

<<不做上班奴>>

图书基本信息

书名：<<不做上班奴>>

13位ISBN编号：9787534455254

10位ISBN编号：7534455251

出版时间：2013-1

出版时间：江苏美术出版社

作者：高媛

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不做上班奴&gt;&gt;

## 前言

前言毫无自由可言，每天心不甘情不愿地起床、刷牙、洗脸，然后无精打采上班去。

不用假设，这就是大多数上班族的写照。

如此看来，我们哪里还能称得上是完整的自由人，简直就是奴隶。

而此刻，奴役我们的，不是苛刻凶狠的奴隶主，而是老板和公司规定的业绩，以及完全让人提不起精神的工作内容。

如果上面的这一段你很是认同，那不好意思，你真是大错特错了。

不少人已经不知不觉沦为了上班奴，这个没错。

错误的是，大多数人真的将这个原因归结给了老板、公司和工作。

事实上，真正的奴隶主是自己，是自己大错特错的想法。

有多少人产生过不想去上班的想法，但你可知道，如果真的不让你去上班了，生活靠什么支撑？

你的理想什么时候才能稍露端倪？在新鲜劲过后，在别人都每天忙碌着工作时，你拿什么消遣这大把的时间？

只要想想这几个问题，你还有勇气说自己不去工作、讨厌上班吗？

在办公室里，看见某些同事就讨厌，总是会被他气得半死，却还是不得不硬着头皮在一块工作。

可是你是否想过，即便是最亲近的家人和朋友，他们也会时不时冒出几个让你看不惯的行为，你也会偶尔为了这种事情而变得不快。

但这其实又是绝对避免不了。

你不可能让每个人的做事方法、思考方式和你保持完全一致，这是生理条件决定，是不可撼动的事实。

既然如此，为了这种事情心情低落，有必要吗？

有用吗？

如果你看看自己身边业绩突出、让你禁不住羡慕嫉妒恨的同事，就会发现，别人完全不会因为这类事情影响工作：需要自己一个人独立完成的事情，就会不遗余力地做得最好；需要和别人配合的事情，不管对方的态度如何，不管对方的做事方法是否和自己保持一致，都不会戴有色眼镜，而是耐心地去沟通，出色完成任务。

上班盼下班，下班盼放假，放假又无聊。

上班族们啊，似乎永远如此纠结。

真若如此，下班后，不妨来个固定仪式。

不是让你做教徒，是让你不做上班奴：在家门口放个漂亮的编织筐，走到家门口时，把凡是和工作有关的东西往里一放。

OK，告诉自己，现在已经完全是自由人了，工作什么的，在第二天上班前的这段时间和自己无关。

好好享受这段时间，疲惫紧绷的神经，就让它们充分放松一下吧。

第二天，保证还你一个精力充沛的拼命三郎。

而如果还在担心回家后不加点班就会完不成工作，担心第二天精力跟不上，那这个完全没有必要。

你可以回顾自己的上一周时间。

如果你曾经有过下班后在家加班的想法，那么，很大程度上的结果是：下班后在家的这段时间，总是想着安排个时间加班，但却又总是一拖再拖地推迟。

结果，班没有加成，休息也没做好。

然后开始后悔：不该不加班，或者不该让加班耽误了原本应该轻松自在的下班时间。

所以，这个事实，你必须得认，也必须得改。

很显然，每日24小时，完全可以被分为：上班前、上班期间、下班后三个阶段。

如果把它们各自调整好，好心情、高效率，自然自己找上门来。

上班奴什么的，想做都没得做。

但是，想要让自己的工作状态达到后面的这层境界，摆脱可怕的上班奴角色，那你现在是时候让思想转个弯了。

<<不做上班奴>>

整理情绪，开心上班。

游刃有余，混迹职场。

巧妙调节，生活、工作双提高。

马上就可以开始……著者2012年8月

## <<不做上班奴>>

### 内容概要

本书主要侧重于上班族的心理分析和调节，针对上班前后出现的“逆反心理”进行引导。主要分为三板块：上班之前，上班之中，下班之后。

第一，上班之前，调整心态，主动积极的去上班。

第二，上班之中又分为两部分：正确处理工作中较常见的问题，以及正确处理和同事之间的关系。  
（主要是处事和相处之道）

第三，下班后，找到正确的方法调节好工作和生活的关系。

## <<不做上班奴>>

### 作者简介

高媛

策划编辑，擅长职场、励志、女性心理类图书的策划和编辑工作，曾策划出版过多部职场类图书。文字细腻优美，实用性较强，能够抓住大众的细微心理变化并给予恰当的分析 and 引导。

