

如果你看完本书后，仍是不能很好的工作、学习、生活，精神仍得不到松弛，那你一定是懒得没多翻阅这本书，因为它已经把众多懒人的想法汇集在一起了。

——ELLEN LOGAN 埃伦·洛根 畅销书作家

新 懒人 工作

全球销量
3000万册

NEW DAWDLER

[美] 安妮·法雷尔 Anne Farrell / 著

关清 江洪涛 / 译

涵盖了职场生涯的每个阶段，你在职场生涯中遭遇的每个问题，你都可以在书中找到最好的答案。

让你用最简单的方式、最轻松的心态、最短的时间得到你想要的一切。谁说成功没有捷径可以走呢？

诙谐幽默的语言，精彩的对话案例把你融进场景之中，让你在不知不觉中掌握各种解决棘手职场问题的方法。

 中国轻工业出版社

新 懒人 工作

NEW DAWDLER

[美] 安妮·法雷尔 ANNE FARRELL

译者: 关清 江洪涛



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

工作 / (美) 法雷尔著; 关清, 江洪涛译. —北京:

中国轻工业出版社, 2005.1

(新懒人系列)

ISBN 7-5019-4660-4

I. 工... II. ①法…②关…③江… III. 职业选择——通俗读物

IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 123850 号

The Lazy Person's Guide to Career

Copyright ©2002 Anne Farrell

Simplified Chinese translation Copyright ©2004 by

China Light Industry Press arranged with Swan Pond (Publishers) Ltd

All Right Reserved.

责任编辑: 陈秀石 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京今典印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开 本: 960 × 787 1/16 印张: 29.125

字 数: 572千字

书 号: ISBN 7-5019-4660-4/F · 318

定 价: 32.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

· 如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换 ·

41057S5X101HBW

目 录

.....

引言	1
第一部分 懒人选择开始工作	3
第一章 准备工作的懒人如何选择?	5
第一节 想要的、喜欢的和能做的	7
第二节 懒人如何选择一份适合的工作	16
第三节 懒人, 时刻拥有择业的自信	25
第三节 懒人, 要紧抓机会	30
第五节 懒人, 要么主动竞争, 要么主动放弃	37
第二章 懒人轻松度过求职大关	44
第一节 简历——叩开懒人工作的大门	45
第二节 懒人面试宝典	57
第三章 轻松的懒人工作	67
第一节 懒人的职业装扮	68
第二节 懒人的第一块职业奶酪	78
第三节 怎样做个职场的新鲜懒人	88
第四节 懒人的充电、充电再充电	97
第五节 懒人, 学会亮出你自己	104

第六节 懒人，让上司来当你的保护伞	112
第七节 2.1 米距离，让懒人轻松畅游 OFFICE	123
第八节 懒人，当心你的厌职情绪	130
第九节 懒人，怎样才能让你的薪水不停地长！	137
第十节 白领懒人，你累吗？	146
第十一节 懒人也加班	154
第十二节 升迁路上，懒人这样走	166
第十三节 不做沉默的职场懒人	173
第十四节 懒人如何激发团队智慧	180
第十五节 这样工作，懒人才幸福	193

第二部分 转换工作的懒人 199

第四章 懒人会跳槽吗？ 201

第一节 懒人，你跳还是不跳？	203
懒人需要跳槽吗？	203
懒人，你为什么而“跳”不停	212
跳槽前问自己几个问题	218
第二节 懒人也要骑驴找马	224
找对时机跳回槽	224
懒人怎样让自己跳得更高？	232
懒人这样让自己跳得薪水高高	238
第三节 和我的旧东家说拜拜	244
懒人给离职最佳的理由吧！	245
懒人，转个漂亮的身	249
懒人，跳槽离职保护自己	258
辞职，懒人该些做什么	263

