

调整心态，积极面对
发现自我，相信自己



这样>>>

轻松去工作

Easy job

——让亿万上班族拥有轻松、快乐的工作状态

到底是什么导致了这些不堪忍受的压力？

在这样的压力下年纪轻轻的我们还能健康地存活多久？

真的可以做到“只要能够生存就心无忧虑”吗？

如何才能让自己轻松地去工作呢？

马 勤 编著

ZHEYANG
QINGSONG
QUGONGZUO



想更轻松地工作吗？
想更有效率地工作吗？

★ 当我们在感慨工作忙，而钱怎么总被那些出力少的人赚去的时候觉醒了！

的人随时都会找到最佳的工作状态，成绩也属于这些聪明人，你是否找到了一种可以轻松工作的秘诀呢？

中国华侨出版社



这样》》 轻松去工作 Easy job

——让亿万上班族拥有轻松、快乐的工作状态

马 勤 编著

到底是什么导致了这些不堪忍受的压力？

在这样的压力下年纪轻轻的我们还能健康地存活多久？

真的可以做到“只要能够生存就心无忧虑”吗？

如何才能让自己轻松地去工作呢？

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样轻松去工作：让亿万上班族拥有轻松、快乐的工作

状态/马勤编著. —北京：中国华侨出版社，2011.9

ISBN 978-7-5113-1616-5

I. ①这… II. ①马… III. ①工作方法—通俗读物

IV. ①B026—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148303 号

●这样轻松去工作：让亿万上班族拥有轻松、快乐的工作

编 著 / 马 勤

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 李江亭

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 15.5 字数 / 230 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1616-5

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层

邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言 | Preface

为什么总是感觉头很疼？

为什么今天暴躁得像头狮子？

为什么感觉与家人的隔阂越来越大？

为什么客户只跟你签了一次合作的订单？

为什么上司故意在饭桌上让你出了那么大的丑？

.....

作为上班一族的你，是否也遇到过或者正在遭遇着这些来自公司、业务、家庭和身体上的压力？种种烦恼交织在一起，让你不堪重负了。

环视自己的生活：

每天为工作狂上司加班加点，劳累卖命，却还是他手下默默无名的小卒。

——真想问问他：“是不是非要掏心掏肺地工作才肯赏脸提拔？”

每天奔波于客户之间，洽谈生意，好话说尽了，他就是不跟你签订订单。

——真想问问他：“怎样的微笑，怎样的服务，您才会满意？”

每天下班回家，开门面对的就是妻子一阵劈头盖脸的问话。

——真想问问她：“有了轰炸式的询问也就罢了，干吗还得搜查皮包、钱包和手机？”

每天像蚁族一样默默工作，却没有蚂蚁们健康。

每天面对那么多搞笑的设计，却微笑不起来。

每天和别人一样朝九晚五，却没有别人那么成功。

每天兢兢业业效忠岗位，却换不来家人的信任。

每天要忍受一下颈椎病的折磨。

每天要提防着上司的出其不意，还有某些小人的背后告密……

人在职场，困途也不过如此，各种压力接踵而来。

人在职场，身不由己。各种扑面而来的压力，可以烦琐得让你头痛不堪，也可以强大得让你手足无措。如果处理不好，不仅仅是金钱的流失、健康的流失、人缘的流失、亲情的流失，甚至最终连你的生命都会被死神紧紧地攥在手中。

工作就是为了生存，如果生存遭到了威胁，或者围绕你的是一大堆理不顺的烦恼，你还会去兢兢业业、没日没夜、安心自在地工作吗？

聪明的人都懂得在工作中寻找最佳的解压方式，让有限的能力去赚取更多的效益。

不懂得在工作中进行自我减压的人，就只能在职场中迅速沦陷下去，被烦恼掩埋，被泪水淹没，甚至被疾病缠身……

真有种种好方法可以帮助我们减轻来自职场中的各种压力吗？

当然有！本书将会为大家详细介绍如何应对来自上司、同事、家庭和身体上的压力，每种方法都建立在简单易学的基础上，可以说是专门为职场人士收录的“便捷式减压法”。

比尔·盖茨曾经说过：“坚持下去，成功就在下一个拐角处等你。”只要每天花费十分钟的时间，就能帮助你摆脱长久以来一直困扰着你的那些生活小烦恼，让你在职场的道路上丢掉更多的不幸和痛苦，拥有更多的幸福和美好！

