

职业顾问系列

资深职业咨询专家白玲郑重推荐  
如何拥有完美的工作与生活方式

# 爱上 你de工作



【美】黛安·特蕾西(Diane Tracy) 著  
史海文 等译

TAKE THIS JOB  
AND LOVE IT

本年度  
最贴心的  
职业咨询图书!  
送给所有老板和员工的  
激励读本!



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn



# 爱上你的工作

如何拥有完美的工作与生活方式

[美] 黛安·特蕾西 (Diane Tracy) 著

史海文 等译

中国水利水电出版社

TAKE THIS JOB AND LOVE IT: HOW TO TURN THE JOB YOU HAVE INTO  
THE JOB YOU WANT by DIANE TRACY

Copyright © 1994, 2001 BY DIANE TRACY

This edition arranged with SOURCEBOOKS, INC. through BIG APPLE  
TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2004 China WaterPower Press / Beijing  
Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2004-1437

### 图书在版编目 (CIP) 数据

爱上你的工作：如何拥有完美的工作与生活方式 / (美) 特蕾西  
(Tracy,D.) 著；史海文等译. —北京：中国水利水电出版社，2004  
(职业顾问系列)

书名原文：Take this job and love it: How to Turn the Job You Have into  
the Job You Want

ISBN 7-5084-2187-6

I. 爱... II. ①特...②史... III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

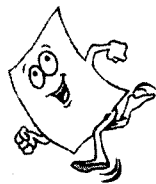
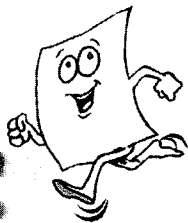
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058761 号

书 作 译 出 版 发 行	名 者 者 发 行	爱上你的工作：如何拥有完美的工作与生活方式 [美] 黛安·特蕾西(Diane Tracy) 著 史海文 等译 中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话：(010) 63202266 (总机) 68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售		全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 印 规 版 次 定 价	版 刷 格 次 价	北京万水电子信息有限公司 北京市天竺颖华印刷厂 787mm×1092mm 16 开本 12.5 印张 150 千字 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷 25.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换  
版权所有·侵权必究

# 爱

## 爱上你的工作



这本书会让你明白我们可以享受工作，而不仅仅是努力工作。

——职业指导师 刘翠玲

一些找工作的朋友，常常会有这样一种疑问：“究竟什么样的工作是好工作？”这些年的从业经历让我感受到：好工作，是从内心认知的；爱工作，是从行动开始的。《爱上你的工作》教会我们：从工作中发现乐趣和惊喜，在工作的激情中创造属于自己的奇迹。

——中华英才网 殷寒煦

我所从事的职业，每天要面对的是虚拟的网络。在网络上，我结识了很多朋友，也得到了工作的乐趣。爱工作，其实就是从自己的身边开始的。“把你从事的工作，变成你理想的工作”，这是一种追求，也是一种境界。

——新浪网读书频道 白亮

当我们告别校园，步入社会，施展才华，期冀建功立业的时候，除了必须具备一技之长，我们还必须清楚自己现在做什么，未来要做什么，以及如何才能以今日之所为成就明日之梦想！黛安·特蕾西的这本书无疑为我们开启了一扇窗。

——中国五矿集团人力资源部 王泽程

爱上你的工作，就等于多了三分之一的时间享受生命。

——资深编辑 孙邢军

当我们无法选择做什么工作时,可以选择快乐地或者郁闷地工作……而这本书能帮助我们学会快乐地工作!

——中国国际人才开发中心 刘宇

爱上工作是一种境界,能让我们的生命更加充实和愉悦。这本书让我了解了一些实用的方法,帮助我把自己拥有的工作变成自己梦想的工作。

——新思科技公司北京办事处 主管客户经理 刘润国

我们总在寻找着一份完美的工作,不过现实中,又有多少人能幸运地从事自己真正喜爱的事业呢?然而换个角度想想,珍惜自己目前拥有的东西,热爱自己正在从事的工作,发现其中的潜力和机会,未尝不是更好的选择。《爱上你的工作》为迷茫的我们带来了一种豁然开朗的感觉,让我们体味到那种“众里寻她千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”的境界。

