

别让工作伤害你

职场可以很幸福

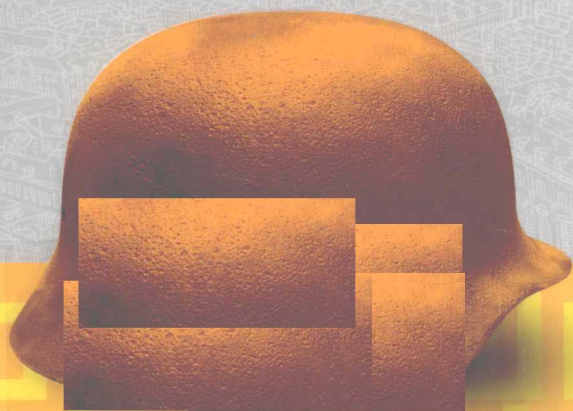
冯颂阳

著

“他世界”中的美女培训师

阿里巴巴高级副总裁 邓康明
人力资源管理专家 严正

联袂推荐



在富士康“跳楼门”、本田“停工门”频发的当下，
我们如何找到“工作尊严感”和“职场幸福感”？

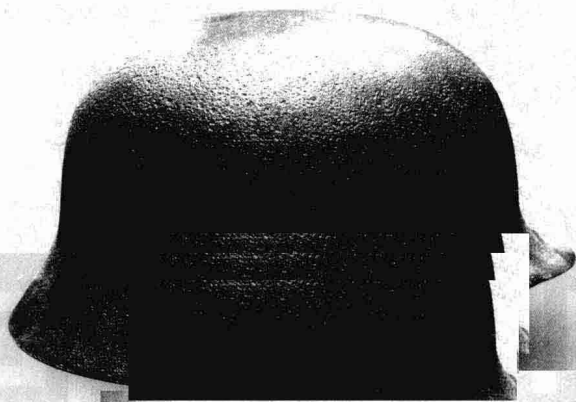
北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

别让工作伤害你

职场可以很幸福

冯颂阳

著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

© 冯颂阳 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

别让工作伤害你 / 冯颂阳著. — 沈阳: 万卷出版
公司, 2010.6
ISBN 978-7-5470-1053-2

I. ①别… II. ①冯… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 115329 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京京北印刷有限公司

经 销 者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 230 mm

字 数: 169 千字

印 张: 14

出版时间: 2010年 7 月第1版

印刷时间: 2010年 7 月第1次印刷

责任编辑: 苏 萍 张 旭

特约编辑: 周 裕 李瑞文

装帧设计:  千文源 www.qwyh.com

内版设计: 梁庆博

ISBN 978-7-5470-1053-2

定 价: 36.00元

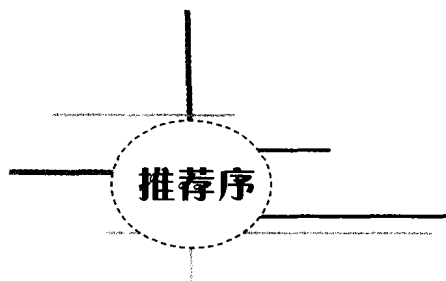
联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050 23284627

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



我们的职场幸福感在哪里

阿里巴巴高级副总裁 邓康明

人总是要工作的，只要是工作，就会遇到很多矛盾，人也正是在不断学习如何面对矛盾和冲突中长大的。工作开不开心，取决于自己的因素多于客观条件，而这个浅显的道理人们却总要等到了一定年纪才肯相信。人类最大的特点就是不见棺材不掉泪，凡事都得自己撞了，自己悟了，才明白，才肯信，别人说的大道理总没那么贴心。