目录 | Contents

这样轻松去工作

NO. 1



环境→你的地盘你做主

真是很不幸，在公司里你已经一个萝卜一个坑地被安排了位置，只好一天8小时地困在这个比巴掌大不了多少的“格子间”里，打拼职场，难免有点憋屈、压抑。然而，好歹也算是你的地盘了，运用得好的话，还是可以给自己增添几分情趣，减少几分压力的。

- 有你最钟爱的小物品 /4
- 办公桌上有面小镜子 /6
- 所有东西都是你手下的小兵 /9
- 把快乐藏在抽屉里 /11
- 给它、它、它适当地换换衣服 /14

NO. 2



情绪→让坏情绪这个恶魔无处可逃

有人说当我们工作时，周围时时刻刻盘桓着一群大大小小的“匪类”，比如，愤怒是个自以为是的劫匪，嫉妒是个谎话连篇的惯匪，灰心是个吞噬勇气的小匪，绝望是个咀嚼希望的恶匪……职场生活，就是一场与这些“匪类”旷日持久的战争。那么，你能战胜这些“负情绪”吗？

- 装出一份好心情 /18
- 五音不全也可以哼哼 /20
- 香熏妙不可言 /23
- 说一说，哭一哭，闹一闹 /26

- 不得不修炼的“移魂大法” /28
- 亲亲“我的宝贝”，与宠物亲密接触 /31
- 电影可以带来好心情 /33

NO. 3



健康→身体好才是真的好

身体是革命的本钱，这绝对是真理，然而深陷职场的你好好地审视一下自己，扪心自问一下：你的“本钱”还剩多少？你的压力有多少是由于你的“本钱”不够引起的？要知道不能成为健康的主人，就会成为压力、病痛的奴隶。当然，是个聪明人都会选择做主人，所以让我们进入下面的章节，学会做健康的主人吧！

- 疲劳了该怎么办 /38
- “小动作”赶走颈椎病 /41
- 护眼法则你知道多少 /43
- 肠胃护理小秘诀 /46
- 怎么应付这让人头疼的“头疼病” /48
- 不让亚健康危机波及你 /51
- 工作累更要保存体力 /53
- 职场抗酸痛有妙招 /56

NO. 4



减压→几道滋补减压汤

天啊，工作量怎么又增加了？打拼这么久了，什么时候才能升职啊？怎么办，房子又涨价了？要怎么生活呢……现代社会竞争日趋激烈，很多GG、MM们正在遭遇着许多的烦恼和压力，确实需要以下几味减压汤好好滋补滋补了！

- 第一道汤：吃饱吃好 /60
- 第二道汤：运动出汗 /62
- 第三道汤：逛街购物 /64
- 第四道汤：上网聊天 /67

- 第五道汤：抒情日记 /69
- 第六道汤：与人分享 /72
- 第七道汤：聚会减压 /74

NO. 5



幽默→幽默术，放松你的每一个细胞

如果你还以为职场上最重要的是能用武力威慑住敌人，那只能说明你的思想还活在远古时代！如今只有让人越喜欢你，越能给自己和别人找乐子，才能让自己在职场中顶住种种的压力。那么怎么给自己和别人找乐子呢？毋庸置疑，肯定是幽默。所以，让我们一起进入下面的章节，学习学习一些职场必备的幽默术吧！

- 笑话高手非你莫属 /78
- 文字中的幽默小绝招 /80
- 反弹的琵琶更有味 /83
- 歪释曲解——误会多多，快乐多多 /85
- 自相矛盾，笑料百出 /88
- 对牛弹琴，你就是那头“牛” /90
- 另类思维演绎另类风景 /92

NO. 6



时尚→玩的就是放松

年轻、潇洒、时尚的职场新新人类爱玩爱闹，涂鸦、微博、秒杀……变着花样地玩着时尚。你在羡慕的同时，知不知道这其实也是一种减压方式？让我们一起进入下面的章节吧，把自己打造成“时尚达人”的同时，更可以让自己成为“职场达人”。

- 微博，小情绪的输出窗口 /96
- 背包客，阅尽沧桑的轻松 /98
- 快闪族，街头演绎的另类风景 /101
- 泡吧，酒和音乐中的低吟浅唱 /104
- 森林浴，最时尚最省钱的放松 /107

- 涂鸦，画的是自己的心情 /109
- 秒杀，快感中诞生解脱 /111

这样轻松去应对

NO. 1



上司→如何轻松应对来自上司的压力

虽说上司也是人，但是有时候他们会是“黑脸包公”、职场“拼命三郎”，比机器还不知疲倦……运气好，好不容易遇到个通情达理的，也还是有着无形的压力，更别说那些难缠的了。面对这样的上司该怎么办呢？有没有什么好的方法可以应付？别着急，让我们一起进入下面的章节，学学上司应对术吧！

