# 职场“趴虫族”的入籍礼仪

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-06-03

*如果你生性懒惰，自认为是个懒人，那你就符合了加入“趴虫族”的基本条件。但另一个重要条件是：你不仅要懒，还要懒得不着痕迹、懒得不让人觉察。而当你这个懒人以“趴低”的姿态行进在职场之路时，你也就加入了“趴虫族”大军。下面针对如何入籍，略作指导：...*

如果你生性懒惰，自认为是个懒人，那你就符合了加入“趴虫族”的基本条件。但另一个重要条件是：你不仅要懒，还要懒得不着痕迹、懒得不让人觉察。

而当你这个懒人以“趴低”的姿态行进在职场之路时，你也就加入了“趴虫族”大军。下面针对如何入籍，略作指导：■打盹这里有“趴虫族”们苦心钻研的４种桌上睡姿，注意请灵活使用。

睡姿１：以一只手托着下巴。这对短暂的小盹来说是很理想的。

因为频频“钓鱼”会使身体失去平衡。如果有“大人物”进入“趴虫族”的工作区，该姿势也能使他在“紧要关头”回过神来。

睡姿２：是睡姿１的变种，将一只手换成两只手，对稍微长一些的小盹，提供了更多的稳定性。虽然双眼紧闭会使你对环境的警觉性下降，但使用该睡姿的配套台词就可以解决，??“没有睡觉啊，我是在想我的计划书！”睡姿３：完全把身体靠在你舒适的座椅上，头向上仰。

这样可以给同事们一个误解：他是不是在冥想什么工作中的难题呢？真是不容易！??一边休息，还可以一边得到同情。睡姿４：完全趴在桌面上，当一条“睡虫”。

这个姿势增加了被当场抓获的机率。但“趴虫族”的理论是：事物总有两面性，这个姿势也许恰好代表了我们筋疲力尽（当然是为工作），而这也正是我们需要经常努力表明的一点。

所以，在使用这个睡姿前，切记应事先准备好一叠报告，在被抓获时，抛将出来：“刚刚熬夜赶写这份报告，实在太累了！”■开会并不知道或者根本没兴趣知道在会议中发生了什么，但“趴虫族”会在不同的时刻表现出恰当的脸部礼仪。别人微笑他就咧嘴，别人摇头他就皱眉，如果不确定该如何反应，他们就扮出稍微陷入沉思的样子。

被指定发言时，原则如下：声音要粗哑，因为声音粗哑的人似乎比声音尖锐的人更有分量；在说明立场时，凝视空中，做结论时，则直视某人双眼。这让本人看起来有思想；尽可能使用简称，这表明你对这个议题了然于心；以其他人的意见为基础，如“我完全同意刚刚王总所说的，展开来说……”当然，还可以将别人在一个小时以前所提的好意见，变换措辞再说一遍，没有人会发现。

■其他当然，“趴虫族”们还有很多诀窍：永远排倒数第二的位置上，找一个“盾牌”型同事抵挡一切风风雨雨；别急着交出不具时效性的计划，留住它们，直到觉得特别不想工作的时候；打电话，每次时间不要太长，先说听起来与工作有点关联的事情，再调低音量，说你的私事；对老板，多满足他的八卦求知欲，这要求“趴虫”们耳朵要灵敏，多收集新鲜事，老板们多少都有点耳目闭塞。来源：瑞丽女性

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！