



小V→著

职场不逃跑

写给那些压力山大
又无所适从的人



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



眼睛不逃跑

眼睛不逃跑
眼睛不逃跑



小V→著

职场不逃跑

写给那些压力山大
又无所适从的人

图书在版编目 (CIP) 数据

职场不逃跑 / 小 V 著. —北京: 中信出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5086-4753-1

I. ①职… II. ①小… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第188697号

职场不逃跑

著 者: 小 V

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.5 字 数: 132千字

版 次: 2014年11月第1版

印 次: 2014年11月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN978-7-5086-4753-1 / B·130

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言



写给那些压力山大 又无所适从的人

曾经有个记者采访我，依据我谈的职场的一些心得，写出了一篇报道。我的同事看过报道，有天对我说：“这些记者净瞎写，说什么你有段时间每到周日就大哭一场，我根本不信，记者为了烘托气氛真是什么都敢编！”我当时没说话，因为我自己心里清楚，这是事实。

我是一个特别容易在职场里焦虑的人，最大的梦想就是“辞职”。所以我很喜欢看一些能够鼓励我辞职的书，那些“辞职后去各地周游”的故事、“辞职后在优美而偏僻的大山里开客栈，每天沏茶、和游客聊天”的经历，都是激励我“海阔天空凭我跃”的强心剂。这些故事我真的看了很多，也为之热血沸腾。然后15年过去了，我在职场的位置越来越高，却从没有勇气大破大立过。看看身边的朋友，竟然没碰上一个能够放下一切“出去行走”的人。对于那些美好的辞职故事，我通常的流程就是看过、激动过、放下、继续过。

我也问自己：“为什么会这样？”那些生活就像玻璃天花板外的天空，你扬起头来看到窗外美丽的天空很向往，然后又低下头忙忙碌碌地工作。怀揣着美好的憧憬是好的，但更好的，是学会如何面对眼前的日子。有时候我想，得被逼到什么样儿才能完全放弃现在的生活啊？要是人人都有这种勇气，估计大理这种无数白领向往的地方连个坐的地儿都没了。想起某个辞了职去小城市混日



子的人说过：“刚辞的时候觉得自己很牛，觉得选择了自己想要的生活，拿着攒的钱，在小城市里吃喝不愁，可是过了一段天天混吃等死的日子之后突然领会到，自己原来就是个逃避者。”是的，辞职出去玩一年，这一年是快乐的，然后呢？看人家在深山里开客栈自由自在，或者骑一辆自行车环游世界很酷，想像他们一样？先回头看看身边的老婆孩子父亲母亲，再想想：你能做到吗？原来，放弃需要更大的勇气。

我们无非是想让自己过上更好的生活，而什么才是好的生活？我们所追求的生活到底是什么样儿的？我们觉得自己过得很辛苦，一眼望不到头，那我们有没有想过这种辛苦是怎么造成的？为什么有人可以如此开心快乐地工作？我们是否可以从另外一个角度去审视我们所遭遇的挫折，然后总结经验教训，让自己在生活中不断进步呢？总有人说：“死的时候你就会知道，住大房子和开好车是多没有意义的事情。”但问题是，我们还活着。我们可以对自己说：“我混日子就好了，不需要车和房子，过得开心最重要。”说得特别对，可问题是，当大多数人真的只能轻轻松松“混”日子的时候，他们又会抱怨这个社会对他们不公平，别人有房子有车他们却什么都没有。想想自己到底想要什么吧，因为轻松惬意、衣食无忧的生活恐怕只属于“富二代”，你先问问自己是吗。

人生是座山，确实不需要登顶，可你不往上爬就不要抱怨山脚下的景色不好。人生是张网，能有幸脱颖而出的人没几个。我们可以一直抱有对自由生活的向往，但也千万别忘记：自由是成功者的战利品，而不是逃避者的保护伞。

注释：本文中所讲到的故事及案例均根据真实经历编纂，部分虚构，请勿对号入座，如有雷同，纯属巧合。



目 录

前言

写给那些压力山大
又无所适从的人 //IX

自我介绍

- 一、美好童年 //003
- 二、学生时代 //005
- 三、职场生涯 //007

自娱篇

这是一个 “剩者为王”的世界

一、创造职场里的“慢生活”

