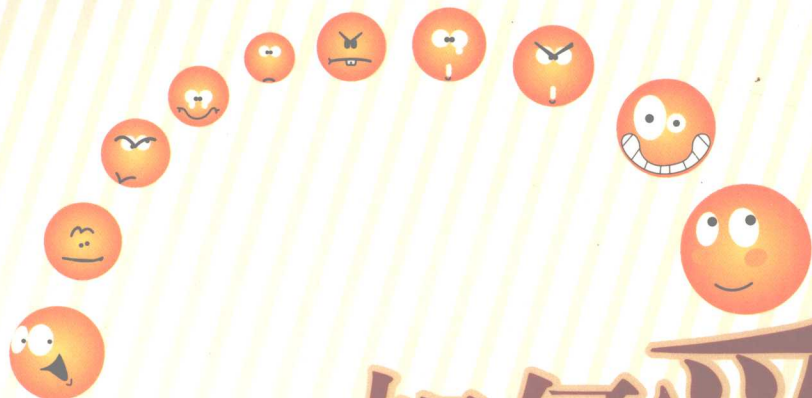




美国**07**年度**最佳职场畅销书**
亚马逊网站**超白金五星排行**
你职业生涯的**制胜枕边书**

How to love
the job you hate

帮你摆脱来自上司、同事、下属、办公室
政治、办公室恋情的烦恼。

告诉你使你能快速进入角色，火箭提升，
加薪，出类拔萃，超越群伦的秘要诀。

如何爱上你的 工作



「美」简·布歇尔著
陈允译

陕西师范大学出版社



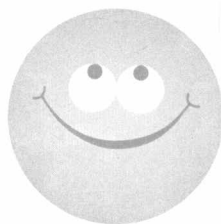
美国07年度最佳职场畅销书
亚马逊网站超白金五星排行
你职业生涯的制胜枕边书

How to love
the job you hate

帮你摆脱来自上司、同事、下属、办公室
政治、办公室恋情的烦恼。

告诉你使你能快速进入角色，火箭提升，
加薪，出类拔萃，超越群伦的私秘要诀。

如何爱上你的工作



[美]简·布歇尔著
陈允译

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何爱上你的工作/(美)布歇尔著;陈允译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5613-4516-0

I. 如… II. ①布…②陈… III. 职业选择—通俗读物
IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161543 号

图书代号:SK8N1020

如何爱上你的工作

责任编辑:周 宏

装帧设计:开言神韵

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编 710062)

印 刷:北京密云红光印刷厂

开 本:710mm×1000mm 16 开

字 数:250 千字

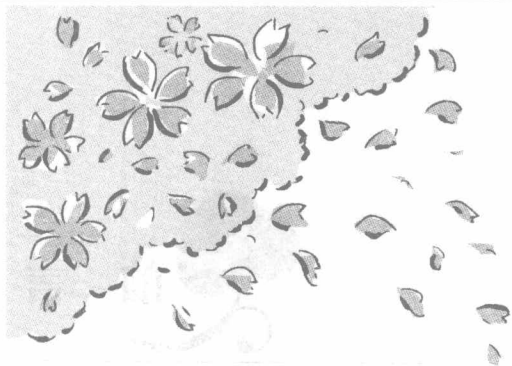
印 张:12.5

版 次:2008 年 12 月第 1 版

印 次:2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-4516-0

定 价:26.80 元



本书谨献给我的母亲弗吉尼亚·李和我的父亲罗伊·布歇尔。我的母亲教会了我另辟蹊径的艺术，而我的父亲总是亲自去另辟蹊径。他们告诉我永远不要轻易说“不”，要直面生活中的挑战，认识它们的价值。



别让这本书的题目给骗了！不管你现在的工作是真的让你讨厌，还是让你觉得屈才，你都可以从这本书中获得帮助！看完全书，你很快就会发现，你已经掌握了一系列改善上述两种情形的方法，这些方法都是经过了实践证明和检验的。