年轻人刚工作的时候，可能非常急，急着表现，急着证明，在一片看似清晰中，充满着迷茫。

几年经历后，看上去沉淀了，却又不知道是谁影响了自己，塑造了自己。观念似乎鲜明，却又时有含糊。有时似乎知道自己想往哪里去，但又懵懵懂懂。

到了云淡风轻的年纪，该懂得自己，懂得人生，懂得大我小我，懂得拿起放下，但又总为浮华所困，为使命所累。

有时失落，怀念于过往飘散的执着和激情；有时充满感怀，依然心存对同事，对朋友，对家人的诸多责任。

遗憾的是，人生其实没有选择，出身、性别、甚而工作，更遑论上

司。很多东西是注定的，逃避而来的选择，不是选择。于是，重要的是，把控当下，珍惜今天，把魔鬼变成天使，自己也成佛。

一本书，是作者的心血，人生的体味。我与作者相识 10 多年，看到她孜孜不倦、不断探索、分享达观，欣慰之时常常感动。当她电我轻声要写个序时，感念作者的勤奋和责任，我必须提笔。

工作中与上级，与公司，与同事，与团队之间的关系本质到底是什么？你是相信对方是坏的，还是相信对方也只是因为年轻？你是选择相信公司和你利益是一致的，还是怀疑公司对不起你？你是宁肯相信上司对你的不满是希望你进步和改变，还是认为上司给你小鞋穿。

其实历史的真相或许是你永远都不可能了解的，但关键在于你是如何选择的。你可以选择修炼自己，也可以选择埋怨他人。你认为是魔鬼就是魔鬼，你认为是天使就是天使，你认为是黑暗就是黑暗，你认为是光明就是光明。你可以选择，一切都是你的决定。你选择了，你就被自己决定了，而不是被任何其他东西。

这本书里，作者从工作本身、公司、上级、团队、人际网络的建立、个人的心态、眼光、思维习惯等诸多方面入手诠释了很多细节的经验和技巧，如何处理这些矛盾，如何幸福的工作。年轻人遇到一些事情，有本好书有个好人帮助绕一绕也就过去了，其实没有什么大不了的事。大家能从作者点点滴滴的人生经验里，看到一个境界，一份情怀，寻找到一份乐趣，这就足够了。

魔鬼与天使，一线之隔；工作与人生，水乳交融。

感谢颂阳。

序言 你的工作在伤害你吗 / 1

引言 换工作不如换思维 / 11

谁夺走了你怒放的职场

幸福由心造

第一部分 寻找你的职场幸福感 / 21

第1章 你的职场幸福指数有多高 / 23

让人又爱又恨的工作

假如这个世界没有工作

工作赋予我们的一切

点燃你的热情

第2章 你是不是幸福的主动者 / 37

谁来赋予工作的意义

幸福工作的四大法门

第3章 眼光金，乐观银 / 57

锻造不一样的人生

让你不同凡响的三个习惯

第二部分 在公司，你最好这样做 / 73

第4章 闭上抱怨的嘴，迈出实干的腿 / 75

刘墉不是教你诈

不抱怨的世界

放宽心里的预设

你是胡萝卜、鸡蛋，还是咖啡豆？

第5章 爱公司就是爱自己 / 85

最佳雇主真的很精彩吗
你对公司的满意度取决于什么
职场是道多选题
善待公司的N个命题

第6章 把上司变成自己最好的工作伙伴 / 105

上司真的难相处吗
上司完全可以是天使
与上司相处的9个现实问题

第7章 贵人给你添“旺”事 / 133

打造你的职场人际网
该出手时就出手
合作其实很简单
同事是门大学问
冲突处理有技巧

第8章 居安思危，永远现在进行时 / 157

危机重重的职场
险恶的就业局面
永不过时的未雨绸缪

第9章 经营自己的职场路线图 / 167

基本的职业生涯发展阶段
你要的是什么
让才干与工作相结合
跳槽是机遇还是风险
做个有蓝海的职场人

第10章 享受融入团队的终极幸福 / 191

团队能给你什么
一个人和一群人的方程式

摆脱个人的心理困扰
高绩效团队的幸福法则

结语 用职业化心态享受职场幸福 / 209

做一行，就要像一行
给职场人的 20 条建议

你的工作在伤害你吗

从新闻报道说起：工作为何如此伤人

2009年8月18日，星期二，中国多家报纸报道了智联招聘一个令人惊讶的调查结果。

一万多名职场人参与的调查显示，只有12.2%的人觉得工作是快乐的，表示工作很痛苦、想换工作的比例高达41.9%，感觉工作时不快乐比快乐多的有35.2%，感觉非常好的比例仅为1.1%。

