

别当

纪康保 / 编著

一本老板最不想让员工看到的书！

一本员工在私下里津津乐道的书！

老板的奴隶

休息一下！工作是为了享受生活。

——【美】“为生活而工作”运动创始人乔·罗宾森



中国致公出版社

别当

中国第一畅销书

中国第一畅销书
中国第一畅销书
中国第一畅销书

老板的奴隶

中国第一畅销书

中国第一畅销书



中国第一畅销书

一本老板最不想让员工看到的书！

一本员工在私下里津津乐道的书！

别当老板的奴隶

纪康保/编著

中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别当老板的奴隶 / 纪康保编著.

— 北京: 中国致公出版社, 2005.11

ISBN 7-80179-477-X

I. 别… II. 纪… III. 企业管理—人际关系学 IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128206 号

别当老板的奴隶

编 著: 纪康保

全案策划: 北京时代展望文化传播公司

责任编辑: 大 江 曾精卫

责任校对: 李 杨

装帧设计: 张 婷 / 亨嘉图文

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话: 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 安徽工业大学印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7 2 插页

字 数: 198 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-477-X 定 价: 19.80 元

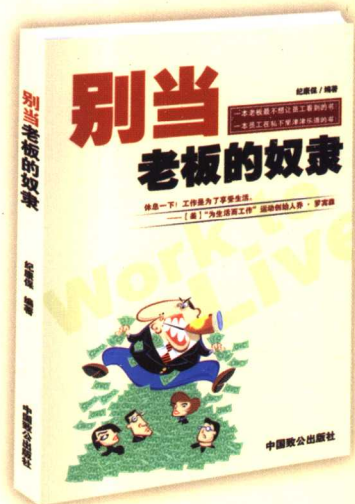
版权所有 翻印必究

内容简介

现代人的工作时间愈来愈长，结果造成了前所未有的心力耗竭和忧郁症状。一位哲人曾经说过：“年轻的时候，人们总是不经意地牺牲青春与健康去追求名利与金钱，而年老的时候，又企图用名利与金钱来留住生命与健康。”

为了让人们健康生活，快乐工作，我们特编写了《别当老板的奴隶》一书。

在本书中，你会知道如何认识你的老板、如何在工作与生活之间维持快乐健康的平衡关系，让你在生活与工作之间游刃有余，轻松面对，得到真正的人生。



全案策划：北京时代展望文化传播公司

责任编辑：大江 曾精卫

责任校对：李 杨

装帧设计：张 婷 / 亨嘉图文

不要为了获得做“奴隶”的特权而一天工作很长时间，并以此为荣！更不要为了给公司而不是自己带来利益而放弃了实现自我的机会，并因此丧失了生活的乐趣！

▲敬告：

此书禁止在办公场所阅读！由此造成的不利于自身职业生涯的后果，本书概不负责！

序

谁被工作绑架了

在一次又一次工业革命的推动下，“上班”或许是在发达和发展中国家多数人谋求生计的方式。勤奋地工作，毫无节制地耗竭身心，似乎已经成为上班族生活上最大的梦魇。所有的人认为，惟有全心地投入，才能成就人生的价值，并换取丰盈的收入。

然而事实却是：为了避免自己落入被公司裁员的名单中、为了满足无穷的消费欲望、为了证明自己的价值与能耐、为了永无止境的成就需求、为了……，我们不得不常因拥塞的时间表而被迫放弃自己真正想做的事；因有太多要做和该做的事而无法为自己保留点空闲时间；并且开始发现那些正常的、实在的、感觉满足的娱乐生活离你越来越远……每个人从早到晚不停地加班、牺牲午休用餐、假日休闲、家庭生活时间，宛如“遭到绑架的现代工作者”。

你要买车，你要供房，你要高消费……你要事业成功的一切标志。遗憾的是，随着职位的升迁、存款的增多、事业的蒸蒸日上，这些成功者的健康却一路负债。生活的目的？生命的意义？人生的目标？到最后，往往会最终不堪重负，过早地停泊在人生的终点。

