

《我的離職病》出版提案書

書名提案

1. 我的離職病：一年不上班的終極思考之旅
2. 可不可以不上班？我的一年離職病歷表
3. 不上班的一年，一場關於工作、意義、自我、人生與價值的探問之旅
4. 離職病-三十而立我不想去上班

書籍簡介

1. 創作起源：

2020 年新冠病毒的侵襲，即將踏入 30 歲的焦慮、尷尬處境，作者在擔任醫護人員第一線的同時，無法止住的上班空虛感，內心升起了一股巨大的困惑：

「如果這一場災難讓我明白人生可能真的剩下沒多少日子了，那麼我真正想做的事情是什麼呢？」

認真從過去梳理自己到目前，似乎都無意識地壓抑著自己的渴望，那名為夢想的地方，真的距離人生如此遙遠嗎？她開始去想像，假如人生不被上班賺錢困住，那麼心中的自由之鳥，又想飛往哪一片遼闊的天空呢？

這是一本逃離上班族的真實筆記，從不知人為什麼要上班的麻木狀態，因遇到疫情和年齡的壓迫下，坦誠面對自己對工作與生命意義追尋的渴望，一面受傷跌倒，一面努力追尋，以體會、紀錄的方式探討人與工作的關係，思考著究竟工作是從何而來，人們為什麼也需要工作。最終她在這趟探尋的旅程中，發現屬於自己的工作解答與意義。

2. 出版目的：

離職是一段與前份工作的分離、道別的歷程，在社會大部分工作者常會遇到的情況，而這本書主要探討的離職是一種「不知為何而上班」的無奈與茫然感。

這群人有一種說不出來的空虛和麻木感，從小開始成長、上學、上班，努力到退休然後享受自由生活，這過程太過理所當然，卻又不知道一切是為何，雖有大量資訊可參考、選項也太多，讓人不知如何做出一正確的決定和判斷，反而在大量的選擇當中迷失了方向。

當人不知為何地去工作賺錢時，內心總湧出一股的無意義感，望著外面多彩多姿的世界，瞪著自己無聊的辦公室，每個月初苦苦等候養活自己的薪水準時入帳，面對內心無法排解的厭倦，往往想要以轉換、離職作為解脫及出口，然而，離職後面還有更多的困惑和難關要去一一突破，也就是關於-「一個人究竟想要活出怎樣的人生呢？」，想要離職的你，準備好回答這個問題了嗎？

這本書透過作者分享自己的離職歷程，陪伴讀者去探究工作與人生各個面向的關聯，以真實的離職經驗訴說其中的酸甜苦辣，讓不知為何要上班工作的靈魂得到安放，淺嘗過自由後回來給一些忠告，幫助那些很想離職、不想上班的人慢慢理解，不上班沒有想像中自由，財富自由不需工作也有極限。

如何打破固有的上班思維、持續自我成長，發現屬於自己的工作和熱情，並且願意投注能力奉獻於社會，從中獲得成就感和意義，才是這趟無敵窮遊工作探索之旅，想要告訴各位讀者最重要的事。

3. 誰最需要這本書：

- ✓ 想離職想卻不敢離職的人
- ✓ 覺得茫然不知道為什麼人要工作的人
- ✓ 猶豫要不要離職去嘗試個人興趣和熱情的人
- ✓ 對工作感到厭煩不想要去上班的人
- ✓ 沒有離職經驗想知道離職後要面對什麼的人

書籍大綱

工作佔據了人生重要的分量，是人們通往自我實現路途的大道，到底發生了什麼問題，使上班一事變得如此沉重又不知為何？一個病毒肆虐之年，及三十而立的年齡雙重壓力夾擊下，年輕的作者和已經年老的自己展開一場對話：

「如果我現在失敗了，我們會怎樣呢？」

在談話後的約定下，一起展開了工作和意義的探尋之旅，為的就是解除年老者心中的遺憾，和年輕人心中的對夢想的無限渴望。

將自己狠狠拔出上班族的身分，一個一個面向去探討，包含：自己怎麼了、不想工作的原因是甚麼、理解每份工作的由來、人和工作的連結與意義，以及如何看待工作與金錢的關係，拓展到對自己的深刻認識和價值觀，最終面對人內在最大的渴望-自由。

