

What a leisure reading



Have a light heart
during working

欢喜做个 上班族

李瑗琿 编著



天津科技翻译出版公司

What a leisure reading



*Have a light heart
during working*

欢喜做个 上班族

编著 李瑗琿



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

欢喜做个上班族 / 李琰珉编著. — 天津: 天津科技翻译出版公司,
2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1361-8

I. 欢… II. 李… III. ①个人—修养 ②成功心理学
IV .B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047540号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 廊坊人民印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 8.25印张 200千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:16.50元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
了无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

曾几何时，我们寒窗苦读，毅然把头发剪成齐耳短发，或者把自己心爱的玩具束之高阁，让自己更专心于书本，以从容应对一年一度那七月的考期；曾几何时，我们在千军万马之中闯过独木桥，于四年之中肆意张扬着个性，在张扬之中学会成熟，把四年的时光打发得有情有致，如梦里的缤纷；曾几何时，我们挥一挥衣袖，告别昔日的同窗好友，告别熟悉的教室、操场，告别自己的成长岁月，也告别风花雪月的心境；曾几何时，我们以放弃某种至情至性的东西为代价而拥有了一份让自己自立于社会的工作，拥有了一扇观望世界的窗口，拥有了一个品味人生的角落。

终于有一天，当我们或西装革履或薄施粉黛，自信地走进属于自己的工作领域的时

候；当我们不再需要用表面的自信掩饰内心的一丝忐忑与慌乱；当我们可以用坦然的目光面对上司指指点点的时候，我们已完完全全地成为了上班族。我们习惯了面对各种压力而压抑自己，让自己被磨掉棱角以适应环境；习惯了在蜚短流长、纷纷扰扰中处理日常工作和种种隐性关系；习惯了镜前自己干练利落、一丝不苟的职业装扮；习惯了从饮食、睡眠中节省时间，用来争取事业上属于自己的一席之地；习惯了同事间聚会时热热闹闹、天翻地覆，散时便落花流水、了无牵挂。

但是当一杯红酒、一点烛光、一曲老歌的旋律响起的时候，或是人来人往匆匆忙忙之际，一个似曾相识的声音从身后传来的时候，我们都会怅然若失，一声别人听不懂的问候却触动了心中的往事无限。原来有些东西一直保留在心中，无论斗转星移，时光流转；无论沧海桑田，世事变迁，它在心中从未消散。只是我们太专注于红尘中的追逐而忽视了它的存在。而当我们再次以纯净的心灵面对自己的时候，它就呼之欲出，鲜活如昨。于是我们的眼前便茫然一片，几年的奔波与迁就、劳碌与迷

失，我们得到了什么，又失去了什么，如果可以从头再来，我们将会有的选择。

于是，我们便会游移在今天与昨天之间，在自立的资本与自我的释放之间，在老练得近乎麻木与天真得近乎简单之间，忽然发觉，我们根本无从取舍，无法决定，因为昨天是我们必经的来路，而今天是我们努力的方向。我们怀念昨天，但我们无法挽回，那是一个时代，已一去不复返了，如果我们在被时间磨砺得珠圆玉润的时候，依旧能保持明月般的情怀，我们在完成了紧张的工作之余，仍旧有爬上屋顶看星星的情致，那上班族是不是又多了一份生活的兴致，多了一份工作的激情，多了一份面对挫折的勇气？

那就让我们一起试着去面对纷杂的环境，并一起去寻求调整心态，寻求应对办法，在用几许柔情、几分激情，把事业做得有声有色的同时，让自己从中也获得从未体验过的一种快乐。

编 者

上班族系列丛书

贴

身

锦

囊

◎ 别为穿着烦恼

◎ 别为工作烦恼

◎ 别为健康烦恼

体

能

加

油

站

◎ 头痛不再缠紧你

◎ 当颈椎病找上你

◎ 和失眠说再见

◎ 减肥一身轻

◎ 远离高血压

◎ 魅力，从“头”开始

◎ 警惕你的身体亮起红灯

◎ 闲暇好去处

——长假来临怎么办

晚

间

小

憩

◎ 欢喜做个上班族

◎ 厨房里的好心情

◎ 做饭其实很简单

◎ 亲子，现代父母的必修课

目 录

第一章 上班族的得体装扮

白领丽人	4
上班族化妆守则	4
体现职业形象的丽人着装	18
办公室里的“保险”妆容	22
职场男士	25
塑造上班一族最佳形象	25
如何营造男性魅力	27
职业男性的着装要领	29
初为上班族的穿衣秘诀	34
职业男装的“衣”术	39
肥胖型男性的体型修正术	45
打点及格的西装本色	47