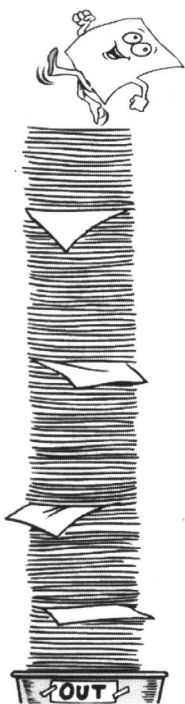
——美国全国公共广播电台驻京分社 节目制作人 梁燕

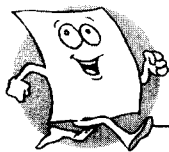
没有人会在任何时候都觉得手边的工作可爱。爱上工作是难能可贵的,能让人的整个生活都生动、鲜活起来。这本书很实用,让我找到一种力量,把自己拥有的工作变成自己内心喜欢的工作。只有喜欢上了,工作才会变得更加出色。

——IBM(中国)有限公司 销售代表 薛峰

“众里寻她千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处。”这本书就是你众里寻找的她,令你深深爱上工作的她。

——中元国际工程设计研究院 刘振光





# 前言

爱上你的工作

这本书不仅仅写给管理者，也不只是为普通职员而写，它写给所有已经工作或正准备去工作的人。本书内容跨越一切社会经济学界线，探讨了我们所共有的一些问题——恐惧、权力、自尊和保障。无论做何种工作，我们都希望得到尊重，并且维护自尊。我们都希望能为自己的家庭提供食物等生活所需，让家人分享我们的劳动成果。我们都希望自己有一定的重要性，并具有一定的影响力。我们都希望自己的工作环境能够让我们充分发挥自己的潜能。要想找到一份满足这些需求的职业，其原则对每个人来说都是一样的。本书就专门探讨这些原则。

都说要教就要教最需要学的东西。写作也是一样。本书不仅谈论了我自己获得事业成就感的奋斗经历，而且还包括遍及全国各地、与我有过交流的公司及个人许多有用的经验。

在1984年创立自己的公司之前，我在公司团队中工作了近15年。按照这个团队的标准，我干得非常出色。到30岁的时候，我已经是纽约一家大银行历史上最年轻的副总裁，年收入达六位数。那时在工作上，我越来越得心应手，事业发展的势头正劲。但存在一个问题：很多时候我觉得很痛苦。

有时候，我觉得自己就像本书中所描述的几种人物：工作狂、牺牲品、自以为是的失败女人、政客、处于平台期的职员、失意的幻想者。当然，我从来没有如此看待自己，也很少将自己的问题和不满归因于我所做的任何事情。问题出在制度、拙劣的管理和公司的政策上。

最终，我无法继续忍受当时那种团队协作，厌倦了勾心斗角，于是开创了自己的事业，而那正是我成长的开始。

我在刚刚开始咨询业务的时候，专门研究改善管理技能的交流会及研讨会。我认为，只有在管理上进行改革，员工才能对工作满意，公司才能充分发挥其潜能。管理是问题所在，也是潜在的解决方法。我尝试去解决管理问题，去纠正这个使我不快乐的主要原因，并为此写过两本关于管理的书：《管理常识入门》(The First Book of Common Sense Management)和《授权的十步》(10 Steps to Empowerment)。这

两本书都是帮助管理者创造更充分授权的工作环境的实用指南。

每本书发行的时候，我都要周游全国，向管理人员演讲、在电台或者电视上做谈话节目。在我到过的每一个地方，不断听到同样的话：“我热爱我的工作，但痛恨管理的方式。”

每次我被电台或电视台邀请做谈话节目的时候，几乎总能遇到有趣的事情。一进入大门，从制片人、音响师到经常在电视上露面的人物，都会跟我讲述他们工作中的不幸、老板或者公司对他们的不公正待遇。所有人都反映，他们的经理能够通过阅读我的有关雇员授权方面的书而获益匪浅。

每次我接听电台热线的时候，打进来的电话几乎一直响个不停。人们在谈论不幸工作经历时的尖刻让人惊讶。他们批评最多的是管理者对他们的独裁和严厉。

他们所有的故事都有一个共同的主题，那就是他们自认为没有权力，没有人力资源。作为一名曾经的受难者和抱怨者，我很容易与他们产生共鸣。在我听他们诉苦的时候，我对他们的遭遇表示深切的同情，因为他们许多人的确受到不公平对待，但是我对这个问题的看法慢慢开始改变。我产生了这样一个想法：“这里肯定有些事情是错的。难道一切都是那么黑白分明吗？难道只有管理者才应该受到指责吗？或者说，难道这些人对自己的不幸就没有责任吗？”