- 放得下才能看得远 //014
- 给焦虑的心情急刹车 //019
- 认识这个美好的世界 //023
- 家人是最好的避风港 //026

二、做一个高效的职场人

- 没有傻领导，只有笨员工 //028
- 需求是通往捷径的钥匙 //032
- 好方法胜过高智商 //036
- 集中精神胜利法 //041

三、打造完整的职场自己

- 做个优雅职场人 //044
- 做个帅气的职场人 //048
- 做个无可取代的职场人 //051
- 找到自己“最好的那匹马” //053

自省篇

“逃跑”之前给自己 一个自省的机会

一、不抱怨的世界

别让“责任”靠边站 //061

远离“羡慕嫉妒恨” //063

欢迎来到不抱怨的世界 //067

换个角度去思考 //069

二、愤怒是失败的导火索

深呼吸三次再发怒 //073

有理不在声高 //076

找到不生气的智慧 //078

舒缓心情的良药 //082

三、让困难变为成长的助力车

和麻烦事做朋友 //085

透过现象看本质 //089

别当光说不做的讨厌鬼 //093

在工作中不断学习 //096

沟通篇

会说话会做人

一、职场里也需要“真心英雄”

别让自己成为一座孤岛 //103

微笑着和讨厌的人相处 //108

你是不是职场里的饭局达人？ //111

别因为工作而丢掉了朋友 //114

二、让我们高喊“理解万岁”

你听明白了吗？ //117

你说对了吗？ //122

看人下菜碟儿 //126

别对我撒谎 //131

三、当一个优秀的工作推销员

老黄牛的时代过去了 //135

记得为自己唱赞歌 //138

做会表演的聪明人 //141

学会争辩的技巧 //143

成长篇

长大就是这么回事

一、从实习生到“小朋友”

实习生 //150

“小朋友”的青春时光 //151

我眼中的“小朋友” //153

有经验的“小朋友” //155

二、从团队成员到资深员工

不掉链子的团队成员 //157

发展才是硬道理 //159

仅仅达标是不够的 //161

做到100分=完美吗？ //163

三、当好一个管理者

初出茅庐的管理人员 //166

团队的灵魂人物 //168

我的合伙人生涯 //170

作为女性，

我们该什么时候生小孩？ //171

娱乐篇

要想不逃跑，
得给自己找点儿乐子

十二星座的职场人 //177

职场里的普通青年、

文艺青年与二×青年 //179

男女搭配干活不累 //182

谎话连篇职场男 //184

和老板撞型 //186

邋遢老板惹人嫌 //188

尊重公司的企业文化 //191

职业挂像 //193

中年职场男人的花招 //195

背面Hot正面Shock //197

番外篇

其他的人

陈默：写给小V，写给我，

写给每一个自己 //203

菜花：生活是种修行，

工作也不例外 //212

自我介绍



在正式的章节开始前，
我想先做个烦冗的自我介绍，
让你们知道我是谁、

从哪儿来、到哪儿去（这个我自己也还没想好……）。

不然你们可能会想：“哪里来的不三不四的人就出书给我们看，
还让我们不要从职场逃跑。

你谁呀？你配吗？你知道我有多努力吗？”

好吧，可能我想太多了……





美好童年

先从我打哪儿来说起。

我妈是个很牛的小学数学老师，我必须为她加上这些定义，否则她会生我气的。据说她生我那天是个下雨天，虽说是夏天的下午三点多，但外面天已经全黑了，乌云当空，把太阳全部遮住，搞得跟日全食一样，空气相当闷热。我妈刚刚从学校下班回家没多久，穿着一件我爸爸的破白背心儿躺在我家木制的硬板床上，左手拿着一只苹果，右手拿着一把扇面都开了叉儿的破蒲扇，不耐烦地扇着。

我爸那天也在家，他是很牛的大学数学老师，不用坐班，那天他正在家里光着膀子给学生批改作业。那个时候，我们家还住在学院分配的筒子楼里，楼道里是邻居在厨房准备做晚饭的窸窣窸窣，总是能听到有人脚步急急地走过的声音。房间里的光线本来就on不好，又要节省几个电费，所以只有我爸批改作业的台灯是开着的，发出昏黄的灯光。

那天大概真的太热了，我在我妈肚子里也焦躁不安，东踢踢西踹踹，最后终于憋不住了，死活要出来，所以我比预产期提前一周来到了人间。我妈去医



院的路上遭遇了大暴雨，而把我生下来之后，雨过天晴，天边出现了火红色的晚霞。我一直拿这件事儿表明，我在那天出生是有原因的，至于是什么原因，我还没有想清楚，但是我现在特别偏爱那种暴雨来临之前的全黑天气倒是真的。

我为什么会知道我爸妈当时的情况呢？因为后来我妈穿着跨栏背心儿、我爸光着膀子去了医院，非常潦草地迎接我的到来。事后，作为教师的他们一直觉得当时的形象太不辉煌，简直可以说是猥琐，所以非常不满意，总是常常提起。