第二章 办公妙计

初为上班族	54
乖巧上班族	62
精明上班族	67
快乐上班族	82

第三章 与压力共舞

承受重压时怎么办	100
不堪重负	100
小心高技术病	107
白领需防抑郁症	112
找出压力的来源	117
来自工作的压力	118
评估自己面对的压力	122
重压下的应对策略	124
学会自我放松	134
帮你告别工作低潮	137
保持清醒	141
教你恢复精力的方法	148
人生岂能无压力	152

正视压力	152
迎接压力	155
职场减压原则	169

第四章 休闲自己

生命在于运动	176
健身	177
健美	193
在运动中寻找乐趣	204
健身时尚——轻体育	205
休闲健身操	209
温和运动	211
白领一族的休闲活动	213
健康的基础——吃与睡眠	216
饮食愉快	216
都市“上班族”该吃啥	218
上班族如何吃得好	225
白领女性饮食要领	227
不再疲惫	233
午休	237

第五章 成功人生的要诀

好梦成真	245
牺牲有理	246
重情重义	247
笑看得失	248
驰骋商界	249
待人以善	250
工作开心	251

第一章

上班族的 得体装扮



在商业打造品牌、企业塑造形象的今天，作为有意无意带动着潮流的上班族，注重自己出现在办公间里的形象并为此巧用心思，已成为了我们每个人所必须面对的问题。作为白领女性，尽管“当窗理云鬓”的悠长从容的岁月已一去不复返了，但当年对镜装扮自己的容颜，也装饰别人梦境的细腻心思却从古至今流传不息。无论在工作中如何勇往直前、一呼百应，女性特有的衣香鬓影和心细如发是如何也不该掩饰的。明眸的顾盼，裙裾的飘飘，一句低低的、柔柔的交代以及香奈尔五号若有若无般在空气中飘散，所有这些于低眉回首之间便丰富了枯燥的办公间，装点了别人的视线。而作为白领男性，谦谦君子与绅士风范除了流露在举首投足之间，更直接地表现在西装革履、衬衣领带之中。谁也不会指责一位男同事的干净与清爽。而要想给别人留下如此印象，也需内外兼修，因为热爱生活是从热爱自己开始：珍视别人是从珍视自己开始。





上班族化妆守则

容光焕发上班族

对于女性上班族而言，化妆直接影响到个人形象，也是事业成功的一个关键因素。化妆是一种修饰，可强调肤色和五官的优点或掩饰瑕疵。精致的化妆能增添个人的姿色及风格，在工作环境中，适度的化妆可表现出个人成熟、干练的形象，更可以加深别人对你的印象。化妆效果的好与差，完全在于个人技巧的熟练度，因此化妆的技巧要经常练习，不可能一蹴而就。

一般来讲，上班族女性的化妆主要有以下五个关键的步骤。

粉底 脸部肤色修饰是整个化妆的关键。

上班妆应选择接近自己肤色、遮盖度属中度的粉底。每个人至少要有两种深浅不同的粉底，因季节变换时，肤色随季节（冬天肤色较浅，夏季肤色较深）而变化，同时也可以修饰脸型。

深色粉底会使涂抹部位产生深陷、缩小的效果。而较深色的粉底用在两颊，其他部分使用浅色粉底，可以增加脸部立体感。窄或长脸型，则应将深色粉底擦在额头和下巴以修饰脸型。以浅色粉底擦在鼻梁中央，深色擦在鼻翼两侧，则可以使鼻子看起来较高挺。

对很多人来说，眉毛是不容易画的，但必须在上眼妆之前先画眉毛，因为眉毛可以界定眼睛的范围，而且可以强调眼部。眉毛不需要过于工整老气，可以略加修整，也不要改变原来的眉形，就维持原来自然的线条，重点是拔除眉毛下边眼盖上的杂乱毛发，千万不要拔除上方部位的眉毛。眉头