新科技自称源自于人性，新经济号称可以为人类带来更舒适的生活。在手提电脑和行动电话的助纣为虐下，夜以继日、终年无休的职场，贸然闯进了家庭、周末甚至假期中。然而，在经济不景气下，不断加班的“忠诚员工”仍然得面临被解雇的命运。

调查发现，科技进步所形成的资讯饱和、全球化的速度、机能失调的办公室政治、工作过量和公司竞争的日益激烈同样是造成工作不稳定以及导致工作压力的重要因素。

世界心理健康联合会在大会所发表的报告说，面对工作压力，如果不采取行动，精神、神经和行为失调增加的速度之快足以在 2020 年之前超越公路意外、艾滋病和暴力，成为早夭和失去工作能力而无法工作的主要因素。

同样，伴随着工作压力，让我们再来看看我们整日为之效劳的某些老板吧！褪去他们身上辉煌的外衣，你会发现他们的本质，不是飞扬跋扈、心狠手辣，就是瞒天过海、自我膨胀，或是惟利是图、厚颜无耻、背信弃义，所有人性中的弱点，他们都不缺乏，甚至变本加厉。这样的老板靠得住吗？

为此我们特编写了《别当老板的奴隶》一书。本书分逃离奴隶：这样的老板靠不住；放松自己：欣赏周围的美景；减慢脚步：善用自己的时间；激活思维：做最想做的事；快乐工作：将减压进行到底；改变自己：不为工作而工作；设计生涯：人生应有备而战及自主创业：让老板见鬼去吧八个章节。

在本书中，你会知道如何揭开披在老板身上虚伪的面纱、如何在工作与生活之间维持快乐、健康的平衡关系，以及如何得到真正的人生。

曾有人说：“年轻的时候，人们总是不经意地牺牲青春与健康去追求名利与金钱，而年老的时候，又企图用名利与金钱来留住生命与健康。”《别当老板的奴隶》不仅帮你找到问题的原因，还会指导你如何去找到平衡的支点，让你在生活与工作之间游刃有余，轻松面对。它能改变你的生活方式和工作方式，改变你待人处事的态度，改变你想要改变的东西。渐渐地，你会喜欢上它，开始感到它给你带来的工作上的轻松和生活上的愉悦，感到一种平衡之美。

工作时要给自己找乐趣，工作之后更要找乐趣，这样你才可以无时无刻不在享受你的人生。

请暂时放下你手边的工作，好好读书、思考，让生活不再只是工作。

目 录

第一章 逃离奴隶:这样的老板靠不住 (1)

老板在老一辈人们心目中是最贪财、最无恶不作的人,代表性的人物首推《白毛女》中的黄世仁和《半夜鸡叫》中的周扒皮了。

现在的某些老板也好不到哪儿去,褪去他们身上辉煌的外衣,你会发现他们的本质,不是飞扬跋扈、心狠手辣,就是瞒天过海、自我膨胀,或是惟利是图、背信弃义,所有人性中的弱点,他们都一一占尽,甚至变本加厉。不过,客观地说,市场的残酷性连老板自己都不一定能够驾驭和超越,现在不对你狠点,迟早自己就要“挨K”。如果你从这个角度考虑考虑,你就想通了。所以,亲爱的员工战友们,痛定思痛,赶快逃离奴隶吧,这样的老板是靠不住的。

你能识破老板的伎俩吗.....	(3)
此类老板靠不住.....	(6)
城府深的老板善于打击报复.....	(9)
爱摆架子的老板最做作.....	(11)
态度横的老板极盛气凌人.....	(13)
性格怪异的老板变态.....	(15)
心理自卑的老板太可怕.....	(17)
美女型老板最虚荣.....	(19)

第二章 放松自己:欣赏周围的美景 (21)

勤奋地工作,毫无节制地耗竭身心,似乎已经成为人们生活上最大的梦魇。大家一致认为,惟有全心地投入,才能成就人生的价值,并

换取丰盈的收入,但事实是如此吗?