也许你与同事相处得不融洽，也许你和上司的关系不尽如人意，也许你的公司连任何一本杂志的“前一千万强”企业名单都上不了，对于这些情形，本书都提供了应对策略和应对技巧。但是，先别忙着高兴，还有事要做。而且要做就得从你做起！

虽然工作越来越依靠技术，但人依然是工作中的核心。从本书的字里行间你可以看出简·布歇尔在处理人际关系方面的专长。通过分析我们每天接触的不同性格的人，你会发现使工作关系变得和谐融洽的秘诀。

这一路简都会带领着你，向你解释最新的工作调查结果。她以日常生活中与我们相关的真人真事为例，告诉你即便是最深的黑暗中也藏着一线光明。

但是，如果你没有审视过自己的灵魂，你是不会察觉到这一点的。

所以，如果你真的想“得到这个工作，并且干下去”，首先就要采纳本书的建议。不久之后，你也许还会发现自己希望“得到这个工作，并且爱下去”呢！

爱德华 E.斯坎奈尔，CMP 集团，注册职业演讲师

美国国家演说协会前任会长

《培训师的游戏》系列丛书作者，共同作者是麦格罗·希尔



完成这本书,对我来说是梦想成真。多年来,我一直在关心美国人在工作中是否快乐。我们把太多的精力献给了工作,留给家庭的时间则少得可怜。工作中遇上的事情会影响我们生活的方方面面。所以,我希望你在读过这本书后学会如何寻求工作的满足感。本书也向你提供了有效的工具,帮助你在工作中保持内心的平静。

没有灵感,我是写不成这本书的。感谢上帝赐予我写作的能力。感谢我的父亲罗伊·布歇尔和母亲弗吉尼亚·李,谢谢他们对我一直以来的鼓励和信任。

但是,灵感必须成型。感谢洛伦茨公司董事长兼总裁杰弗瑞 R·洛伦茨听取了 my 想法并给我支持,最终让理想变成了现实。

我也很感激雪莉·莫内所做的研究以及她提出的创造性意见。许多人的智慧为了一个共同的目标和汇集到一起的时候,力量便大大增强了。雪莉,没有你,我就写不成这本书。

还有许多人也为这本书提供了帮助。我对唐·索伦深表谢意,感谢他建设性的反馈意见。他的帮助和支持对我来说就是无价之宝。能和他成为朋友我感到自豪。

我也很感激爱德·斯坎奈尔,他是注册职业演讲师,职业发展中心主席,《培训师的游戏》系列丛书作者。他充满智慧的话语启迪了我。二十多年来,他一直是培训行业从业人员的导师。

我也十分感激《生命是奇迹》一书的作者查理·琼斯,感谢他对本书的支持与信任。

我还要感谢肯·布兰查德公司的“首席精神官”,《一分钟管理人》一书的作者肯·布兰查德博士。肯·布兰查德博士还著有其他许多优秀著作。谢谢他抽空读了我的手稿,并全力支持我。

我也很感激我的朋友,大丰收面包店的董事长尼多·奎宾。他也看了我的手稿,提出了宝贵意见。

同时,我对客户也表示万分的感谢,谢谢你们允许我与你们的工作单位共同进步。本书的许多例子都来自于我与客户交往中的真实经历。

简·布里特博士很具幽默感,她用她通情达理的方式帮助我度过了人生最艰难的阶段。我对她充满智慧的话语怀有深深的感激之情。

另外,我还要感谢 Beagle Bay Books 出版社,谢谢他们能够赏识本书。本书修改版原先由田纳西的 Thomas Nelson 出版社出版,它如今更具现实意义。