在近九成（87.8%）不快乐的职场人中，认为不快乐的主要因素源自工作的，达到71.2%！

我们一向都知道工作很伤人，但是没有想到，它会这么伤人。

美国著名的广告狂人、《时尚》杂志多期封面创意策划人乔治·路易斯曾说：“工作就是对人的蓄谋伤害，几十年如一日。”而这个路易斯先生，稍微翻翻他的传记你会发现，他其实是一个极富热情，并且在工作中得到极大乐趣的人。

在培训课上，我们有一个填空作业：

工作，不仅仅是完成任务，它还是一种 _____ ？

只有极少数幸运儿，会昂然回答：工作是一种享受。这真是非常美妙的答案，我们一点儿也不怀疑这部分学员的真诚，也完全相信他们讲的是肺腑之言。但是，就算是这些在享受着工作的人，在工作中就没有受到过任何伤害吗？肯定不可能。

生涯规划大师们往往又提供了很多的误导。威名赫赫的盖洛普，前几年花大心血出版了《首先，打破一切常规》（*First, Break All the Rules*），书中宣称：根据他们的研究（调查了 100 万名普通员工、8 万名经理，耗时 25 年），你的理想工作应该是你最喜欢也天生最擅长做的事，这样的工作简直能够（并且应该）和娱乐融为一体！

换句话说：工作简直就应该跟玩儿一样充满乐趣！

盖洛普曾举例说，一个优秀的会计师，“在账目对平的时候”，他会微笑，他的内心会欣喜若狂，他会想：“太完美了，再来一次就好了！”盖洛普说：只有这样的人、这样的状态才适合做会计师。

何其谬矣！

举个例子，踢足球是很快乐的吧？对于热衷踢球的小男孩来说，肯定是的。当小男孩成为职业球员的时候呢？踢足球还能那么单纯地快乐吗？严酷的体能训练，严格的战术要求，日复一日单调的重复训练，再也不能随心所欲地想怎么踢就怎么踢了。踢球的乐趣还剩多少？

画画、弹琴，这是多么浪漫、多么优雅的事情啊，以此为职业，应该很快乐吧？可是殊不知，画家户外写生，日晒雨淋，蚊叮虫咬，愉快吗？韩国电影《雏菊》里，那个美女画家为了过河画雏菊，扑通一声掉进河里，画具尽失，很开心吗？弹钢琴轻松？你难道没有听说过，舒曼练习弹钢琴，手指头都残废了？

真的作为一个职业时，哪一碗饭容易吃呢？

盖洛普的理论没有错，职业生涯规划也绝对应该做，只是：

即使你的工作是你天赋所在，即使你的工作本身是你最喜欢做的事，即使你是把喜好、爱好、嗜好当成了工作，你也会发现：它仍然是艰辛的、繁琐的、单调的、重复的、乏味的，日复一日，毫无新意。

何况，对我们普通人来说，工作往往还谈不上符合天赋和兴趣。设想一下这些工作：

职场情境室

1. 高速公路收费口的收费员：每天都是面对一个小窗口，把一张卡片送出去，这样持续好几年。
2. 学校食堂厨师：永远在烧猪排和鸡腿。
3. 作家：交稿期要到了，我还在孕育灵感，已经两个星期顾不上吃早饭了。
4. 外科医生：刚刚睡着，马上叫我做一个3小时的手术，至少一周一次。
5. 宠物商店店员：生意不好，还要一早就过来听着20条狗的叫声一整天。
6. 公交司机：我开车不用你指挥，这条线路我开了3年了。
7. 门市部销售员：产品不好卖，8点上班就坐在店门口，一个人，坐到晚上6点，今天没有一个顾客，和昨天一样。
8. 公司职员：晚上两点下班，第二天还要8点上班。关键是路上还要一小时。这样已经一个月了……

这些工作，哪一样符合你的兴趣和天赋呢？

2009年夏天，发生了一件很有意思的事，让我们这些关注职场快乐的人哭笑不得。

职场情境室

2009年初，澳大利亚昆士兰旅游局在网上公告，要在全球范围内招聘一个大堡礁守岛人（看护员）。工作是探索大堡礁各个岛屿，每周通过更新博客和网上相册、上传视频、接受媒体采访等方式，向外界讲述自己的探奇历程。