你是否常因拥塞的时间表而被迫放弃自己真正想做的事呢?你是否因有太多要做和该做的事而无法为自己保留点空闲时间?你是否开始发现那些正常的、实在的、感觉满足的娱乐生活离你越来越远?如果答案是肯定的,那么,你生活中的超重压力已经让你不胜负荷了。

当大家不断埋头苦干的同时,更应该不时抬起头来,放松自己,欣赏周围美好的景色,并时时扪心自问,今年这样的工作及生活,真的是自己喜欢、想要的吗?

你被一只手操控着吗	(23)
谁在强迫着你工作	(27)
试着评估工作的压力	(31)
寻找生活中真正的财富	(36)
松开束缚现代人的枷锁	(39)
重新寻找成功的模式	(44)
度假去,给自己充充电	(46)
享受就在此时此刻	(49)
感受生活之美	(52)
回归内心,不为习惯而活	(55)
只求更好,不求最好	(57)
享有比拥有更幸福	(59)

第三章 减慢脚步:善用自己的时间 (61)

你认为闲暇时间很重要吗?你热爱自己的嗜好并喜欢休假吗?你希望多花点时间陪伴妻子和孩子吗?其实,时光老人是很公平的,他给予大家的时间是一样的,每个人都实实在在地拥有24小时,拥有365天。但有的人好整以暇,有的人却总是忙忙碌碌。其中的关键在于是否善于运用自己的时间。

适当地放慢工作的脚步,充分地利用好时间,就可以更快做完成堆的工作,当然就有更多时间留给自己。时间终究是属于你的。好好

地充分利用时间,人生的每分每秒都会过得精彩!

平衡工作与休闲	(63)
懒散是为了提高工作的成就	(66)
工作狂不是最佳工作者	(70)
找回自己生活的步调	(72)
规划自己的时间	(74)
把握时间的优先顺序	(76)
把不重要的工作去除掉	(79)

第四章 激活思维:做最想做的事 (81)

你熬夜、你加班、你陪客户吃饭、你陪领导暴饮,还不到三十岁,你已经有了将军肚,你开始脱发早秃,你去洗手间的次数太频繁,你腰酸腿痛,你记忆力减退,你开始忘记熟人的名字,你做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观,难以控制自己的情绪,你注意力不集中,集中精力的能力越来越差,你睡觉时间越来越短,醒来也不解乏,你经常头疼、耳鸣、目眩,检查也没有结果……

你知道其实这种状况很不好,可你一直想挺过去,想等事业有一个阶段,你天天幻想休假那天去世外桃源、丽江、香格里拉、西藏、赛班、马尔代夫,你的房间里摆满了休闲度假旅游充电的书籍,仿佛随时都要撒手这一切,去好好休整一下,然而,那一天却不知何时能够到来……如果不想让以上的描写成为你真实的生活写照,赶紧醒醒,趁着年轻,做你最想做的事吧!

不要让年龄成为思维转变的借口	(83)
人生其实是一种挑战	(86)
挖掘天赋,找到自己适合的空间	(88)
激发独特的创意	(91)
保持头脑的灵活	(93)
做自己最想做的事	(95)

勇于与众不同	(97)
--------------	------

第五章 快乐工作:将减压进行到底

(99)

都市白领,面对的不仅是21世纪的不安定、不可测的多变经营环境,同时还要面对来自上司的压力,来自公司同事和部属的挑战,来自公司经营策略的变化……这群人所面对的生存压力可想而知。努力工作不一定能把事情做对,尽情地玩却往往能把事情做对。只有做对事情,才能赚钱最多。现在你需要的是快乐工作,将减压进行到底。

让工作成为游戏	(101)
工作要乐在其中	(104)
让乐趣提高工作效率	(106)
让自己热忱起来	(109)
用玩乐与别人沟通	(112)
学会 N + 1 种放松之道	(114)
应对高压老板有快乐生存法则	(117)
让怪招为你心理解压	(121)
你不必是最优秀的	(123)
换个角度看压力	(125)
将压力变为动力	(128)
美化你的工作环境	(132)
管理自己的压力感	(135)