C 目 录 Contents

How to Love the Job You Hate

前言 \

感谢 \

第一章 如何爱上你讨厌的工作 \ 1

在工作中你可以得到更大的满足 \ 5

第二章 如何再度与你的工作坠入爱河 \ 7

为工作增添激情的十二种方法 \ 9

第三章 如何爱上你讨厌的性格 \ 25

性格分类 \ 27

浪漫安琪儿 \ 31

善于适应,乐于接受是情感成熟的表现 \ 31

违背自己性格的工作 \ 32

你有没有掩盖自己的真实性格? \ 33

人人都能通过测试 \ 35

第四章 如何爱上你讨厌的老板 \ 37

管理技能 \ 39

在劳雇关系中采取主动以求改变 \ 43

了解老板的脾气 \ 45

第五章 如何爱上你讨厌的同事 \ 49

交流 \ 51

倾听 \ 52

给别人一点尊重 \ 53

改善你和同事的关系 \ 53

承认差异 \ 54

放弃你的控制欲 \ 54

其他要点 \ 55

态度积极 \ 57

第六章 如何爱上你讨厌的公司 \ 59

规模:太大,太小,还是正好? \ 61

在小公司里寻求工作的满足感 \ 62

企业文化:太激进,太保守,还是恰到好处? \ 64

适应企业文化 \ 66

道德:一个敏感的话题 \ 68

第七章 如何爱上你自己 \ 71

树立自信的技巧 \ 74

工作是你个人价值的来源吗? \ 75

自我形象如何影响工作 \ 76

要发现工作中的自卑状态 \ 76

帮助树立自信的方法 \ 78

什么是“发掘你的潜力”? \ 82

第八章 如何爱上你讨厌的压力 \ 83

为什么现在的我们那么容易被压垮? \ 85

承认压力管理的必要性 \ 85

不同性格的人可以承受不同程度的压力 \ 88

如何应对生理压力 \ 88

如何应对精神和情感压力 \ 91

压力和企业文化 \ 92

精神和情感压力处理不当导致的后果 \ 93

你是否有被压垮或患抑郁症的危险? \ 94

压力的紧急应付措施 \ 95

第九章 如何爱上你讨厌的批评 \ 99

提出批评和接受批评 \ 101

你的反应 \ 103

愤怒:被误解的情绪 \ 104

处理工作中的虐待问题 \ 108

第十章 抛弃你讨厌的工作 \ 111

分析一下你现在的工作 \ 113

权衡利弊 \ 114

辞职的理由:从未来老板的角度看问题 \ 117

辞职时不该做的事 \ 118

如何以积极的态度离职 \ 120

辞去原职,自主创业 \ 120

肯尼的选择 \ 121

第十一章 失去你爱的工作 \ 123

应对策略 \ 125

新的工作策略 \ 128

如果你面临裁员 \ 131

考虑如何选择,谈谈自己的打算 \ 132

下面的章节专门针对雇主 \ 134

第十二章 如何爱上你讨厌的员工 \ 135

代沟和人员调换 \ 138

行为缺陷 \ 139

性格冲突 \ 140

总会有害群之马 \ 141

应对有问题的员工 \ 142

第十三章 满足员工的需求 \ 145

压力 \ 146

精神疾病和上瘾现象 \ 147

自信 \ 149

反对家庭暴力也是公司的份内之事 \ 149

生理残疾 \ 151

读写能力和基本技能 \ 151

与员工合作 \ 152

第十四章 我们都讨厌的业绩测评 \ 157

为相互交流起好调子 \ 159

各式测评系统概览 \ 160

明确工作预期 \ 162

测评成效 \ 163

规划未来业绩和发展 \ 164

人际交流 \ 165

测评效果不甚理想 \ 166

业绩测评的价值 \ 166

第十五章 激励员工爱上自己的工作 \ 169

成为自己理想中的领袖 \ 171

其他激励方式 \ 176

你自己也要保持动力 \ 176

第十六章 生活之轮:在不平衡的世界中保持平衡 \ 179

生活之轮:轮辐如何支撑轮环 \ 181

结束语 \ 189

推荐书目 \ 191



第(一)章

如何爱上你讨厌的工作



美国民间流传着一条工作周周末箴言：谢天谢地，周五终于到了。这条箴言的英文缩写就是 TGIF。这世界上有这种箴言的国家只有美国。不管你多么热爱手头的工作，多么喜欢和你共事的人，多么喜欢你所面对的挑战，有时你总想要大喊“我讨厌这份工作！”。如果你发觉自己喊这话的频率太高了，那这本书可能就会对你有所帮助了。