我其实无所谓，因为反正不是我穿着跨栏背心儿去了医院，这倒也提醒了我，将来快生孩子那几天一定要记得随时穿戴整齐，以防万一。

其实那天还有一个目睹了我着急出生全过程的重要人物，她就是我的姐姐。我的姐姐那年6岁了，那天，她用黄色猴皮筋梳着一根马尾辫儿，穿着一条泛黄的白色连衣裙坐在马扎上，冷冷地看着眼前发生的这一切：呻吟着、穿着跨栏背心儿和破拖鞋、坐在自行车后座的妈妈，光着膀子、穿着破短裤、急得满头大汗的爸爸，以及他们远去的背影。等到他们回来之后，怀里已经多了一个大奔儿头、扒拉眼儿、一脸不乐意的丑陋婴儿。从那天开始，她和我就展开了长达数年的战斗。

我和我姐的战斗主要集中在抢吃抢喝、互相告黑状与彼此诋毁和陷害上。我败多胜少，因为她长我6岁，斗争经验极为丰富。

上学以前的时光是很美好的，虽然大多细节记不住了，但我还能想起在幼儿园午后的阳光下吃排骨的画面。幼儿园的最后一天，幼儿园老师帮我梳马尾辫，很细致地一点点梳，梳得两侧和头顶的头发油光发亮紧巴巴。她对我说：“你们要去上学了，好好学习。”

我就在这样一个有点儿和谐又有点儿不和谐的环境里慢慢地长大，从小学

到中学再到大学再到工作，中间经历了数次有惊无险的差点儿误入歧途，都被我父母从小传导给我的价值观和世界观给挽救了。他们从小就教导我：“咱们家没权没势，我们也不用你养，但是如果你要想过好日子，别指着我们，自己努力读书找份好工作。”所以每当我被坏孩子影响并企图学坏时，我都会惧怕自己将来真的变成一个混混儿，吃了上顿没下顿，那可就真的没有好日子过了。



学生时代

上学后的我俭朴而且不幸。

俭朴是因为家里不富裕，于是毛衣上都是破洞，我也没有洋娃娃，所有衣服与玩具都是继承我姐的（即便如此，她仍旧认为我父母偏心）。

识字之后我疯狂地热爱上了看书，第一本看得津津有味的书就是童话故事《小布头奇遇记》，这本书具体讲什么我已经记不清楚，只记得看完书之后，疯狂地想有一个自己的“小布头”。可是我父母只重视教育，认为“玩物丧志”（这是我知道的第一个成语），因此不肯给我买娃娃。父母不买我也不会缠着他们买，因为缠也没有用，自己动手丰衣足食，我就开始自己做。做的方法是把废旧的肉色丝袜剪成条，用针线缝成一个桶状，再如此炮制“小布头”的手脚，最后在“小布头”的脑袋那里缝个脖子。这种方法做出来的东西是很可怕的，



我还要给它画上恐怖的眉毛、眼睛、鼻子和嘴，把人不人、鬼不鬼的“小布头”放在存衣服的抽屉里，还要配上枕头和被子。

第一个“小布头”诞生后，我就一发不可收拾，没几天就做了五六个，一排躺在我妈妈的衣橱里，盖着被子睁着眼睛，仿佛发出“呵呵呵”的笑声……知道的，可以勉强认为这是我的“小布头”；不知道的，会以为这是扎小人儿的道场。

我妈大概看着这些东西心里发毛，于是在我上小学三年级时，给我买了我人生中的第一个娃娃。那个娃娃符合我对于“小布头”的一切幻想，只有手掌大，有黄色的头发、白色的帽子、红色的裙子，全部都是由布做的。我就连上学也带着她，直到小学毕业。

初中就读的学校是个区重点，当时叫铁道附中，现在已经改名叫北方交大附属中学，我们北邮的子弟几乎都考上了那所学校。那个年代，上重点中学需要报名和考试，和高考一样，初中也有分数线，学校会择优录取。我小学时候学习很好，小学前三年几乎每年都是“双百”（数学和语文都是100分），之后数学成绩也几乎没有低过99分。我妈是很厉害的小学数学老师，听说她教毕业班时，班上小学考初中的数学平均成绩是99分，真是闻所未闻，等于半个班应该都是100分。我妈对此很骄傲，这件事说了得有大半辈子。

我初中和高中的成绩都不好，不仅仅成绩不好，运气也一般。

小学考初中时，我的总成绩是191分，铁道附中当时的录取线是180分，而人大附中的录取线也才190分，我明明可以更上一层楼的。到了初中考高中，成绩一般的我突发奇想，想报师大附中，结果临时被老师通知家长改了志愿，报考本校。成绩出来之后发现我超常发挥，比师大附中的录取线还高了20分。

于是高三的时候我想，考大学说什么也得拼一拼了。