## <<不做上班奴>>

### 书籍目录

#### 第一部分 整理情绪，开心上班去

- 一、工作和吃饭、睡觉一样理所当然
- 二、想法不变，下一份工作同样令你讨厌
- 三、离工作近一点，莫作职场“局外人”
- 四、为了谁谁谁，必须打好这份工
- 五、工作的根本目的其实是为了自己
- 六、会做，那你何必要讨厌它呢？
- 七、让每日工作计划充当晨起的闹铃
- 八、丢掉“打杂”心态，做个职场“淘乐工”
- 九、方法得当，清闲、忙碌都是好工作
- 十、了解公司运营机制，你会爱上工作
- 十一、找到留下的理由，薪水高低不该成为心情绊脚石
- 十二、丢掉工作要比爱上工作痛苦得多
- 十三、不上班，可能没你想象的那么美好
- 十四、人生理想照亮前行之路

#### 第二部分 游刃有余，混迹职场

##### 为人篇

- 一、把老板当成老师，主动“适应”才能被“知遇”
- 二、上司也会犯错，请别斤斤计较
- 三、上司的偏爱，别太放心上
- 四、不要总向同事诉苦，他们没义务替你的坏心情买单
- 五、“大方”共享才能不被同事“小气”对待
- 六、深度结交更加优秀的同事
- 七、必须参加的同事的聚会
- 八、无端被“刁难”，其实有原因
- 九、用深度沟通换取双向信赖
- 十、办公室里，主动聊出来的好心情
- 十一、想做职场“快乐鸟”，先搞定办公室人脉
- 十二、办公室里，潜心挖掘出的好心情
- 十三、感觉职场“不公平”，那就对了
- 十四、工作要做，职场心理揣摩也要“做”
- 十五、架子别太大，别人没必要买你的账
- 十六、接受赞扬要谨慎
- 十七、赞美别人也是投资
- 十八、接受批评有方法
- 十九、主动“了解”周围环境，你会更加得心应手
- 二十、和周围的环境保持频率共振，收获舒心工作环境
- 二十一、拿捏得当办公室里的“玩笑”艺术
- 二十二、聊些八卦也无妨

##### 处事篇

- 一、最基本的工作，你并没有做到位
- 二、主动加大工作量，反而能更加轻松地工作
- 三、“模仿”——最便捷的职场进步术和快乐体验术
- 四、你知道自己是谁，该做什么吗？

## <<不做上班奴>>

- 五、老板很忙，有时你得学会自己“玩”
  - 六、上司面前耍小聪明，你最好掂量着来
  - 七、动动脑子，有些事情太直接了没好处
  - 八、这样表现，让老板知道你的重要性
  - 九、手握筹码，为自己争取应得利益
  - 十、不到万不得已，不要越级行事
  - 十一、遇事情先“肯定”比先“否定”更有效
  - 十二、让每天能够感受到的进步唤起麻木神经
  - 十三、反思，发现职场不悦原因并制造快乐
  - 十四、切莫混淆“职业梦想”和“职场目标”
  - 十五、“被埋没”，绝大部分是你自己的问题
  - 十六、别高看公司，也别低估你该有的付出
  - 十七、别抱怨了，“岗位职责之外的事”并不多
  - 十八、发挥优势比改变缺点对你更有益
  - 十九、找个合适的方法抱怨，其实也无妨
  - 二十、权衡利弊，巧对职场潜规则
  - 二十一、控制上班期间浪费掉的时间
  - 二十二、上班期间，“私事”可以这样做
  - 二十三、非得加班，你不妨这样做
  - 二十四、这样休息，不会耽误工作
- 第三部分 巧妙调节，生活、工作两不误
- 一、培养固定兴趣，做下班后的“简单人”
  - 二、不可放弃的“人生第二梦”
  - 三、下班后甩掉“职业腔”
  - 四、下班后的琐碎事情，可计划，但不必深究
  - 五、今天的家务，你适量了吗
  - 六、轻松充电，放松、提高两不误
  - 七、别忘了，家是你真正的避风港
  - 八、别太紧张，偶尔疯狂又何妨