我是个专职演说员。干这行就得走遍美国，开讲座，讨论如何在工作中获得满足感，以及如何成功处理工作中的各种关系。我发觉，我花那么多时间给听众演讲是值得的，他们能受到启发，因为，大部分人都理所当然希望自己的工作出色，卓有成效，令人满意。但是，当我问听众，花了那么多时间在工作上，他们是否感到满意时，多数人的回答是否定的。

学着爱你的工作会让你觉得前景光明，不再压抑，而这种感觉也会被带入你生活中的其他方面。如果你工作时更加愉悦，更有成就，那么你可以干得更好。在这个新的时代，若你对工作明显感到满意，你的竞争力也就更强。

为什么这算件大事呢？我们花了这么多时间在工作上，但是却没有真正在乎过它。事实上，我们精力最旺盛的几个小时都用于工作了。而我们每天给予家庭的就只能是那些用剩下来的精力了。花上一分钟算算你每周贡献给工作的时间有多少。以每天 8 小时为基础，加上上下班路上的时间，你带回家做的

计划书或其他工作占用的时间，还有为了工作而进行的社交和娱乐活动花去的时间，比如参加了公司的垒球队、保龄球队或读者俱乐部。你醒着的时候，大概有 80% 的时间都献给了你的工作，你的同事。

在现在这个时代，缩小规模、兼并、收购、裁员、破产，比比皆是。如果你和老板处得不愉快，或者对工作不满，换工作已经解决不了问题了，尤其是在你对工作作了一笔情感投资之后。我们的职业都很重要，但是要记住：我们不同于我们的工作。我们的职业只是帮助我们实现目标的工具，它们不过是给了我们可供选择的生活方式。

《如何爱上你的工作》这本书给你提了些建议，告诉你如何从不同的角度，以一种更积极的眼光去看待你的工作。写作本书的初衷，是希望它能提供指导。虽然多数章节是针对雇员的，但也有些部分是直接写给雇主或管理层的。这整本书你都要读一读。它适用于所有工作的人，因为雇员和雇主都是同一个团队的一部分。

这儿有四个故事，它们所反映的问题颇具普遍性。请你把这四个故事记在心里，因为整本书会不时地对它们进行一下回顾。

◎安今年大约四十岁，是一个政府培训机构的项目分析师，参加工作已经有十年了。早在 7 年前，她被派到另一个城市去修习一门关于恐怖主义的课程。这个机会让她兴奋不已，因为她希望能通过这次机会提高职业技能。回来的时候，她的职位说明里面就多了一项：恐怖主义研习专员（几年前想想简直追悔莫及）。她顺着公务员的等级从底层一级一级往上爬，每次晋升她都心存感激，而且都不会忘了自己还有反恐的职责。

现在，安很生气，因为她必须和其他几个人竞争才能获得一个新的职位：国土安全专员。她觉得自己在工作单位已经很受尊重了，因为她每天要驾车行驶 65 公里——还是单程——才能到单位，而且她从来不请病假，即使周期性偏头痛发作的时候也不请假，而这病现在发作得越来越频繁了。虽然其他员工都没有反恐方面的经验，安还是要和其他人竞争才能上岗，因为她有 7 个上级也申请了这个职位，其中两个是她的主管。所以，安觉得没戏了。

最近,安隐隐约约地向一个善解人意的同事提及,她从来没请过病假,即使在头痛的时候都没请过。她开玩笑说,现在礼拜一早上醒来,就是发现自己长了肉刺,她也会很开心,马上去请假。为什么?因为她觉得,她的同事和上司都已经想当然地认为她就是应该来上班的了。

◎马克在欧胡岛北部沿海地区的豪华酒店里工作了7年了。他可以选择上班时间。马克今年5月将要完成他的MBA学业了,学费是用这份工作的薪水支付的。他会去享受享受日光浴,结交各种各样的人,与其他几个同学合租了海滩上一套大房子,而且有很高的额外收入。他缓解压力有几种良药,冲浪,远足,还有他当酒吧侍者时碰到的姑娘们。他在那家公司工作已经好多年了,到60岁退休时足以领取全额的保障金。公司给他优待,允许他入住世界各地的酒店。