- 遭遇工作狂上司怎么办 /118
- 上司的心胸太窄了怎么办 /121
- 上司总是喜欢打击你怎么办 /123
- 如何应对上司的表里不一 /126
- 上司对你疑虑重重怎么办 /129
- 上司喜新厌旧怎么办 /131
- 上司对你性侵犯怎么办 /134
- 当上司向你述说衷肠时 /137
- 上司阴晴不定怎么办 /139

NO. 2



同事→如何轻松应对来自同事的压力

其实想想一天到晚与自己相处最多的不是家人、朋友，而是在办公室里抬头不见低头见的同事。大家一起工作，一起生活，一起竞争，演绎出了错综复杂的职场关系，让很多 GG、MM 应付起来困难重重。那么，同事关系真的那么难应付吗？学学下面的一些小技巧，你就可以轻松搞定你的同事哦！

- 同事总是排挤你怎么办 /144
- 同事之间该怎么问候才好 /146
- 遭遇嫉妒心强的同事怎么办 /149
- 如何扭转“办公室便利贴”命运 /152
- 身边的同事爱打小报告怎么办 /155
- 同事们的八卦烦人怎么办 /158
- 同事总是挑拨离间怎么办 /160
- 同事老找你劝架怎么办 /163
- 办公室里你总被打扰怎么办 /166

NO. 3



下属→如何轻松应对来自下属的压力

美其名曰下属，但是他动不动就敢和你顶嘴，动不动就可以甩手不干，动不动就“故技重演”……不断地给你制造麻烦，不断地让你难堪，不断地让你受挫，而你对此就无能为力了吗？别丧气，学学这一章节吧，保证让你轻轻松松对你的下属“手到擒来”。

- 遭遇“不怕痒”的下属怎么办 /170
- 下属比你强势怎么办 /172
- 下属总是喜欢找借口怎么办 /175
- 太依赖能力强的员工可以吗 /178
- 下属喜欢当众顶撞你怎么办 /181
- 如何应对喜欢投机取巧的下属 /184
- 员工“被圈养”了怎么办 /186
- 员工上网只会“偷懒”怎么办 /189



客户对公司和你而言是“衣食父母”，是“财神爷”，当然非常地重要。但是，现实中的客户往往很难缠，不是这儿有问题，就是那儿有问题，因为“有求人家”你也不敢和他说半个“不”字。面对这么难缠的客户时，你该怎么办呢？让我们一起进入下面的章节学习学习“客户应对术”，轻轻松松搞定那些客户吧！

- 怎样才能成为客户眼中值得信任的人 /194
- 与客户谈判时要注意什么 /196
- 如何让客户在饭局上满意 /199
- 遇到客户投诉怎么办 /202
- 如何通过电话让客户信服 /205
- 送什么礼最投人心 /208
- 客户特别挑剔怎么办 /211



房子、车子、结婚、生儿育女……哪一样不压迫着自己的神经，哪一样不需要自己费心费神地操劳？家不仅是避风的港湾，也是压力的源泉，如何才能让自己找回家庭中的那份温馨和安乐？别灰心，下面的章节马上就可以给你答案和方法。

- 家人总是不满意你的薪酬怎么办 /216
- 如何在孩子和工作之间抉择 /218
- 突然失业了怎么办 /221
- 如何改变在妻子眼中的形象 /224
- 家事 PK 公事，哪个更重要 /227
- 如何在家人面前体现你的成熟魅力 /229
- 投资亏损了怎么办 /232



这样轻松去工作

NO.1 环境→你的地盘你做主

真是不幸，在公司里你已经一个萝卜一个坑地被安排了位置，只好一天8小时地困在这个比巴掌大不了多少的“格子间”里，打拼职场，难免有点憋屈、压抑。然而，好歹也算是你的地盘了，运用得好的话，还是可以给自己增添几分情趣，减少几分压力的。



有你最钟爱的小物品

Q：大好青春，风光无限的时候，怎么能让自己的眼前的景物居然只是深颜色的办公桌和公式化的办公用品！怎样才能让自己从原本就无聊的工作中摆脱这份单调和枯燥呢？

科班出生的新雷在一家大公司里当技术顾问。本着努力工作，尽早升职的伟大目标，他处处想要彰显着沉稳老练的特色，希望得到公司领导的重视和欣赏。

虽然新雷经过一番努力成功得到领导的认可，但是一段时间后，他发现自己对这份工作有点懈怠了，常常感到无聊、枯燥、提不起精神。特别是每次回到在办公室里属于自己的唯一的“方寸之地”，看着办公桌上散落的文件和光盘，还有几支常用的签字笔外，没有任何装饰品，他的心里更是有有一种说不出的烦闷。