第六章 改变现状:不为工作而工作

(139)

不要在职场上寻求公平。不要以为只要努力工作,有所贡献,就会有人注意到你,就可以步步高升。甚至不要期望,如果把自己所有的空闲时间和精力用来找出增加公司收入的方法,就会被注意,或可以因此逃过下一轮的裁员……或许你没注意到,有些能力强、有概念的人在上一轮裁员时已经离开了。改变现状吧,不要做工作的奴隶!

让你不得不工作的杀手·····	(141)
工作被披上了道德的外衣·····	(143)
解雇自己,寻找平衡生活·····	(146)
找到自我比什么都重要·····	(149)
改变并不是一件坏事·····	(152)
健康才是你生活的重点·····	(155)
坚持自己的个性·····	(157)
任何事不必做到百分之百·····	(159)

第七章 设计生涯:人生应有备而战 ····· (161)

不要让老板或任何人主导你的生涯方向,而要自己做主,管理自己的工作与生活。你应该有正确的态度,即便受雇于人,对工作生涯的各种问题,都要永远自己做主。此事事关重大,不能假手他人。

简而言之,你能为自己的工作与生活负责,打造理想的工作条件,只要自己先改变态度,就可以全盘掌握。与其把自己想成是个职场受害者,不如掌握主动权,积极改善。凡事操之在我,毕竟只有自己能为个人生涯负全责。因此,要很好地设计自己的人生生涯,做到有备而战。

勾勒你的事业蓝图·····	(163)
进行个人职业设计·····	(165)
寻找自己的个人使命·····	(168)
用使命催化自己的优点·····	(171)
找到自己梦想的动力·····	(174)
确立自己的职业目标·····	(176)
把公司当成自己的练兵场·····	(178)
不要陷入职场陷阱·····	(181)
多方面收集情报·····	(184)

第八章 自主创业:和老板站在同一起跑线…… (187)

你是不是在公司里做职员已经很久了?你是否对这种状态不满意已经很久了?你是否每次想起年轻时的梦想,总觉得自己现在的状态是多么灰暗?你是否不愿让那些梦想就此淹没在记忆的尘埃之中?或者你还很年轻,根本不愿意把青春浪费在这种碌碌的生涯之中?

记得乔治·肖伯纳说过:征服世界的将是这样一些人,开始的时候,他们试图找到梦想中的乐园;最终,当他们无法找到的时候,就亲手创造了它。

那么,来吧,不要再做老板的奴隶,自主创业,和老板站在同一起跑线吧!

重新发现你的真实自我·····	(189)
遇到不如意时改变自己·····	(192)
做一个有野心的员工·····	(194)
多个朋友多条道·····	(196)
锻造自己的领导力·····	(198)
事业成于诚信·····	(200)
创业需要一往无前的勇气·····	(202)
培养自己的商业能力·····	(205)
创业之初多考虑·····	(208)
从缝隙中抓住商机·····	(210)
避开创业四大误区·····	(213)

第一章

逃离奴隶：这样的老板靠不住



老板在老一辈人们心目中是最贪财、最无恶不作的人，代表性的人物首推《白毛女》中的黄世仁和《半夜鸡叫》中的周扒皮了。

现在的某些老板也好不到哪儿去，褪去他们身上辉煌的外衣，你会发现他们的本质，不是飞扬跋扈、心狠手辣，就是瞒天过海、自我膨胀，或是惟利是图、背信弃义，所有人性中的弱点，他们都一一占尽，甚至变本加厉。不过，客观地说，市场的残酷性连老板自己都不一定能够驾驭和超越，现在不对你狠点，迟早自己就要“挨K”。如果你从这个角度考虑考虑，你就想通了。所以，亲爱的员工战友们，痛定思痛，赶快逃离奴隶吧，这样的老板是靠不住的。