我一直在思考那些公司的运作方式并考虑如何改变，而在个人生活中，我也一直在与一个类似的问题进行斗争。我的生活还是没有达到理想的状态。于是，我开始改变。在建立一个更有成就的人生的过程当中，我获得了一些技能和见识，这些技能和见识同样也适用于创造一份更有满足感的事业。例如，我认识到，如果我想改变自己生活的任何一部分，就必须不再责备别人，而是应该专注于自己、专注于自己有能力改变的事情上。

我认识到：不能总认为自己孤立无助，必须为自己的生活承担责任，并朝着自己的目标采取行动。我发现对别人的评价越少，自己的心态就越平和，就越能更好地处理所面临的问题。如果想改变事情，就必须先从自己开始。

我开始明白自己为什么在原来的公司团队中工作会如此不开心。那个团队的确有它的不公正之处，复杂的公司管理也很难让人接受。那个团队的很多东西对我的心理及情感健康没有任何好处。但主要问题还是自己，以及自己对那个团队的反应。

我在生活中看到了重复的问题；我在工作中遇到的一些问题与我在个人生活中遇到的问题类似。我认识到，公司和组织都只是生活的一个缩影。如果不能处理在工作中遇到的问题，那么也同样不能处理工作以外的许多问题。例如，我很难接受某些制度和员工在工作上的短处，正如我很难接受自己的短处以及我在个人生活中所表现的和那些人一样的短处。问题与其说是他们存在短处，还不如说是对他们的评价太苛刻。当我离开公司团队去开创自己事业的时候，同时也带走了我的问题。

随着我对自己的个人生活有了新的认识，我开始相信，即使管理不改变，人们也能够为自己做一些事情，以迅速获得更满意的工作经验。我想，与其说人们需要得到新的、改进的管理方法（尽管许多情况下这会有帮助），还不如说人们需要学习新技能并对他们目前工作的情况做出新的反应。

作为一名高层经理教练，我知道人们是可以改变的。人们没必要陷在周而复始的困境中。事实上，许多与我工作过的经理都让我更加相信自己有能力改变。有时候，我们的思想和行为发生一点点变化，就能够使我们的生活和事业产生重大的改变。

当然，这并不是说改变是轻而易举的。要面对自己、承认自己的软弱绝非易事。就眼前来说，责备别人要容易得多；但从长期来看，我们这样做必然会失败，因为我们把精力都集中在我们不能改变的事情上了。最高的成就是掌握住自己的命运，而这当然正是自由所在。

我写《爱上你的工作：如何拥有完美的工作与生活方式》这本书有很多原因。我想证实人们在工作中的不安。如今的工作环境混乱无序，以致于许多人甚至没有认识到这个问题，更没有考虑如何进行改变。如果人们都能够明白为什么事情会这样，并承担各自的责任，那么他们就能够做一些改变。

写这本书的另外一个原因是，为了帮助人们在工作环境中管理好自己。现在，有很多职业指导类的书籍告诉人们如何参加面试、如何找到一份更好的工作、如何独自去开创事业、如何管理员工等。根据我的经验，我知道工作中最难的事情就是管理好自己——处理自己的情感、感知和局限。

我最希望的是给人们以希望和鼓励，告诉他们事情可以改变；最希望帮助他



们相信自己可以从事业中获得满足，而且是从自己目前所从事的工作中获得满足。

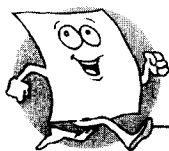
在整本书中，我尝试着传达更细腻的信息——宽容。如果我们对自己、对别人有更多的宽容，那么我们的团队工作水平将会显著改善。无论我们是管理者还是普通职员，我们都应该尽自己的力量做到最好。我们当中的某些人可能意识较强，可能看起来能够更好地做工作，但事实是，借助我们所了解的以及我们先前的生活经验，我们都能做到最好。

当今工作中的许多问题都与我们的评判有关——我们私下里对自己和别人的苛刻评判。我们一味地责怪别人，以致于几乎没有精力来处理自己的工作 and 人际关系。我们当中有些人深信自己不可能拥有更好的未来，因此甚至都不去尝试。我们每天工作时心不在焉，大多数情况下只是在消磨时间。我们放弃了拥有财富、满意的生活和职业的梦想。我们为周末和退休而活着，错过了从所热爱的工作中获得无限乐趣的机会。

