



39.99 C° —

— 不记得老板是谁

39 C° —

— 不上班

38.99 C° —

— 不接电话

38 C° —

— 不写工作总结

**THE
SICK DAY
HANDBOOK**

病假指南

找借口的艺术

[美] 埃莉·毕肖普 (Ellie Bishop) / 著
姜莹莹 / 译

南方出版社



病假指南

找借口的艺术

〔美〕埃莉·毕肖普（Ellie Bishop）/著

姜莹莹/译

版权合同登记号：图字30-2011-080

图书在版编目 (CIP) 数据

病假指南. 1, 找借口的艺术/ (美) 毕肖普著;
姜莹莹译. —海口: 南方出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5501-0237-8

I. ①病…II. ①毕…②姜… III. ①社会生活—通俗读物
IV. ①C913-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 085904号

Original title: The Sick Day Handbook

Copyright © 2006 Red Wheel/Weiser LLC

Chinese translation copyright © 2011

by Digital Times Publishing & Design Co., Ltd.

Published by arrangement with

RED WHEEL / WEISER LLC & CONARI PRESS, Newburyport, MA. U.S.A.

书 名: 病假指南
作 者: (美) 埃莉·毕肖普 (Ellie Bishop)
译 者: 姜莹莹

出 版 人: 赵云鹤
出版发行: 南方出版社
地 址: 海南省海口市和平大道70号
邮 编: 570208
电 话: (0898) 66160822
传 真: (0898) 66160830
经 销: 新华书店
印 刷: 北京京都六环印刷厂
开 本: 880×1230 1/32
印 张: 5
字 数: 100千字
版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5501-0237-8
定 价: 25.00元

该书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换
电话: (010) 65068303-622

推荐序

你已经紧张得快要崩溃了？你对什么是幸福已经麻木不仁了？你对工作和生活的一团糟已经无可奈何了？你迫切需要停下来拿出一天处理自己的生活和一切了，可是你没机会，也没胆量。

这本充满娱乐精神的小书就是教你如何找借口请病假，让你放松调整自己的。

什么？找借口是逃避责任的表现？你太过时了！在今天这个工业化忙碌无尽头的时代，不懂得停下来的人才真是蠢货。找个合适的借口停下来，看看自己到底哪里出了问题，才能更好地前进。

是该重新认识借口的作用了：你需要借口，因为它可以缓和你对老板的敌视，可以润滑你与周围同事、朋友的关系，可以消解明天实在躲不过去的压力，可以为你那该死的没头绪的生活喘一口气找到正确方向。

有时候，只需要一个善意的小借口，就可以把你的工作场所变成一个更好、更放松的地方。

作为《如何弄糟你的生活》（*How to Mess Up Your Life: One Lousy Day at a Time*）一书的作者（我确信你们这些可爱的读者已经把我的书从头到尾看了好几遍了），我要感谢这本此刻被你们握在手里的天才小书。我自己的书里关于办公室的不幸旅程的章节对办公室的

小阴谋也有涉及。如果你有兴趣学习如何像个真正的成年人一样请个病假，那你可来对地方了。无论是任何业余的借口都能顺利实施的经典技巧，还是只有最优秀、专业的借口才能尝试的复杂艺术，作者都将在本书中教你。想从本书中找到一个可供采用的病症来确保你打电话请病假不会招致任何疑异？翻到第一章并阅读一下那些疾病（别忘了记住这些医药术语！）；需要实施一个复杂计划，还得给你的老板写封恶心死人的电邮？第四章可以满足你的需要；对于那些真的有些特别需求的读者，可以考虑跳过其他章节直接阅读第三章：精神疾病日。

我们都是人，没人指望你所有时刻都做到完美，除了你的老板。所以，重温一下你富有创造力的捏造技巧，给自己放点小假吧。因为每个人都需要隔三差五休息一天。

Darrin Zeer

《办公室瑜伽》以及《如何弄糟你的生活》的作者

前言

在往日的老时光里，我们日出而作，日落而息。我们吃自己种出来的食物，我们穿自己织出来的衣物。简单吗？是有点儿。没有人有预约，如果你想要做什么事情，就去做好了。你不需要调整你的日程表，只需记下事项，打十个电话，跟你的老板落实，再保证你的另一半能及时在家帮你喂猫，帮你遛狗，或帮你的鸟梳理羽毛，你就可以想去哪就去哪了。

以往，二十四个小时对于一天来说是完全足够的时间，我们不会被工作弄得那么精神涣散，那么奔波忙碌，我们不会成为工作的奴隶。那会儿，生活就是工作，工作也是生活，没有什么度假一说。这个词被发明出来，就是因为我们每年只能在规定分配给我们的十天内休息放松。

