

蓝狮子职场 正能量系列02

粹からはみ出 す仕事術

「日」美崎荣一郎◎著

谢严莉◎译

销量超过100万册的

畅销书作家、

日本商业图书大奖第一名作者新作

重新爱上

你的工作

每天上班就是那点事，
烦了？腻了？想跳槽了？

改变环境不如改变自己！

人称『超级上班族』

的作者披露小菜鸟时的遭遇

分享调整工作心态和

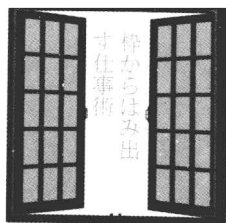
改变工作方法的

26个TIPS

上班就能试！找回正能量！



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



重新爱上 你的工作

〔日〕美崎荣一郎◎著 谢严莉◎译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重新爱上你的工作 / (日) 美崎荣一郎著 ; 谢严莉译. —杭州 : 浙江大学出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-308-10344-2

I. ①重… II. ①美… ②谢… III. ①工作方法-通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 184578 号

重新爱上你的工作

[日] 美崎荣一郎 著 谢严莉 译

策 划 者	蓝狮子财经出版中心
责任编辑	王长刚
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	浙江时代出版服务有限公司
印 刷	临安市曙光印务有限公司
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	5.5
字 数	87 千
版 次	2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-10344-2
定 价	27.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

写给创造新价值的人们

“你工作得开心吗？”

对于这个问题，到底有多少上班族能理直气壮地回答“开心”呢？

作为一名普通的上班族，日复一日的工作总是无法如我们所愿，只能一次又一次在坚持自我与碰得头破血流之间寻求平衡。为了应付差事，对于某些心怀抵触的工作，我们有时也必须打起十二分的精神，更别提时不时还会遇到些意外的麻烦，还有职场上纷繁复杂的人际关系让我们压力倍增。绝大多数上班族恐怕根本没精力去享受所谓工作的快乐，光是应付眼前的事情就已经有些力不从心了吧。

不过即使在这种情况下，我们仍然会

序

在某些瞬间感受到快乐。那是怎样的瞬间呢？

或许是在你完成自己喜欢的工作时，又或许是在辛苦数日，终于成功通过项目成果验收时。

请回忆一下你感受到快乐的时刻吧。那些时刻有哪些共同点呢？

“你工作得开心吗？”

对于这个问题，我也曾有过无言以对的时期。

我曾是个制造厂的普通员工。当时，我正为从无到有逐步建立起来的化妆品研发工作忙得晕头转向。作为项目负责人，我有时还需要接受杂志的采访，因此在公司内部也算是小有名气。或许在周围的人看来，我每天都过得十分充实。然而有一天工作时，我忽然发现，自己竟然几乎从未在工作中体会到成就感和愉悦。

每天早晨，我都强打起精神，挤上满满当当的地铁去上班。然而当公司大楼出现在眼前时，我忽然泪流满面，觉得自己已经快要被工作给压垮了。我甚至产生了妄想症，感觉一起工作的上司和同事全都在说自己的坏话。

“你觉不觉得那小子总是一个劲地抢着出风头？”

“那家伙不能相信！”

虽然我当时没有去医院，但现在想来，应该是一种抑

郁症的表现吧。我明明做出了成绩，却不知为何依然感到心里空荡荡的。

我想辞职！

回过神来时，我脑中只剩下这个念头了。

「上班族的成功只有升职和加薪吗？」

本书的写作目的是为了让人们重新爱上工作，为解释这个观念，还请允许我继续聊些自己的经历。

我产生“要为快乐而工作”这一念头的的时间其实并不长。我原以为，工作当然是很辛苦的一件事。但是无论有多辛苦，我都要将全部的精力投入到工作之中。而公司以升职和加薪的形式对我给予肯定，这就是我工作的全部动力。

我之所以会加入现在的公司，很重要的一个原因是老板也是理工科专业出身。这意味着在这家公司，像我这样理工科背景的人会比较容易升职。我觉得，这样的老板一定能理解我的工作，并给予合理的评价。

进入公司后，我先是被分配到公司在和歌山的研究所。在那里，每一天我经历的都是忙乱且残酷的职场斗争。

当时还不存在打卡上下班一说，所以我根本记不清每

序

天有多少小时耗在了公司里。我一心只想着要做出更大的成绩，获得公司的认可，想着负责更重要的工作，心无旁骛。

然而这时，公司却忽然将我调职到东京去。

当时，我的第一个孩子就快出生，妻子由于有早产的征兆而住进了医院。为了不让妻子担心，我没让她知道调职的事，独自收拾了行李，在儿子平安出生之后，立即踏上了前往东京的旅程。