如果你在职业生涯中还没有得到满足感的话，我希望这本书能激活你过去的那些梦想。我也希望这本书能让你意识到自己的不足，以便为改变自己目前的状况做一些事情，并在把事情做得最好之前不会放弃努力。最主要的是，不管你遇到了什么事情，我都希望你能在这些书页中找到有用的工具，来恢复你的个人能力。从这本书中，你能够找到安全和可靠——你的心灵真正能够安全居住的惟一地方。

要想获得更多相关信息及由特蕾西信息处提供的服务情况，请联系特蕾西信息处：P.O. BOX 91, Wyckoff, NJ 07481, E-mail: [dtracy@nis.net](mailto:dtracy@nis.net)。

黛安·特蕾西



# 推荐序

职场上的工作

一切都改变得太快，在还没有做好准备的时候，我们就被推向了就业市场。懵懂中在职场上摸爬滚打了好些年，我们才开始渐渐意识到什么是职业，什么是职业生涯，职业对于人的一生到底意味着什么。职业意识的苏醒，又带给每个人不安和危机感，严峻的就业现实配合着种种不安在社会上蔓延，困扰着每个正在工作和将要开始工作的人。我们困惑，我们不知所措，我们在学习着这个全新的世界——职场，用各自不同的观察角度和价值观，也用各自不同的方式处理自己面临的职场困境，当然收获更多的是教训，因为我们还没有更多好的经验可以借鉴。

所以，这是一本难得的好书。它的价值在于带给处在这个阶段的中国读者迫切需要的职业理念和现实可操作的工具。从这本书所讲述的8个小故事中，我相信大家都能从中找到自己的影子，无论你身居高位，还是奋斗在底层；无论你事业春风得意，还是在职场屡屡失意；也不论你刚被老板解除了雇佣合同，还是你计划着准备炒老板的鱿鱼。大家也能从8位主人公如何处理各自面临的职业危机中收获更多的经验。

## 拒绝没有事业成就感的生活

这是我们一切改变的动力源泉。工作对于我们来说实在是太重要了，它已经成为每个人生活中密不可分的一部分，几乎占据了我們一生中宝贵的时光，而其他阶段的度过也深受其影响。从一懂事，亲戚朋友就关心“你长大了要做什么”。努力学习知识、学习做人是为了将来有一份好的职业，退休以后的生活质量和精神满足也有赖于工作积累。由此可见，我们内心深处的大部分需求——物质、兴趣、自尊、认同、自我实现都来自我们所从事的职业，职业的满足直接影响我们生活的满足。因此我们不可能仅仅活在为保住饭碗的一味妥协中，我们应当有勇气去追求理想的职业和理想的工作状态。

## 从目前的工作中获得满足

正如我们相信，在世界的某个角落，一定有一人最适合自己，是自己完美的另一半一样，这个世界上，也一定有一份工作能满足我们不同层次的所有需求。

然而这是一种理想状态。不是每个人都那么幸运能找到理想职业，或者在我们渴望的时候找到；也不是所有人都有一幅清晰的理想蓝图，所有理想都以理想的面目出现，让我们能够适时地抓住它，而不从手中溜走。拒绝没有事业成就感的生活，不懈地追求理想的职业是值得鼓励的，但如果总是因为不满意就选择放弃却并不明智。也许你放弃的恰好就是你理想中的职业呢！绝大多数时候，影响工作满意度的往往不是工作本身，而是工作的外围因素，包括对工作中价值取向的认同、与上司或者同事的人际交往、职业发展中采取的策略和工作生活间的平衡等。如果因为这些外围因素在职场中受挫跌倒，还没有学会在跌倒处爬起来就离开，那这将永远是你寻找理想职业前进路上的一块绊脚石。明智的做法是什么？以积极的态度从现有的工作中获得满足吧！理想需要寻找，更需要创造，当你能成功地克服一个工作中的困难，你就离理想更近一步；当你从现有工作中多获得一份快乐，你也离理想更近一步。也许你手中握着的就是一颗价值连城的美钻，只是需要你耐心而聪明地去打磨。创造一份完美比发现一份完美更具有现实性和可行性。