旅游局向看护员免费提供风景绝佳的海景别墅、看护员所在国至澳大利亚往返机票、岛上交通费和往来大堡礁岛屿间交通费等。碧海银沙、人间仙境，工作就是免费旅游，半年时间竟然还有10万美元的薪水！这真是“世界上最好的工作”！

一时间，这个公告的点击率超过百万。

经过数月选拔，英国人本·索撒尔击败约3.4万名竞争者，获得了这份世界上最好的工作。索撒尔定于2009年7月1日开始工作，可是就在投入工作前，他的反应却让人大跌眼镜。

2009年6月14日，诸多网站同时报道：“索撒尔获世界最好工作仍抱怨”。索撒尔日前在接受英国《太阳报》采访时承认，自己登上大堡礁后，将会怀念在英国的日子。他说，尽管大堡礁地处热带，但白天比英国短，“晚上8点天就黑了。”他还说，大堡礁炎热的天气不适宜烧烤。

一些英国媒体评论说，索撒尔变成了一个“不停抱怨的家伙”。

得到这样的工作还抱怨？

看来，工作的快乐不在于工作本身，而在于做这个工作的人，在于这个人如何调整自己。

那么，怎样才能使工作快乐、幸福起来呢？

从离开学校开始工作，到老迈退休的那一天，每一天从清晨到傍晚，我们一生中最美好的时间都献给了工作——最好的年龄、最好的光阴。

如果工作能够快乐，此生如同天堂。

如果工作带来痛苦，此生即是地狱。

工作可以快乐，工作也应该快乐。我们应该跟工作一起舞蹈。

可是，现实生活中，工作不快乐的人实在太多了。

从职业化的角度看，很多人用生硬的方式处理职场的诸多问题，最终让自己蒙受了很多不必要的伤害。其实有很多处理职场伤害的现成的、成熟的方法，他们却不会使用。

也许，介绍一些职业化的思维和观念，最终能增进一些人的福祉。外企千锤百炼的生存哲学和中国古代传统智慧的结晶，融合成了本书的核心内容。

概括地说，这本书写给两类人：新毕业的职场新丁，以及工作得不够快乐的职场老手。

给职场新丁：快乐地融入工作

如果你刚刚从高校毕业或正准备毕业，你肯定知道：近几年，中国每年都有超过百万的应届毕业生不能当期就业。

就业压力已经很大，却还有很多公司排斥应届生。许多外资企业和

民营企业的人力资源经理都说：“我不愿意招应届毕业生。”更有甚者会说：“我再也不招应届生生了！”

为什么？

社会上对刚出校门的社会新人的普遍评价是：

- 骄傲，不切实际，眼高手低，不堪重任；
- 自我，任性，人际能力差，脆弱，抗挫力差；
- 跳槽草率、频繁，没有忠诚度。

这显然不是一种好的评价。

如果你希望自己能从这层层迷雾中脱颖而出，如果你想要证明，你跟上述的“一般的、普通的、通常的”社会新人绝对不一样。你需要让你未来的雇主看到，你拥有完全不同的工作哲学和工作习惯。