到了东京，我发现项目组的同事全都是公司里能干的中坚力量。而我加入公司刚满三年，依然充满了新人的稚气。在这里，我第一次感受到了巨大的压力。

我的工作是化妆品研发。对我而言，这是完全未知的领域。我对周围同事提到的名词感到一片茫然，也没有一个认识的人，心里很没底。

但在如此艰难的环境之中，我仍然一心想着要获得公司的认可，一定要做出成绩才行！继续过上了从早到晚忙不停歇的日子。下班后，我从不与同事一起喝酒聚会，过着从住处到公司两点一线的生活，日复一日，甚至快要忘掉了远在和歌山的家人的长相。收获当然也是有的，凭借这一年的出色工作，我获得了公司的社长奖。

然而一年不到，我又接到了调职命令。这一次是命令

我调回和歌山，理由是和歌山研究所的项目进展缓慢，状况非常糟糕。

明知这是一项非常艰巨的任务，我却不得不接受。而且，还必须将刚刚步入正轨的工作移交给他人。

这时，我终于头一次产生了质疑。对于公司而言，我到底算什么呢？然而身为一名小职员，我并没有选择权。

「你在为谁工作？」

回到和歌山研究所的第一天，我凌晨四点就出门上班了，并一直工作到深夜。不管在哪里对我来说都一样，我都过着公司和住处两点一线的生活。

当时我以为，这就是上班族的生活。我将全部精力投入到工作之中，并自负地勉励自己，少了我，公司就将无法正常运转了。

努力总会收到回报，落后的项目终于顺利赶上了进度，产品也正常上市了。然而两年之后，我再次接到调职命令，这一次又是回东京。仅仅五年时间里，我就在和歌山和东京之间打了两趟转。

因为上一次调职期间我顺利完成了项目，所以得到消

序

息说我能再次在东京工作时，我内心深处隐约感到有些喜悦。然而，等我真正回到东京公司时，过去的同事却对我的回归一点反应也没有，甚至还有人刻意扭头装作没看见我……

我这才头一次意识到，自己和同事以及项目组成员之间并没有建立起良好的人际关系。这是一件让我深受打击的事，但我却不知道该如何扭转局面。

我还是坚信，在工作中做出成绩比其他任何事都重要。只要有能力，就能顺利完成工作，做出成绩，如果做不出成绩则意味着无能。于是我一如既往地给自己施压，期间还考出了能力资格证书。

我当时根本无暇顾及周遭其他的人和事。

我以为团队合作是次要、甚至无关紧要的；我不理解一心工作为什么还要看别人的脸色，觉得那实在是太蠢了。

对了，我似乎从小就是个不怎么爱娱乐的人。当其他人热衷于某项活动，围在一起兴致勃勃地讨论时，我却总是无动于衷。我总在内心冷静地进行自我审视，几乎不曾将诸如开心或后悔之类的天然情绪流露在外。我学生时代的社团活动经历就是最好的例子。我在小学时参加了篮球队，初中参加了乒乓球部，高中参加了棒球部，但全部都

半途而废了。或许是因为我始终无法与同伴亲密地交流，觉得郁闷才会退出的吧。

这一切似乎都证明了，我对于任何事都缺乏热情。直到长大成人，我的内心深处也始终对此存在自卑感。我很少和人交流，推进工作时总是用强硬的方式，或许也是为了掩饰这种自卑感吧。而我与生俱来的极高的自尊心更是推波助澜，令我始终觉得自己没有错。

然而这次，我的态度终于导致了最恶劣的情况出现。新项目完成前的最后一站需要去欧洲出差，但上司却命令我不用去了。

这是因为公司接到内部员工投诉，说我的工作方式有问题。于是上司在最后一刻将我从项目组除名了。

这之后，我便陷入了本书最开始提到的那种状况——一边哭一边去上班，勉强应付手头的工作。

「最难突破的是“自己”」

工作做得越多，敌人就越多，工作也变得越痛苦。我逐渐陷入了这样一种恶性循环。

如果换成在其他公司，是否就不会如此不顺了呢？我

序

头一次对公司外的世界产生了兴趣。直截了当地说，我开始重新找工作了。

参加了两家公司的面试考核，我却都失败了。

虽然我在公司内部有信心独立完成工作，但在社会上，这点能力却行不通，我连入场券都抢不到，对方根本就不会听我说话。也就是说，一旦离开公司，我就一无是处。我终于不情愿地意识到，自己以前太自负了。