### 获取职业力量四步法

获取职业力量四步法中的四个步骤分别为：

第一步：定义问题

第二步：用问题创造积极的设想

第三步：承认并接受这些情感

第四步：做出有意识的选择

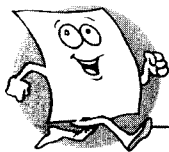
这几个看似普通寻常的步骤，却是一点也不普通寻常。它能帮助你拨开破坏你心态和蒙住你双眼的迷雾，带你发现造成职业危机的深层原因，并帮助你重新获得改变现状、挑战自我的动力和方法。本书中四步法在8种非常具有普遍性的职场危机中得到了普遍应用，帮助我们的主人公在现有的职位上，化解了各自职业生涯中最重要的职业危机，重新找到了事业和生活的成就感。相信读者一定愿意从本书的正文中去细细领略和学习四步法的奥妙。

白 玲

2004年6月13日

于白玲工作室

[www.bexcellent.com.cn](http://www.bexcellent.com.cn)



# 译者序

爱上你的工作

拥有足够的财富、满意的职业和快乐的生活是所有人的梦想，人们都希望能从自己所热爱的工作中得到满足，从而获得真正的乐趣。然而在竞争激烈的职场，人们会遇到各种各样的问题，这使得人们感到迷茫和困惑，不知道应该如何去承担工作中的责任，也不知道应该在工作中如何去处理自己的情感和局限。

本书与通常的职业指导书不同，它不是具体地指导人们应该如何去找到一份更好的工作、如何独自去开创事业、如何管理员工，而是指导人们在工作中应该如何管理好自己、应该如何积极地面对工作和生活，帮助那些在职业生涯中还没有得到满足但曾拥有美好未来梦想的人们，找回失去的自我，重拾信心，在事业和生活中双获成功。书中的内容对所有工作的人或正准备参加工作的人都有很好的启示，翻译此书同样使本人受益匪浅。

本书是在很多人的帮助下才得以顺利完成翻译并出版的。我在此对那些为本书的出版作出过贡献的人表示衷心的感谢。

首先，我要感谢我的好友和球场上的搭档王菁同学，她那聪慧、活泼、开朗和乐观的品性一直影响着我，在她的不断鼓励和帮助下，使我能够在非常困难的情况下坚持完成了本书的翻译工作。她在繁重的工作之余，抽出时间来帮我进行了本书部分章节的翻译和校对，她的那份情谊，我将终身牢记。

我还要感谢的是好友和以前的球场搭档陈丽芳女士，在我翻译本书的过程中，一直得到了她的真切关心和无私帮助。她将自己丰富的翻译经验毫无保留地传授给我，并在繁忙的工作之余，帮助我完成了全书译稿的校定工作。

我还要感谢挚友李保国博士，他对本书的译稿提出过很多有益的建议，这些建议在本书中都得到了体现；感谢杨波女士帮助我进行了书稿的文字校对和修改工作。在本书的翻译过程中，我还向马锐、康卫勇和王晶等人就遇到的理解和译法等问题进行过请教，在此也对他们表示感谢。

这里，特别感谢中国水利水电出版社的徐丽娟编辑，她以丰富的翻译经验和出色的编辑技巧使本书增色不少，她的热情鼓励、耐心细致、宽容和理解，对本书的顺利出版起到了重要的作用。

希望本书能为读者带来更多有益的帮助。

史海文  
2004年5月



# 目 录

爱上你的工作

前言

推荐序

译者序

## 第一章 拒绝没有事业成就感的生活..... 1

不满的原因

全新的工作环境

重获权力

获取职业力量四步法

## 第二章 获得成功却不失去自我..... 9

规则是什么?

如何打破规则?

在不公平的体制中得到我们想要的

## 第三章 维护自己的权利..... 34

拒绝成为牺牲品

保护你的权利

尊重别人的权利

## 第四章 利用积极的策略发展你的事业..... 59

停止判断并开始接受

制订事业目标和计划

广泛关注

你必须成为团队的一员

不要一个人做

建立一个强大的关系网

寻找良师

检查你的风格

与其他人一起参与

**第五章 不要让工作成为生活的全部..... 75**

高成就/低自尊

保持自尊

你的公司如何影响你的自尊心?

在工作上肯定自己

你的工作妨碍你的生活了吗?

在工作中滋养自己

和谐的生活需要什么?