“难道自己真的就要如此沉闷下去吗？”新雷暗自叹息。

你是否有着新雷一样的遭遇？很多时候工作本就没有多少的情趣可言，认识到这一点，在感到工作辛苦的同时，更是感到自己的悲哀——难道人生就此黯淡，每天只能浪迹沉闷的职场，彻底舍弃自己该有的浪漫和激情吗？

A：钟爱的小物品——让办公桌变身“游乐场”！

当你的办公桌上只有文件，快要将桌面铺成汪洋时；当你的办公桌上只能看到黑色的键盘、电脑，丝毫没有其他亮丽的颜色时；当你将日程安排得井井有条，一点都不能马虎，又要处理一些烦琐的文

件，连一个小小的 U 盘都让你觉得沉重时，你真的要花点心思好好布置布置你的办公桌了。要知道，一张办公桌就如同一本书，办公桌上有什么内容，主人也就有什么内容；办公桌是什么档次，主人也是什么档次。

所以，只需要加一些自己喜欢的小玩意，比如那些颜色鲜艳、外形可爱、充满童趣的办公小用品，把办公桌变成自己的“游乐场”，不仅能为你的工作增加便利和情趣，就像是为你送上了一剂强心剂，让自己轻松愉快的同时，更让人觉得你是个会享受生活、懂得品味生活的人。

一天，新雷发现他的女同事们总会在办公桌上摆一些自己喜欢的小玩意。刚开始他对此并不在意，觉得这只是女人的一点浪漫情怀在作怪。可是，当他也试着把自己喜欢的卡通公仔放在自己的办公桌上时，他发现自己的办公桌在他眼里变得可爱起来。每次，忙工作时，有着这个可爱的小东西在身边，他总会感到有一种说不出的可爱，心情也莫名地放松愉悦。后来他索性在自己的办公桌上摆了一排自己喜欢的卡通公仔，并非常浪漫地弄了一个婚礼现场，让公司不少人倾倒，不禁由衷地感慨新雷的创意和对生活的热爱。

工作已经很沉重了，个中的乐趣完全需要我们去挖掘和体味，所以，为什么不能在忙碌的办公室里，在机械的工作中，为自己的办公桌增添一点活力和情调，让枯燥的办公室生活变得生动鲜活呢？

那么，你想知道当下职场“白骨精”（白领、骨干、精英）们都在办公桌上摆了些什么吗？哪些小玩意在“白骨精”中红透了昵？

- ◇ 别致可爱的便笺本，是办公桌上最重要的消耗品，繁杂工作都离不开它。
- ◇ 有趣搞笑的物品，比如倒霉的熊钥匙，套着小熊身体的抽屉钥匙，当小熊倒插在你的抽屉上，好像一只倒霉的小熊不小心把头塞到你的抽屉时，是不是很可爱？



- ◇ 动物造型的小书签，特别是那些带着痛苦、可怜表情的动物标签，它们可是你读书时最搞笑的拍档，即使在睡魔侵袭的时候，看到眼前这个古怪的家伙就会会心一笑，继续撑下去。
- ◇ 情趣水杯，拥有一个造型独特的水杯，在工作喝水的那一瞬间，不仅让茶水变得更甘甜，更能让你体验到工作的可爱。
- ◇ 花篮、盆景，不仅有益健康，还可以让你在小范围内享受一次视觉盛宴，感受到大自然的清新和美好。

PS：不要可爱过头哦！

职场虽说需要小情趣，但是不需要太多的孩子气，过多过可爱的东西，不仅严重挤占办公桌那有限的小空间，还会让人觉得你很不靠谱，心智不够成熟。所以，不要一味地追求情趣，而少了原本该有的职场样子哦！

办公桌上有面小镜子

Q：巴掌放眼望去，隔断、隔断，还是隔断，天啊，自己要怎么样在这样狭小的世界里施展拳脚啊？

萍萍只是公司的小职员，自然不能像高管那样独自享受一间有落地窗、阳光明媚的办公室，她只好屈居在十几个人的大办公室里，独自忍受着属于她的那用夹板分割出来的巴掌大的空间。每次抬头，视线就被那浅白色的夹板活生生地挡回来，说不出地压抑郁闷。特别是最近，工作难度大，思路打不开，这巴掌大的格子间更是让她觉得好像被束缚住了手脚，情绪烦躁，原本工作效率就不高，这回更是无效率可言了，只