你对如下问题有充分的理解和准备吗？你理解（并认同）如下的职场生存哲学吗？

1. 刚毕业，就是打杂、吃苦。一辈子里最不值钱的岁月，现在开始了。

你知道吗，公司通常认为，新人无法承担重要的工作，短期内通常也不可能产生很大的价值。公司对你，实际上是“貌似热情、心存疑虑”。

在公司里，前辈员工的意见常常比你的想法更切实、更有效，即使这个前辈学历、智商都不如你。

没有人需要你指点江山、激扬文字，把自己面前的“小事”踏踏实实做好，是在职场存身的第一步。

“尽一份本分，得一分本事。”能力是在日常的工作中逐步积累的。

2. 与上司和同事的关系决定你的未来。

同事关系就是现实的纯粹的合作关系，我们到公司，不是来交朋友的。虽然融洽的关系能让自己工作得更好，但这只是达成工作目标的工具，不是目的。

你对上司可能有很多情绪，但只应有一种情绪，就是——爱。

团队的价值，在于它能够成就个人永远无法达到的奇迹。现代社会，没有谁头上带着“没有团队精神”的标签而能在职场发展得顺畅的。

3. 稳定的工作才能有良好的积累，才能有长远的发展。

就业不是超市购物，我们根本没有资格按自己的喜好挑挑拣拣。

工作的兴趣是需要培养的。以内在的、持久的兴趣替代一时的新鲜和热情，是保持工作热情的不二法门。

“滚石不生苔”，频繁跳槽无异于慢性自杀。

4. 工作技能是你的安身立命之本。

只要你不是家财万贯的“资方”，那么，你就是一个普通的“劳方”。“劳方”唯一拥有的，就是自己的劳动力。你以自己的劳动力来换取生存的物质资料。

职业生涯规划的核心问题就是：提升你的技能，提升你的劳动力可以换取的物资的水准。

技能的习得来自日复一日、枯燥乏味、简单重复的工作。完成“边际工作”（可做可不做的工作），会让你得到“边际能力”，持续的边际能力的获得，会让你在众人中脱颖而出。

如果你是社会新人，这本书在这几个方面能向你提供有效的帮助：

- 理解职场，理解职场生存哲学；
- 建立合理的对待工作和公司的态度；

- 培养专业的行为准则，包括至关重要的团队精神和人际能力；
- 消除某些不切实际的想法，调整到相对务实、谦卑、低调的状态来进入公司；
- 顺利融入职场，成功建立自己的专业形象；
- 减少你进入社会时的不适应和可能蒙受的伤害。

最终，给你的职场生涯一个出彩的开场。

给职场老手：跟工作伤害说“不”

如果你一直工作得很快乐，你就完全不需要看这本书。如果情况并非如此，可能你会接受这样的说法：能让工作变得快乐，需要一种能力。这种能力需要培养。

能达到快乐的人生，是一种境界，也是一种能力。能工作得快乐，也需要培养一种境界，获取一种能力。

曾有朋友说：这是什么世道，连快乐都需要学？

快乐不需要学吗？科技越进步，我们真的越快乐了吗？

2008年，哈佛最受欢迎的选修课是关于快乐的，这门课在哈佛雄踞“王牌课程”之位，专家们说，也许，这还仅仅是这门课风靡世界的开始。

有人说，20世纪的最后10年是焦虑的10年，本世纪的第一个10年，则是忧郁的10年。越来越多的心理疾病如影随形，侵扰了人们的生活。

在美国，抑郁症的患病率比20世纪60年代高出10倍，发病的平均年龄也从那时的29.5岁下降到今天的14.5岁。更多的国家，在步

美国后尘。1957年，英国有52%的人表示自己感到非常快乐，而到了2005年，感觉很快乐的人只剩下36%——与此同时，英国国民的平均收入却提高了3倍！

中国的情况也不乐观。中国心理卫生协会专家曹芬元曾在报告中指出：“从临床观察上看，这几年中国焦虑症、抑郁症、神经衰弱等各类心理疾病患者以及被心理疾病困扰的人数都在增多。”

精神病学专家郑良缘透露，北京市作为精神疾病高发地区，各种精神、心理障碍人群超过100万；2008年，成都市有严重心理疾病患者12万，中等患者21万；2006年3月，西南民族大学心理健康中心结束了一次为期3年的心理调查，数据显示，成都高校大学生有自杀倾向的比例高达3%！

2009年9月的调查数据更加让人触目惊心：中国目前各类精神疾患超过1亿人，抑郁症患者3000万！

想一想，在我们生活的大城市，1亿和3000万，意味着什么？我们周围的人当中，有多少已经患有精神疾病？

在心理疾患的产生和缘起中，工作起着什么样的作用？

我们清醒时的大部分时间都交给了工作，可是，在工作中，大多数人感觉到的不是快乐，而是疲惫和受挫。

工作中，我们常要面临：

- 总是不高兴的上司；
- 永远达不到的工作指标；
- 敌对的同事；
- 以自我为中心的客户；
- 反复解决同一问题，却没人看到自己的成效；
-