马克对即将来临的毕业心存恐惧,因为毕业就意味着他已没有回避的余地,必须作出选择了。公司管理层很欣赏他,已经允诺等他拿到学位后给他一个会计部门的职位。公司这一举动很慷慨,可是他一旦答应,在选择生活方式的时候就没那么自由了。这一点,再加上火奴鲁鲁昂贵的生活费让马克心神不宁。

但是,真要他进一家新公司,一切从头开始,没有优惠待遇,工资也比原来低,他会愿意吗?别的公司的初级会计师的收入就不会有马克这么高了。但是,马克一直梦想着能够搬回到中西部地区,并不断得到晋升,一直升到大公司的审计官一职。

最近,他花了自己过去几年积蓄起来的额外收入,把父母和妹妹接到了夏威夷。总经理安排他们一家住在酒店的一个小套房里。马克觉得这份“厚礼”实际上也就是婉转地提醒他,公司希望他能够在会计部门任职。

马克从没和总经理说过自己的计划。他现在不知道自己要什么。他也不清楚这一切对他来说是否重要。所以,他开始觉得自己讨厌手上所有可供选择的工作了。

◎卡罗尔是一家大型货运公司的办公室经理。她要管理企业账

目,调度工资表和企业税款,并且保证企业在政府法规许可的范围内经营。卡罗尔比公司其他员工更清楚,针对货运公司的一系列新法规会大大提高公司成本。企业重大问题的决策会议都会请她出席。但前几周以来,状况有所改变,她不在会议的出席者之列了。她不知道为什么老板不让她参加这些会议了。她担心这可能意味着公司倒闭,或者公司为了节省开支就打算把她给辞退了。

莉亚是卡罗尔手下的员工,是个愉快又讨人喜欢的人。她工作时总能不出差池,而且按时完成。近来,她感觉到了卡罗尔的不安。她近期要休产假,便向卡罗尔询问是否能保证工作职位,但是没有得到肯定的答案。

曾经卡罗尔和莉亚相处得非常融洽。但现在,两人除了工作便不谈其他话题了;而且这种紧张气氛还与日俱增。

◎三十岁的肯尼是计算机程序员,每周要乘飞机出国两三次,帮公司客户解决电脑的问题。他刚刚干这行时还是个单身汉,所以旅行对他来说很有吸引力;每年他都会去好几次夏威夷。但是,连续飞了三年,带着老婆孩子搬了三次家之后,他再也开心不起来了。他薪水很高,奖金也很丰厚,但现在他超重了,没时间锻炼,大部分时间都因为时差而感到不适;妻子要独自处理搬家的事情,他也没多少机会见到她。而且,肯尼还怕自己的儿子会觉得自己像个陌生人。这种惧怕已经淹没了他对工作的热情。

上述问题,你自己身上有吗?你认识的人遇到过吗?

在工作中你可以得到更大的满足

有些关键的情形是你可以改变的。这本书就是为了告诉你如何改变而写的。虽然你控制不了健康保险、奖金和工作保障,但对下述几点你还是可以做到的:

让自己的工作充满乐趣,而且要保持这种乐趣
找机会学习新技能
要能够独立工作
获得同事首肯
工作中要帮助他人
降低工作压力,减少压力带来的影响
去掉不必要的加班时间
相信自己的工作对社会有用
创造晋升机会
接触更多的人

在目前的经济环境下,做到以上几点会让你的工作更有保障,因为人如果在工作中获得更大的满足感,心情就更好,工作效率也就更高,你对公司的价值也就更大,那么裁员也就不太可能轮到你头上来了。学会在工作中寻求满足还可以帮你熬过失业的困难时期,并且更快适应新的工作。

前面几页说的是如何应对你现在的工作。即使你的老板或者同事让你对这份工作生了厌,你也同样可以找到应付的办法。试试看我给你建议吧,看看自己是不是可以把“谢天谢地,周五终于到了”变成“谢天谢地,周一终于到了”。说不定你还会宣布:“我爱这份工作!”