第四节 懒人，去见你的新公司	272
跳槽，怎样找到新公司？	272
懒人，适应我的新工作	279
懒人，爱上我的新工作	283
第五章 失业的懒人也美丽	289
第一节 懒人会失业吗？	290
职场懒人，你为什么而失业？	291
懒人，怎样知道你将失业了	297
第二节 怎样让自己免于被裁	300
第三节 懒人失业了	307
跌入低谷的懒人失业情绪	307
懒人应对失业战略	313
第六章 我工作、我生活	321
第一节 懒人是工作狂吗？	323
第二节 懒人向工作讨回生活的时间	335
第三节 找懒人喜欢的事情做	345
第四节 后工作时代的懒人	356
第五节 懒人计划 DIY	364
 第三部分 懒人开始自由工作	 367
第七章 懒人怎样选择做 SOHO 一族	369
第一节 懒人，自由工作需要勇气	370
第二节 懒人适合 SOHO 吗？	380
第三节 做懒人的时间主人	392
第四节 懒人寻找赚钱而自由的工作	402

第八章 适应懒人的自由工作	418
第一节 做份懒人的自由职业规划	419
第二节 懒人需要什么样的知识储备	431
第三节 懒人怎样避免工作过度	442
第四节 创建懒人的自由工作室	444
第五节 懒人怎样开拓你的自由工作	451

引 言



找 工作处处碰壁，升职加薪遥遥无期，职场人际关系一团乱麻，你的生活如一只陀螺，昏昏沉沉却无法停歇。所有这一切，大家都会说，那是因为你不够努力，你没有全力去做好那些事，你应该付出更多的时间和精力。然而，一切果真如此吗？

也许，没有人会把成功与懒惰联系在一起，也不会有人把一个出色的职业人和懒人划等号。但在本书中，你会发现另外一种解答。

本书涵盖了职场生涯的每个阶段。你在职场生涯中遭遇的的每个问题，不管是找工作、想跳槽、要加薪，甚至想放弃朝九晚五的工作开始享受自由的生活，你都可以在书中找到最好的答案，让你用最简单的方式、最轻松的心态、最短的时间得到你想要的一切。谁说成功没有捷径可以走呢？翻开这本书，你将打开快速成为优秀职业人的金钥匙。书中诙谐幽默的语言让你充分享受阅读的乐趣，精彩的对话案例也时常使你融进场景之中，字里行间都让你在不知不觉中掌握解决各种棘手职场问题的方法，让你的职业生涯游刃有余。

如何使用本书？

第一部分

职业是伴随你一生的选择。你总会遇到各种问题：工作是否能解决好，人际关系是否能相处得愉快，上司是否会赏识，甚至是否能顺利通过试工期……，所有这些让你惊喜之余又害怕万分，不过，担心之余，别忘了翻看懒人工作宝典，相信在这里，你所面临的每一个问题都会迎刃而解。

第二部分

今天你失业了吗？今天你跳槽了吗？

如果你失业，就请开心而认真地对待每一天，不管继续工作还是自己创业，失业只是工作中的一个插曲；如果你在职，那么就好好把握目前的工作，同时做好失业或跳槽后的打算和安排吧。保持工作与生活的平衡，倾听并追随你内心真正的声音，快乐地工作，幸福地生活。

第三部分

追求自由是人的天性，但自由并不仅仅是一种美好的理念。当你厌倦朝九晚五的生活，厌倦办公室里的政客……，做个人人艳羡的自由职业者也许真是个不错的选择。但为了实现你的这一自由梦想，从现在起，储备自己的能量，锻炼自己的勇气，为自己制定计划，迈出达成梦想的坚实脚步。好了，也许当你捧起这本书时，你就踏上了通向梦想的旅途了。