內容描述作者在走在理想之路上的愛與恐懼，停滯和前進，懷疑與信念，掙扎和堅持，離職後努力想要回答自己內心最大的疑問：

「我是誰？我要去哪裡？我該怎麼去到屬於我的地方？」

誠摯地在書中呈現。

其中探討了工作、金錢、意義、時間、自我與人生的連結，挖掘到其實離職不是為了逃離工作，是為了重新返回，且帶著心甘情願的心情，好好回到屬於自己的工作。同時，於社會，能樂意投注時間和能力奉獻自己，於自我，藉由認識自己，找到自我在世界上的定位座標，不失去方向感，盡力活出自在而滿意的人生樣貌。

書籍目錄

引言:事情是這樣開始的-離職病的起源

第一部:喜悅之春-初逃上班人生的蜜月時期

第一章-初嘗大自然的空氣

第二章-丟了收入，也丟了自尊

第三章-找到接下來的工作了嗎？

第二部:狂躁之夏-搞清楚工作是什麼、錢是什麼

第四章-離職，根本一點也不熱血

第五章-賺錢與上班的背後

第六章-到底什麼是工作？

第七章、「做」出自己的工作

第三部:紛亂之秋-安頓自己亂七八糟的心

第八章、無盡的憂慮

第九章、與自己的賭注

第十章、學習失敗，相信自己

第四部:凜冽之冬-往自由的路途上

第十一章、不自由的自由

第十二章、後悔與遺憾

第十三章、無限人生

後記-寫在離職一年後

離職人資源工具箱

致謝

作者個人簡介

筆名伊蓮，1991 年次出生的北部女子，特質是內向孤僻的性格，眼睛是緩慢而細膩的觀察者，生活是簡單樸實的禪修者，思想是天真爛漫的夢想家。

護理學系畢業，於醫療院所執業，工作數年後，因著好奇和漫遊者的特質去到東部打工換宿、歐洲遊學、獨自旅行，也透過寫作及閱讀自我探索，發現人生比想像中多元，世界比實際上遼闊。2020 年開設個人部落格，關注寫作閱讀、心理健康、自我成長、探索生活主題分享。

文字撰寫與經歷

出版作品：

一、2021 年 8 月自助出版《蘭嶼 打工換宿那些事》電子書

二、2021 年 12 月出版《獨處練習》實體書與電子書

三、2021 年離開工作職場，用長達一年的離職經驗撰寫《我的離職病》作品，於 2024 年 1 月完成書稿修改第三版，共 11 萬字。

媒體與社群

- 一、 部落格網站《伊蓮的寫作筆記本》：<https://www.elainezspace.com/>
以寫作、自我成長、分享書籍、主題作品經營，共發表文章數共 170 文章，累積網站瀏覽人數達 3 萬人次。
- 二、 臉書粉專《伊蓮的寫作筆記本》：<https://www.facebook.com/elaineblogging>
- 三、 IG《伊蓮的寫作筆記本》：https://www.instagram.com/elaineblogging_220816/
- 四、 網路媒體宣傳書籍《獨處練習》，參與 9 場訪談節目：<https://www.elainezspace.com/books/>

給出版者的話

《我的離職病》一書，是一本作者真實剖析自我和分享探索工作對於人生意義的歷程，以春夏秋冬之季作為時間的切分，訴說著人如何從「不想工作、不知為何要工作」的倦怠處境，一路改變至「願意好好找到適合自己的工作」，皆誠摯地分享給需要的讀者。

疫情過後，全球興起大裁員及大離職潮，社會結構轉換與 AI 使用的快速變遷造成的動盪，促使人思索何謂人生？何謂幸福？何謂工作？怎樣活著才有意義？書中作者陷入同樣的苦思中，並痛苦地做出自己的選擇。

這本書的角度是由陪伴者和過來人的角度與讀者訴說離職一事，牽涉的不只是與工作關係改變，也與讀者分享自我認識、理解工作的由來、人為何需要工作、工作與人生價值的連結，最終關於「我想要如何讓這一生活得更有意義」，期待驅動讀者們，願意透過這個契機尋找，發掘對工作的熱情所在。

《我的離職病》幫助站在「到底要不要離職」這條線前面的人，思考離職後要經歷和面對的是什麼，從工作轉換的十字路口上，綜觀到人生想要如何過得有意義，文末附上離職人需要的資源及相關書籍，讓正在經歷難關的人，儲備更多底氣和心理準備做艱難但忠於自己的抉擇。

這本書非常需要專業出版社的支持和協助推廣至對工作感到迷惘的讀者

若出版者對此書籍的出版提案有興趣，請與我聯繫！

出版計畫聯絡👉 https://www.instagram.com/elaineblogging_220816/