## &lt;&lt;不做上班奴&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：读书时渴望工作，工作后怀念读书的时光，这恐怕是每个人都曾经产生过的想法。可是为什么我们总是看到别处的好风景而轻而易举地忽略掉自己本身就拥有的美丽呢？工作中的相互羡慕的心态也是同样的道理，但是，换个思路想想，无论是清闲的，还是忙碌的工作，其实都足以让自己引以为豪，而完全没有必要羡慕他人，厌烦自己。

一个做公司经理秘书的人曾经多次向朋友感慨，她特别羡慕那些整日忙忙碌碌有事可做的人，她认为那才是真正的工作。

而她现在只要一上班就无事可做，总经理又是个大包大揽的人，很少给她分配什么任务，有时经理出差需要订机票和酒店，这样的事都亲力亲为。

在不少朋友眼中，这是多么美的差事——清闲、安逸，工资照发，而他们就不同了，只要每天早晨睁开眼，就是永远都做不完的工作，一天工作十四五个小时更是常有的事。

每当看到别人清闲的工作就会情不自禁产生羡慕之情，甚至有时会萌生换工作的想法。

这样一来，哪里还有什么快乐可言，每天上班的心情更是沉重无比。

但是仔细想想，这世界上工作不就只有三种类型吗？清闲的、忙碌的和强度适中的。

处于第三种状态的毕竟占少数，即使有，很多情况下也是靠自己调整心态进行转化的，大多数人其实都处在清闲和忙碌之中。

既然如此，我们何不给自己的工作找个适当的定位呢？

这样一来，虽然不至于完全能够满足你的工作理想，但至少可以消解一些遗憾。

首先是清闲的工作。

为了向自己羡慕的“忙碌职场人”看齐。

我们完全可以在自己的职责范围内主动给自己找事情做。

就如同上面提到的做总经理秘书的朋友一样，当得知总经理要出差时，便可以主动提出为他订机票和酒店，而当他想要亲力亲为时，可以如是说：“老板，你的工作这么忙，像这种小事还是交给我去办吧，而且这本来就是我的分内工作。”

这时，想必老板不会再次拒绝你吧。

然后，她还可以主动帮助老板准备出差要用的资料，查询出差地的相关信息等，这些看似琐碎的事情，其实都会被派上用场，而且如果你能主动将这些资料和信息呈递到老板面前，绝对会让他对你刮目相看。

何乐而不为呢？

并且，当实在无事可做时，也可以上网浏览自己所在公司的行业特征、新闻动态，遇到不理解的事情，耐心弄清楚。

此外，仔细研究公司的相关文件和资料也是件非常值得做的事情。

这些看似没什么直接用途的“胡乱”学习，其实对于提高我们的职业素养和行业敏锐度非常重要。

因为有一点是绝对肯定的：无论做什么工作，我们对所在行业了解得越清楚对自己越有利。

这样一来，想必就不用再担心无事可做了吧。



## <<不做上班奴>>

### 编辑推荐

《不做上班奴》编辑推荐：“上班”和“不快乐”几乎成为了同义词，所以，对于大部分“上班族”来说，我们的真实心理状态其实完全等同于“上班奴”。

但成年后到退休前的几十年，工作和我们如影随形，想要摆脱掉几乎是不可能的事情。

既然不可避免，那我们又何必每天抱着如此焦灼的心态去面对呢？

找个合适的方法，从另外的角度看待工作，其实它没有看上去的那么让人厌恶。

工作和吃饭、睡觉一样理所当然，我们完全可以不要以先入为主的心态去讨厌它。

而想要做到这一点，最关键的就是要看清自己当下真实的工作心理，然后找到合适的应对和调节办法——《不做上班奴》就是为此而作。

在不看文字的情况下，以四格漫画的形式，作者首先献上能够帮助上班族们解压和调节心理的小技巧

。紧随其后的解析式文字帮助我们更加清晰、严格地寻找到通往轻松工作的职场通道。

轻松、实用是《不做上班奴》的一大亮点，细腻、解析是作者的写作初衷。

轻松漫画与哲理文字的精巧搭配，让人们在阅读中排解压抑着的职场情绪，轻松面对工作与生活。

《不做上班奴》引导更多人转变心态，更加积极的去对待工作这个无法避免的事情。

<<不做上班奴>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>