本书所使用图示

提示



传统的内容，并不是一再重复地说，这确实非常重要的，看到这个标志时，要做好准备，因为这是最普通、最容易被懒人忽视的。

注意



如果你看到这个标志，那就一定要注意喽！它会让懒人更少走弯路，在各种简单的方法中，轻松满足懒人所需。



专家建议，懒人可不能不听。这个图标告诉你，这个方法有多权威，绝对是针对懒人设计的。

警惕



这个图标会告诉你，你已经在禁区边缘了，千万不要这样做。

小秘诀

时刻牢记，按照这个图标指示去做，会让你的懒人生活更惬意。

第一部分

懒人选择开始工作





职业对每个人来讲，是那么的重要！

不管你是准备打工还是准备创业，也不管你是准备继续读书还是出国留学……我相信，职业都会是摆在我们每人面前的一个选择，你也许为了生计不得不打短工，也许会为了谋求更好的工作，而委屈在一家企业学习，无论何时何地，你都无法逃避让职业来伴随自己。不是很多人都这样形容吗——工作像情人！你怎样选择你的工作，就意味着你怎样选择你的生活。和你朝夕相处的工作，会让你快乐、轻松，也会让你充满压力和郁闷，重要的是我们怎么选择它，怎样把握它。

选择度过后开始工作，你总会遇到各种问题：工作是否能解决好，人际是否能相处得愉快，上司是否会赏识，甚至是否能顺利通过试工期……

所有这些，却像横在面前的一道道障碍，让你惊喜之余又害怕万分，不过，担心之余，别忘了翻看懒人工作宝典，相信在这里，你所面临的每一个问题都会迎刃而解。

第一章

准备工作的懒人如何选择？

本章介绍

在本章中，我们将详细地告诉你，当你面对职业选择时，你该怎么做，怎样才能把自己的兴趣、爱好，融入你的工作中，怎样去选择、寻找最适合你的工作，怎样才能多个工作中做出正确的选择。

你会发现，找个工作并不难，找个自己喜欢而适合的工作，也不难，关键是你用什么样的方法，来实现自己的理想和目标！

至今你都在为怀才不遇却不知该如何找到用武之地而苦恼吗?

你还在为现有的工作不称心却不知如何改善而焦急吗?

你因你为工作竭尽全力却无法得到上司赏识而郁闷吗?

你已经做到一定位置却不知该往何方发展而迷茫吗？

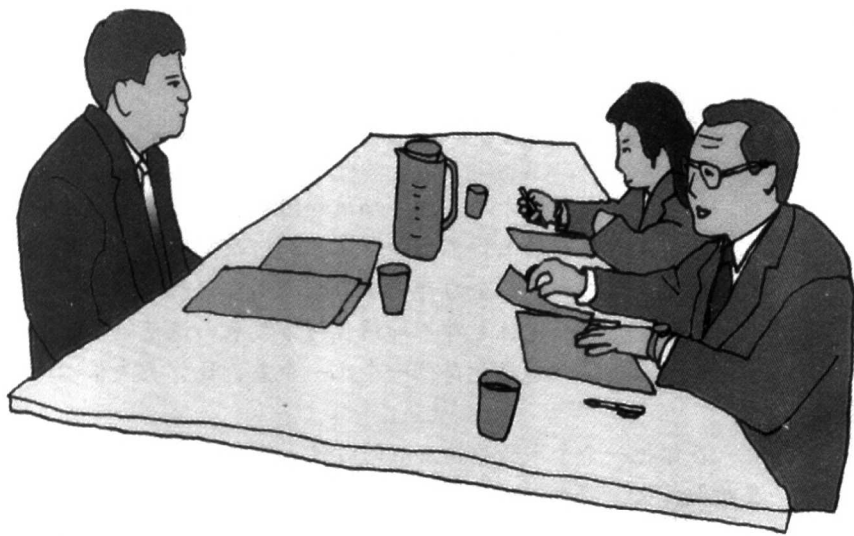
你频频跳槽却总感觉岗位一个比一个差，让你丧失信心……

在你把一个个牢骚尽情发泄的时候，你有没有问过自己：当初，你对自己
喜欢做什么、将来做什么、能做好什么有过设想和计划吗？

无论你是否喜欢工作，你都不可避免地要面对它，这就好像我们学走路一样，不管哪只脚，一定要迈出第一步。工作也一样，只是这是你真正人生的开始，走向社会的第一步。也许你胸怀大志，准备在今后的职业生涯中大