除了工作，我一无所知。再这么下去，我的人生就将完全被公司左右。不可思议的是，发现这一点后，我忽然对以前执著的所谓“升职路线”彻底丧失了兴趣。

谁都免不了经历瓶颈期。为了获得更美好的人生，辞职在某些时候或许是正确的选择。然而即使环境改变了，如果自己的思考方式依然如故，那么我们仍将陷入相同的困境。反过来，只要能改变自己，那么即使环境没变，我们同样能解决问题。对我而言，问题并非出在公司，而是出在自己身上。我口口声声说要出人头地，却过分依赖公司，放弃了认真工作所能带来的快乐。

在进一步思考问题的根源后我终于发现，让自己得以把这份工作坚持到现在的，其实是因为我喜欢这份工作。我为自己设计制造的产品能对社会产生贡献而喜悦。

然而我只要遇上了什么不顺心的事，就会将责任推给外部环境。要么说经济不景气啦，要么说上司的部署太糟糕啦，或者埋怨搭档不合作。

难道我就一辈子这么不停埋怨着过下去吗？

不，我想变成享受工作的人！

将目光投向公司以外的事情后，我终于发现，倘若自己不能以“快乐”的态度投入工作，那么将永远无法寻找到一份快乐的工作。

抱歉唠叨了这么久，总之，我逐渐摸索出了一套帮助上班族快乐工作的方法。而这，就是本书中“工作其实很快乐”这一观念的由来。

但我摸索出的这些方法，并不需要读者去做什么离经叛道之事。

有公司的规章制度约束着我们，所以才有了我们下工夫钻空子冲破条条框框的价值。我们有很多方法能巧妙地“钻”公司制度的“空子”，打开思路。我们可以一边享受冲破束缚的快乐，一边做出成绩。

本书将这些技巧归纳成26个“快乐转变法则”。身为上班族，我们经常身不由己，需要去做自己抵触的事。所以，为了让各位读者在工作中能给自己增加点动力，也

序

为了让大家体会工作的真正乐趣，我将自己琢磨出来的这26个秘诀教给大家。

「跳出条条框框，你就能找到真正的乐趣」

我曾执著的“升职”就是一种束缚。一旦我从中挣脱出来，与他人之间的摩擦便减少了。或者说，像我这样能够冲破束缚的人实在是太少，所以在跳出了这个框框之后根本没人能与我产生摩擦。

除了上班之外，我开始写书、做演讲等，从事起各种各样的工作。而在公司内部，我则活用在外面获得的人脉，获得了挑战新工作的机会。

冲破束缚，还能获得公司的信任。

据说充分感受到自己的成长是前进的最强劲动力。我在学生时代没能将任何一项社团活动坚持到底，却将自己的工作持续了10年以上，正是因为我从工作中感受到了自己的成长。

现在，我经常为工作而狂热，甚至感动得喜极而泣。我曾经最不擅长的“享受工作”这一难题，也早已被克服。我能通过工作来获得从前未能拥有的东西、遇见从前

无法邂逅的人、发掘自己从未意识到的潜力。

“上班”不像“专业运动员”或“自由职业者”之类的工作那么潇洒，相反，它简直就是枯燥、机械的代名词。然而在我看来，通过一些巧思，“上班族”也能成为一种丰富多彩、快乐充实的职业。

公司有时会成为人生的沉重负担，但正因为有公司和伙伴，我们才能触碰到自己双臂范围之外的东西，接触到更广阔的世界，这便是上班族的妙处。

“美崎荣一郎”通过“自己设计制造的商品”，为大约一亿人的生活做出了贡献。这正是因为有“公司”为上班族提供工作，才得以实现。

我希望读者也能享受当上班族的快乐。只要你还没产生“这也不想做，那也不想做”的消极想法，就能为自己开辟出新天地！

在写这本书时，我总是在思考，如果能对当年那个想逃离公司和工作的自己说几句话，我会说些什么呢？

我想说，工作其实是与自己的战斗。当你止步不前时，当你即将溃败时，只能依靠自己转变意识。苦恼和痛苦的时光都是成长中必须经过的道路，但这样的时间当然越短越好。

不要一直苦恼、一直痛苦下去了，活得乐观开心点吧。

向着自己想做的事踏出第一步，跳出条条框框。

如此一来，工作一定会变得快乐，让你能够爱上它。

各位读者，请在工作苦闷之时将本书作为“引爆剂”，让书中所写的诸多窍门发挥出作用，争取比我更快成为享受工作快乐之人。然后，在能发挥自己真正价值的、打破条条框框的工作中发光发热吧。

WAKU KARA HAMIDASU SHIGOTOJUTSU by Eiichiro Misaki

Copyright © Eiichiro Misaki, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

**This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.**

浙江省版权局著作权合同登记图字：11-2012-170