度。

而敢于选择自由职业作为自己生存方式的人，大都是不安于生活现状的人，他们就像是在攀登崇山峻岭，虽然有失足跌下悬崖的危险，但只要能战胜险阻，就可以有全新的发现，呈现在他们面前的，将是美不胜收的秀丽景色，从而使生活达到一个更高的层次和境界。

从事自由职业的好处

从事自由职业后，所有的时间都可以自己做主、自由安排，这会给自己足够的时间把某项工作做得更完美。在这些完全自由的时间内，你可以利用一切可以利用的渠道搜寻、打探可能有用的信息。你还可以随时根据自己的意愿和需要，从新学习某项新的技术，为客户提供新的服务类型，进一步扩展自己的赢利范围。一般而言，对于某项工作，你做得越好，你就越想去做，你也就越能从中获得更多的乐趣，做出更好的成绩。

从事自由职业后，你可以有更多的时间去照顾自己的父母，陪伴自己的孩子，或者到野外去锻炼身体，呼吸新鲜的空气。

与从事其他工作形态不同，从事自由职业既能让你感到心情愉快，同时又能让你的口袋充实起来。

为什么说自由职业者会获得更多的收入呢？主要有如下几种原因。

其一，自由职业能够最大限度地激发个人潜能，从而因付出更多而收获更多。

其二，自由职业者都是按绩效来收费的，他们可以在做出高质量的产品或提高更优质的服务时索要更高的报酬。

其三，在日积月累中，自由职业者会在自己所从事的行业中摸索出一种最符合自己的工作模式或服务方式，从而使工作效率大大提高，获得更高的收入。

其四，由于工作的单一性或独特性，自由职业者会从自己的工作中积累大量的可重复利用的资源，由于这些资源对于该自由职业者而言属

于不用再付出努力或投资的，所以在再次使用时就会为自己创造更多的价值。

自由职业概述

《韦氏大词典》对自由职业者的注解是：独立工作，不隶属于任何组织的人；不向任何雇主做长期承诺而从事某种职业的人。

以前人们所说的自由职业者，大多是文艺方面的从业人员，如音乐人、策划人、自由撰稿人等。现在，随着社会的发展以及技术的进步，自由职业者正在向其他领域不断扩展，比如律师、教师、医生、翻译、推销员等，自由职业者的群体也日益扩大。

自由职业并不是指你做什么工作，而是指你工作的方式。自由职业是职场生活的另一种形态。有人认为所有没有正式工作单位的人都可以叫做自由职业者，比如待业人员与失业人员，这是一种非常错误的观点。自由职业，顾名思义，既要有自由，还要有职业，这才是自由职业。

成为自由职业者并不是一件容易的事情。要想成为一名自由职业者，你必须具有一定的知识与技能、社会生存能力以及坚强的意志。缺乏生存的技能，就不可能做一个自由职业者，换言之，能够成为自由职业者的，决不是无能者和平庸者。

当然，选择自由职业，需要一种勇气，这种勇气首先来自于对自己某方面特长的自信，也源自于自己对自由生活的强烈渴望。

中国自由职业现状

据国家相关部门统计，近年来我国每年都有近几十万人加入自由职业者的大军。他们有的是自己本行业中的延伸，有的则是根据自己的兴趣、爱好、技能、专业经验等进行二次择业。

在我国，仅北京和上海就有数百万的自由职业者，而且这个数字还在继续增长。在中国的各大城市，自由职业已经成为一种时尚，受到了年轻一族的热烈追捧。

自由职业的行业分布非常广泛，而它的内涵与形式随着社会的发展，也在悄然发生变化。从最早的自由撰稿人、平面设计师、工艺品设计人员、艺术家等自由职业者，发展到现在的写作、翻译、文秘、家教等从业人员，并且延伸到市场营销、广告策划、企业管理咨询、资本运作、融资代理等新兴产业。

追求个人兴趣和爱好是中国自由职业者选择自由职业的主要原因。据调查，大部分的自由职业者表示是为了追求自己的兴趣和为了获得一定自由的发展空间而选择自由职业的。

从企业运营方式的变化上来看，也为自由职业提供了更多的发展机会。在发达城市中，更多的企业为了降低成本、增加运营的弹性，势必要将企业的很多项目外包出去，这使得自由职业有了更多的发展空间。