有所为，也许你目前还是目标混沌，去工作只是无奈的一种选择，甚至你只是抱着开始做的心态，等待着更好的机会另谋他处……不管你因为什么而开始工作，选择一份工作都是你无法回避的事实。

新西兰作家克拉克在《要金钱，还是要生活》一书中提出，最理想的职业人生应该是兴趣、技能和意义的结合，而金钱或者是名声、地位都不在评价标准之中。但是，现实生活中的我们，工作狂比比皆是，去赚钱成为工作的目标，越来越少的人去思考，我喜欢什么样的工作？我想要什么样的工作？我能做好这份工作吗？



第一节 想要的、喜欢的和能做的

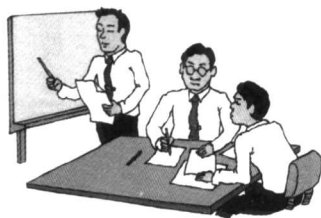
你时常对自己这样说吗？

我真的很羡慕那些出入写字楼的俊男靓女，
成为他们中的一员是我的理想……

哦，我的目标很简单，就是进入跨国企业……

其实，我只是想要一份自己喜欢的工作
而已……

我不得不去开始工作，因为我要生活……



要知道一个合适的职业究竟有多重要？这就像鸟儿需要飞翔一样，你的职业就是你飞翔的翅膀，它是你梦开始的地方。能飞多远完全取决于你判断的准确程度，具体说来，你必须在选择前了解自己，知道自己喜欢什么，将来要什么，而且目前能做什么。

了解自己对职业的选择有多重要

再清楚不过了，如果你盲目去做一件事情，想要得到一个好的结果似乎要等到上帝的眷顾才可以，至少对于你的遥远而又现实的丰富生活来讲，没有太大的意义。要知道，能够坚持做自己喜欢的事情，并因此而有所收获，我指的不仅是精神上的满足，当然还有物质上的充实，甚至于将这些喜欢的事情设定为你未来发展的目标，并且朝着这个方向一直努力，这实在是一件令人兴奋的事。而且，我相信这也将是你人生最有意义也是最幸福的事情。