是什么改变了？一切都变了。我们大多数的改变都是由机器和发明决定的。在老时光与现在之间的某个节点，某个人发明了一个点子叫管理（叹息）。把管理与发明结合在一起，就有了现在我们中间的大多数人都必须日日面对的基本事项：我们的工作（再次叹息）。

加上消费主义那些观念的影响，你就有了这个折磨人的生活方式，这个为生活而工作的生活方式。我们必须工作，然后才可以买东西，买那些我们不需要的东西，又想要更多的东西，更大更亮的

东西，更漂亮更昂贵的东西。基本上，我们就是追着自己的尾巴打转，永远也得不到我们想要的东西，只是工作越来越久，幻想着我们离理想越来越近了。

但这本书可不是号召你去重归那种住在牧场的小房子里的生活，本书对那种简单生活毫无兴趣。事实上，这里边的一些建议可能会把你的生活弄得更复杂。

这本书让你也没理由懒惰下去（请假可是件需要工作量的事，大家伙儿，跟上了）。没有什么事比一个懒汉没有工作更糟的了，所以不要认为我是在教你如何变懒，这本书讲的可不是这事儿。如果你是那种“为男人工作”的女人，那就搬去火星或嬉皮士公社，克服掉这个不争气的想法吧。

这也不是什么令人惊叹的“我现在是个百万富翁”的鼓舞人心的故事；也不是那种叫嚣着“都来看我的丰功伟绩”的神话；也不是什么“我从把回收的孔雀羽毛缝到古董威格牛仔裤边上开始我的事业”（喂，好主意啊！）的无厘头故事；更不是教恶心的富人们如何来编织，或实现（朋友，真有那么难吗？）或找到属于他们自己的发自内心的喜悦。

如果那些是你想要找的，放下这本书吧。这本书可没什么严

肃的东西，它就是本没用的小书。它不是要让你向你的妈妈或你的女朋友或你的那口子敲竹杠的，而是可能会让你收到一张上司发给你的解雇通知单。这是一本帮助你想法子巧妙地从这个最烦人，坦白讲也最不方便的事情中逃脱，那件事情一般被称为你的工作。

让我们面对这个现实吧，有时候当你在一个工作日的清晨醒来，你所想要的一切仅仅就是再多睡两个小时，或者不洗澡，就那么脏着看一会儿白天的电视节目，把那巨大的一堆东西搬到干洗店里，冲洗点儿胶卷，跟个朋友喝杯咖啡，对你的眉毛、后背、比基尼线进行一下蜜蜡脱毛。一般来说你应该能把所有这些事儿都做了的，如果你不是那么深陷工作的泥潭之中，并且还得指望工作来支付以上所有项目开销的话。

有些事就是不该在周末去做，你知道邮局吧，那个地方工作日全天开放。而所有那些在周六或者午餐时间跑到那儿的神经病们，他们你推我搡地挤着排队等着买邮票或想要寄一个30磅重、10英尺长的包裹。为什么他们不选周二或者周三或者其他任何非周末的一天呢？因为他们都有工作，得听他们的上司的。哎，傻帽们。

这本书不是什么“放个假，过个只属于自己的一天”之类的废话，它是一项关于操纵的课程。怎么打电话请病假以及用什么理由，

如何打电话请了病假又不在你的出勤表上画下缺勤符号。你明白了吧，这本书是关于找借口的艺术的，但这没什么大不了的。你已经够努力的了，一个善意的小谎没什么大不了的。重要的是：如果你想要一切奏效，你就必须发展出一个完备的权利意识。

作为成年人，你已经不需要再伪造自己老爸的签名，再颤颤巍巍把假条交给老师。这本书就是给成年人的请假条。面对事实，作为成年人的福利之一就是你可以自己给自己写请假条。如果你打算这么做了，那你可能就得把借口弄得可信点，同时去做那些自己想做的良好的事，就在你的同事或上司相信你正卧病在床，饱受四颗智齿之苦的时候，或者就在相信你正驱车把你亲爱的老年邻居送去本地医院接受内窥镜检查的时候。



