

THE WORST-CASE SCENARIO
SURVIVAL HANDBOOK
WORK

职场 安全手册

全球最实用的安全手册

如何识别地狱般的职场?!
如何对付魔鬼上司?!
如何处理小工伤?!
如何避免被裁员?!
.....

作者 [美] 乔舒亚·皮文
大卫·伯根尼希特
译者 陈新宇 汪小其
湖南文艺出版社



全球最实用的安全手册

职场安全手册

作者 乔舒亚·皮文
大卫·伯根尼希特
插图 布伦达·布朗
译者 陈新宇 汪小其

湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

校园安全手册 / (美) 皮文 (Piven, J.), (美) 伯根尼希特 (Borgenicht, D.), (美) 沃里克 (Worick, J.) 著; 陈新宇 汪小其译.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2007.5

(安全馆)

书名原文: The Worst-Case Scenario Survival Handbook: Travel

ISBN 978-7-5404-3915-6

I. 校… II. ①皮…②伯…③沃…④路… III. 校园-安全-手册
IV. F590.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057618 号

The Worst-Case Scenario Survival Handbook: Work

By Joshua Piven and David Borgenicht

Illustrations by Brenda Brown

Copyright © 2003 by Joshua Piven and David Borgenicht.

All rights reserved.

本作品中文简体版权由湖南文艺出版社所有。

未经许可, 不得翻印。

职场安全手册

作者 乔舒亚·皮文

大卫·伯根尼希特

译者 陈新宇 汪小其

责任编辑 周爱华 徐小芳

封面设计 周 六

内文排版 杨进宝 刘晓霞 谭丽荷

湖南文艺出版社出版发行

长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014

网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 湖南新华印刷集团有限责任公司印刷

*

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5

ISBN 978-7-5404-3904-0

定价: 18.00 元

本社邮购电话: 0731-5983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

**虽说努力工作未必会死人，但为什么
要冒这个险呢？**

——喜剧木偶查利·麦卡锡

(埃德加·柏根，1903—1978)

警告

当你面临人身危险或遭遇紧急状况时，可能并无其他安全的选择。为了应对本书中提到的最坏工作状况，我们强烈建议，更确切地说是坚决主张，最佳做法是咨询受过专业训练的专家。但是，当人身安全或身心健康面临危险时，不一定马上能获得训练有素的专业人士的帮助，因此我们组织了各方面的专家，请他们介绍出现这些紧急情况时，他们会采用何种应对方法。如果由于使用本书而遭致任何伤害，不论使用是否得当，出版社、作者和专家概不负责。本书中的一切信息直接来源于处理各种问题的专家，但我们不保证本书中包含的内容完整、安全、准确，它们也不能代替读者自己的正确判断、常识以及对工作安全的重视。最后，本书中任何内容都不能被理解或视作可以用来侵犯他人的权利或触犯当地的法律。相反，我们敦促读者务必遵守一切法律法规，尊重他人的一切权利，包括财产所有权、就业权等等。

目录

作者前言 9



1

面试通关

如何识别地狱般的职场 14

如何获得一份自身资历不够的工作 18

如何顺利通过面试 33

如何掩饰文身 40

2

人际交往

如何对付魔鬼上司 48

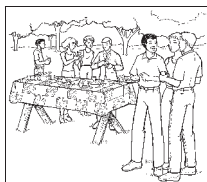
如何应对魔鬼同事 55

如何应对魔鬼顾客 61

如何顺利度过办公室聚餐 66

如何应对即兴祝酒词 70

如何处理办公室恋情 73



3

职场生存

- 如何应对狭小的办公环境 78
- 如何在会议中开溜 88
- 如何挽救失误 95
- 如果工作偷懒被发现 107
- 如何应付噩梦般的公务旅行 111
- 如何提升个人形象 121
- 如何避免被裁员 129



4

紧急事件

- 如何处理小工伤 132
- 如何取回卡在自动售卖机里的食品 140
- 如何抓住午餐贼 142
- 如何发现商场小偷 146
- 受困如何求生 149
- 如何将卡在复印机进纸器中的领带取出来 162
- 如何修复公司车辆的凹痕 165
- 如何恢复被粉碎的文件 170
- 没有皮碗泵如何疏通办公室抽水马桶 173
- 如何逃离储物室货物崩塌 177

如何清理洒落的调味品 180

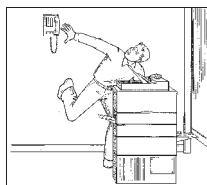
附录

行话连线游戏 186

我的“辞职”信 188

本书专家 190

本书主创 192



作者前言

大多数人成年以后，睡眠外三分之一的时间都用于工作。

而在周一至周五，我们大概有一半的非睡眠时间用于工作——如果上下班时间也计算在内，那将更长，但如果你在工作时睡觉，那又会减少一点。

如果你在办公室工作，这意味着你大部分时间会坐在办公椅上，比购物、开车、遛狗、看电影、健身、给孩子读故事书、吃饭等加在一起的时间还多。即使不在办公室工作，你上班的时间同样那么多，而且你很可能身处在笨重的机器、危险的化学品、难以预料的环境之中，或者与无能的同事共事，还要面对魔鬼上司强加的种种危险。

你花在工作上的时间如此之长，而且在工作时，还可能出现非常严重的问题。无论是选择符合人体工程学的座椅，还是在举起重物时注意屈膝保护，这些措施并不能完全保证你的安全。