了解自己的性格、气质、兴趣、特长，这一切都非常简单，用他们来和你心目中的职业相匹配，你一定能够选择出你梦想开始的地方。

注意



性格决定命运

其实性格比能力更重要。如果能力不足,可通过后期培训提高;但一个人的性格与职业不匹配,要改变起来,就困难多了。

所以,现在很多招聘,都把性格与职业相匹配作为第一位,然后才进行能力测试。

提示



气质与职业相匹配

气质是人的典型的稳定的心理特点,一般分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质4种。

胆汁质 具有很高的兴奋性和较弱的抑制力,能够以极大的热情投身于事业,克服在达到既定目标道路上的重重困难,但是,一旦精力消耗殆尽,往往对自己的努力失去信心。

多血质 这样的人对事业有浓厚的兴趣,并能够持续很长的时间,但是,如果工作受挫或需要付出艰苦努力时,热情就会锐减。记者、管理人员、律师、公关与人事工作很适合他们。

黏液质 能够严格遵守既定的生活秩序和工作制度,固定性有余而灵活性不足。他们是最佳的合作者,也是最容易得到上司认同的下属。如文秘、行政主管、收银员等。

抑郁质 能够与别人很好地相处,胜任别人的委托,能够克服困难,但优柔寡断,面临危险情势紧张、恐惧。

其实,在生活中我们很少简单地属于哪一种人,一般的人都是好几种气质的混合,只是在这几种气质中,更倾向于其中的一种,在选择职业上,也要根据自己的气质特点来选择。

兴趣与职业的匹配

在选择职业或岗位时,不仅需要了解自己的性格,还须了解自己的兴趣。在

选择职业时，不要问“我能为我的工作做点什么”，而要问：“工作能给我带来什么？”做一份能胜任同时你又喜欢的工作，这才是人生真正的乐事。

很多人忽视了这样一个事实：工作本身也是生活的一部分，工作意义可绝不在于供你吃穿，实际上，它是你实现理想的途径，是使你生活得快乐幸福的隐形伴侣。

兴趣对职业选择的重要性可能是你所始料不及的，因为一开始的时候，决定你的选择往往是薪水的高低，可是你慢慢会发现，当你干你不喜欢的工作的时候可能会备感厌倦，虽然有高薪，但你并不快乐。如果我们选择的职业与自己兴趣吻合，那么枯燥的工作也会变得丰富多彩、趣味无穷，就会产生一种动力。

特长与职业

每个人都有自己的特长，比如：语言能力较强，善于表达自己的思想和观点；有些人数理能力较强，能够进行推理，解决应用问题。

所以，要注意发现你的特长，并将你的特长与职业相匹配。

走出职业选择的误区

经验告诉我们，在生活的常态之下，要想发挥自己的才能，或达到自己的某一种目的就得拥有一个合适的空间和岗位，可是，这个合适的空间和岗位从何而来呢？

其实“知己”正是创造这个合适的空间和岗位的第一步。正所谓，“知己知彼、百战不殆”。不能正确了解自己人，往往不能正确地衡量和评价自己，好高骛远、眼高手低或者太低估自己能力，很感性地把自己对自身的答案一次性地想好，然后到处生搬硬套，最终四处碰壁。而能正确了解自己人，也能从别人对自己的态度中看到自己的优缺点，取长补短。所以，在你选择职业时，首先不可取的就是这样的认识：



注意



× 我的目标就是当总裁

的确，不想当将军的士兵不是好士兵！然而在现实生活中，将军的位置确实很少，如果大家的目标都是想到最高层，那么，理想和现实的差距，会让你在追求自己这一理想的时候，产生许多挫折。

所以，选择职业前程时要从实际出发，切实可行。

× 能做好下属就能做好主管

很多人都认为，只要能把本职工作做好，就能升任主管。所以第一份工作，毫不介意具体做什么，以为好好做，就有出头的一天。其实不然，优秀的运动员不一定是好教练，一些表现优异的工程师、销售人员等升任主管后却表现不佳。这是因为主管还需要工作以外的条件，如决策能力、协调能力、组织能力等。

所以，在某个职位做得好，并不表明在其它职位也能做得好。

× 成功的关键在于运气

很多人坚信成功者是由于有好的机会，因此，他们被动地等待命运的安排，而不去主动地计划、经营和努力改变自己的生活，这种人只能是守株待兔。

× 只要努力，什么都可以做

如果把这句话反过来想，做什么都必须付出努力，那么这是绝对正确的，可是努力不是我们选择工作的前提。正如：条条大路通罗马，我们要选的一定是最直接的那一条路。

所以，在你选择职业时，先问问自己喜欢吗？想做吗？然后再付出你百倍的热情和努力，那么罗马就在不远的前方。

× 喜不喜欢一份工作不重要

很多人都把工作比作自己的情人。是啊，我们一天最灿烂的时候都是和工作在一起，如果你根本不喜欢这样的工作，就好像你天天都和一个不喜欢的人

在谈恋爱一样。那么你做起来，先不说在这样郁闷的情绪下，能不能做好你的工作，至少你的心情绝对不够愉快，又谈何而来明天的发展。

所以，如果你真的不喜欢你的工作，放弃它是你最好的选择！

× 能不能做，先进去再说

很多人在选择职业时都会这么想，其实原本这样也