推荐序

前言

1. 基础：假装生病/001

假装生病时需要知道些什么以及如何谈论它
掌握一些能让请病假变得简单的疾病/009

2. 你的邻居是谁/019

能够让打电话请病假变得更容易的人证、物证
如果你的身边有这样的人的话/023
可被证实真实性的物证/027

3. 精神疾病日/029

如果你没病的话，你需要为此做太多铺垫了
一个精神疾病日的准备工作/033
精神疾病日的一些活动/036

4. 你恨你老板/你老板恨你/你恨所有人/所有人恨你/043

提前一周或更久的时间撒一些你恨谁的种子
你需要事先做好的剧情准备/049
憎恨日的活动/056

5. 在周末罕有发生的两件大事：死亡&交税/061

美发预约，来自朋友的星期三沙滩小屋派对特别邀请，大采购日等
不该在周末做的事/066
还有一些特别的事件借口/070

病假指南

THE SICK DAY HANDBOOK

目录

6. 老板不加班的那些重要节日/075

圣帕特里克节，任何你支持的运动队获得任何胜利的日子，狩猎季的第一天，私人纪念日等——以及重要节日之后的那个早晨

那些特殊的节日/081

属于你自己的节日/090

7. 五花八门——可以囊括以下任何一条或全部：文身，小事故，天气/095

好好利用你的时间（换句话说，充分享受你的额外度假，周末，节日等）

凡是你能想到的离婚、吵架、恶劣天气等借口/100

走到半路上必须掉头回去？/109

8. 打电话请假的剧本以及需要避免的病假日错误/115

换句话说，不要给太多或者太少的信息

请病假的理想电话对话/121

病假日需要规避的风险/131

你可能需要改进的事情/135

9. 完结篇/137

你懂的

一个优秀请假者应该知道/139

病假日测验/142

THE SICK DAY

THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK



第一章

如何谈论它
假装生病时需要知道些什么以及
基础：假装生病

THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK

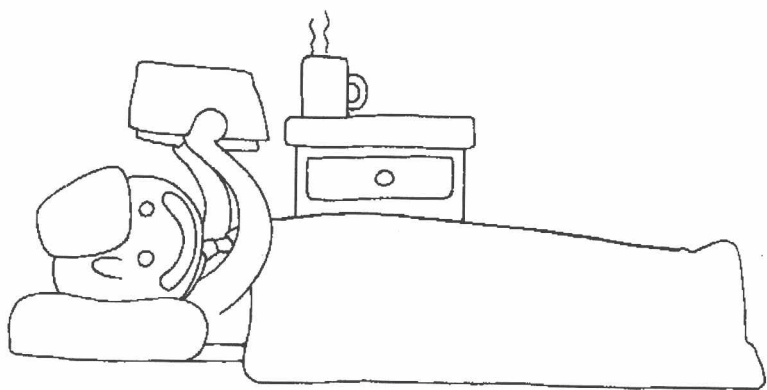
THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK

THE SICK DAY HANDBOOK

病假指南

THE SICK DAY HANDBOOK



如果你有本章中所说的任何病症

病假
THE SICK DAY

如果你希望一切奏效，那么有一些背景设置工作，是必须在你有请假这个念头之前准备妥当的。这不是个简单的事儿。如果你有兴趣编织一件可信的借口外衣，你必须在投出那个借口之前做一些艰苦的前期准备工作。否则，你说的什么话都不会让人相信，每个人都会看出你是一个令人厌恶的大骗子，你还有被解雇的危险。

找借口的头条准则就是记住你说过的话，这是一切的首要。如果你天生就是个借口达人，这事对你来说很容易。因为当你找借口的时候，你其实相信自己说的一切都是真的。但如果你跟我们中的大多数人一样，这里那里不时地撒点小谎，然后又忘记说过什么，那你往往就会在滔滔不绝

间的某个关键时刻，不小心说漏嘴而暴露了真相。该闭嘴的时候闭嘴吧！你必须忠实于你的借口，哪怕被威胁你也得忠于它。

如果你的老板发现你的谎话并且毫不留情面地说：“你在撒谎！”或者更糟糕的，“你是个骗子（倒抽一口凉气）！”你必须准备好用更多的谎话来支撑你的借口，同时表现出因被指责而遭受到情感上的伤害。你需要有趣的证据，或者创造一些围绕着自己的借口而展开的故事；你需要记得诸如一天中的时刻，或气温，或太阳在天空中处于什么位置，或有没有下雨之类的事情，来转移话题或当做事件背景；如果你在找借口的时候还配了点音乐，那就更好了，但这不太可能。所以，千万记住，永远不要说与你找的借口自相矛盾的话，别人会记得你的小借口的，特别是当它们让你成功请假不上班时。至少你应该给自己找的借口一点尊重吧。

现在，为你的借口搭建好舞台吧……这项准备工作需要在