你需要这本书。

首先，工作不是最主要的——正因如此人们才称之为工作。实在没有必要因为准备的不充足，导致身体、心理、社会及职业方面发生灾难，从而让工作变得更糟。为了保证你在工作中各个方面都保持安全、高效，我们编写了这本必备的手册。毕竟，这就是我们的工作。

我们发现许多人在工作时关注的事情太少：其实发生在你身上的事情比你意识到的要多得多。

从面试通关技巧到寻求满意的辞职方法，从治疗热油烫伤到会议中途开溜，从抽出被复印机夹住的领带到删除所发的齜齜邮件，从脱身于被困的步入式冷藏间到取回卡在自动售卖机里的食品，本书将为你提供职场求生的各种必备技巧。有时你需要挽回自己的失误——把粉碎过的纸片拼起来，修整剪坏的发型，修理撞凹的公司汽车；有时你需要应付突如其来的危机——储物室里货物崩塌，或公司集体野餐；有时你还得将自身的不利条件变为有利条件，转危为安，如掩饰文身，从办公室恋情中全身而退，提升地位、利用谣言。

无论你工作在柜台后、方向盘后，还是工作在办公桌后，本书中所有内容时刻准备帮助你在职场中生存下来。

与其他安全手册一样，我们为了给遭遇危机的你提供清晰明确、循序渐进的指导，让你安全脱身，在编写过程中咨询了数十位训练有素的专业人士。这些专家——脑外科医生、人力资源专家、叉车操作员、职业懒汉、管道工、复印机技术人员、驯狮员、逃脱大师、私家侦探，还有许多其他人士——所有人头脑里只有一个目标：让你顺利度过职场中的最坏情形，继续第二天的工作。

1

面试通关

如何识别地狱般的职场

1 安排在早上或临下班前的面试。

如果面试安排在早上，提前一点到达，注意观察这家公司前来上班的员工。员工无精打采、面无表情、情绪低落，说明这家公司士气低落。留意员工是否朝前台接待员微笑、致意，还是对接待员视而不见。如果是临下班前的面试，注意观察是否有许多员工到点就下班，这可能表明员工们无聊，看着时间上下班。如果大量员工都在加班，可能表示员工超负荷工作，难以按时完成任务。

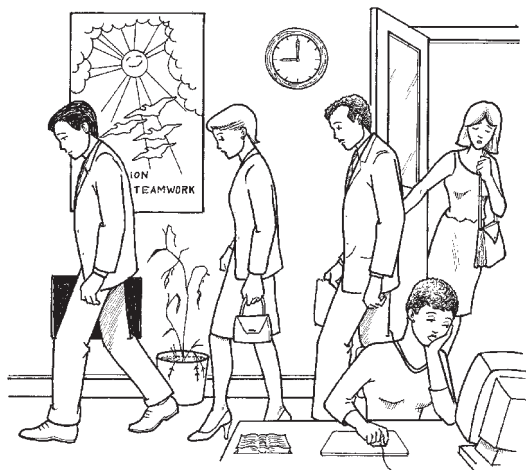
2 检查洗手间。

洗手间干净吗？厕纸是否够用？纸巾是否散落一地？员工对这些小节的不注意可能反映出他们对职场缺乏尊重，对更大的事情也会缺乏注意。

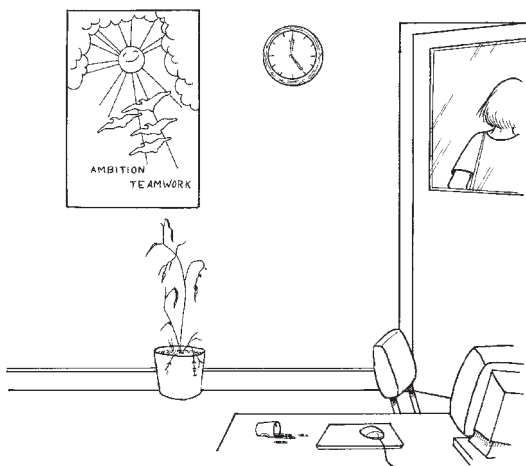
3 监测空气质量。

工作区域是否有自然光线和新鲜空气进来？环境

问题职场的标志



无精打采、面无表情



下班时准时离开

是否安静？是否太热或太冷？是否有腐臭或化学用品气味？通风口或机器附近是否烟雾缭绕？工人们是否不停地擤鼻子或打喷嚏？所有这些都说明该工作环境空气质量太差或“不健康”。

4

寻找问题职场的标志。

- 办公桌上没有私人照片——只有励志的划船手照片和熊捉鲑鱼的照片
- 员工眼皮耷拉着，睡眼蒙眬
- 工作台上摆着几个三明治（吃动过的）、几听饮料
- 开会时员工在睡觉、涂鸦或打闹
- 员工前额抵在办公桌上，拳头敲着桌面
- 自动售卖机里还摆着过期的或不再生产的糖果
- 饮水机里的水发黄
- 日光灯闪烁或嗡嗡直叫
- 天花板上的喇叭里传来音乐声
- 有“小心：危险废弃物”的标志
- 员工们交头接耳
- 个别员工自言自语

- 员工们在合掌祈祷
- 办公室布置杂乱拥挤，而不是按风水摆放
- 地毯上的污迹看上去像咖啡渍，也像血渍

如果你观察到上述三项以上的标志，说明这是个地狱般的职场。

5

评估。

这是适合你的工作吗？