在适当的时候得到肯定

**第六章 知道什么时候应该离开..... 96**

全面看问题

不必喜欢老板

知道何时尽自己最大的努力

或许你不应该离开公司

权衡结果

如何推销自己

**第七章 失去工作的时候照顾好自己..... 114**

不要独自承受痛苦

你需要寻求帮助吗?

一切尽在掌握中

安排家庭

面对你的恐惧

令人忧伤的失败

让愤怒和怨恨都成为过去

敢于说“我不知道”

在困难时期照顾好自己

必须有一个计划

**第八章 利用平台期改变你的生活 ..... 141**

平台期——生活中的一种真实情况

三种类型的平台期

如何知道自己处于平台期

一个全新的世界

平台期的神话

提升的困扰

把挑战放到工作之后

当你达到生活的平台期

正视你的满足

**第九章 把梦想变成现实 ..... 160**

梦想或死亡

当你感到没有梦想时

抛弃神话

当你的梦想并不属于自己的时候

宽恕自己和他人

实现梦想的关键

用多种方式来发现梦想

梦想的破坏者

想像自己的梦想

结论

# 第一章 拒绝没有事业成就感的生活

## 不满的原因

如果你失业了，应该怎么办？即使有份工作，难道就能保证精神健全、维护自尊吗？怎样才能找到一份既满足自己的意愿又能过平衡生活的工作或职业？这些问题困扰着新一代的从业人员，他们对工作或职业的期望与他们身处的工作环境一样，已经发生了戏剧性的变化。

这当然都不是新出现的问题，只不过是在新的环境中产生，并且急需找到答案。当我在 1994 年刚刚写这本书的时候，大规模的失业和裁员迫使数百万人重新考虑他们的生活和职业，工作保障就像打字机一样过时了。对于很多人来说，失去工作保障是一件好事情，这迫使他们调整自己的生活，并扪心自问：“对于生活和职业，我到底该做什么？”

正当人们开始适应成为自己事业的 CEO 时，美国进入了历史上最繁荣的经济时期。虽然工作保障仍然是个问题，但就业市场的失业率一直很低。

正如黑夜过了就是白天，一年四季周而复始一样，经济和就业市场也循环反复。经济疲软的重现使得人们再一次面对工作保障的问题。生活是一位永恒的老师，如果我们第一次没有得到教训，同样的经历会反复出现，直至我们最终吸取教训。

对工作不满也不是一个新问题，即使在最近的繁荣时期，人们也一直怀疑合作制度作出的美好承诺是否值得作出这样的牺牲。例如，妇女离开合作世界去开创自己的事业，其人数空前的多。The Conference Board（世界著名



商业研究机构)最近发表的一份调查报告表明:美国不同年龄、不同收入的从业人员,在2000年对自己工作的满意程度还不如1995年,尽管2000年的经济更加繁荣。在这五年中,35岁~44岁的人对工作的满意程度由60.9%下降到51.2%,45岁~54岁的人则由57.3%下降到46.5%(摘自“调查表明:尽管经济增长,美国就业市场中人们对工作愈发不满”——《BNA 每日劳动报道》),2000年10月17日)。雇主和雇员之间的信任一直很低。位于马里兰州贝塞斯达市的华信惠悦(Watson Wyatt Worldwide),通过对7500个雇员的调查发现:只有一半的雇员信任他们的高层管理者(摘自“工作与家庭”专栏,《华尔街日报》,2000年6月21日)。

随着许多公司和机构对经济增长的担忧,它们似乎对为之工作的员工所表示的关心越来越少。经理和雇员同样都被要求用越来越少的资源来获得更多的产出,结果造成工作环境濒临崩溃。

当工作环境的非人性化趋势加剧的时候,人性化的管理比任何时候都重要——为了个人、公司和全国的经济。对工作不满会导致生产力的丧失。当公司不能满足员工的需求时,员工同样没有愿望去满足公司的需求。当某个工作场所中的大多数人对自己的工作感到不满、并且拼命去应付不断增加的工作负担和不信任带来的压力时,所产生的经济后果对每个人都会有深刻的影响。

这种普遍的不满和恐惧所产生的社会效应也是深远的。对工作不满将显著地影响到人们的生活质量和对未来前景的期望。也难怪,不仅工作暴力,而且雇员援助项目都迅速增加。

## 全新的工作环境

有这样一种矛盾的现象:高层管理人员比以往任何时候都更加努力