

僕はこうして、苦しい働き方から抜け出した。

世纪畅优

发“21995”到

106900292251

成为世纪畅优会员，可阅读更多图书，获得增值在线课程(教学资源)。

快乐工作有方法

✦ 让工作更有效率的20个实用建议 ✦

(日)小仓广 (Hiroshi Ogura) 著

汪 婷 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

僕はこうして、苦しい働き方から抜け出した。

快乐工作有方法

让工作更有效率的20个实用建议

(日) 小仓广 著
(Hiroshi Ogura)

汪 婷 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

BOKU WA KÔSHITE, KURUSHII HATARAKIKATA KARA NUKEDASHITA.

Copyright © 2012 by Hiroshi OGURA

First published in Japan in 2012 by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO.,LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书中文简体字版由 WAVE PUBLISHERS CO.,LTD.通过 Japan Foreign-Rights
Centre/Bardon-Chinese Media Agency 授权电子工业出版社独家出版发行。未经
书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-4386

图书在版编目(CIP)数据

快乐工作有方法:让工作更有效率的 20 个实用建议/(日)小仓广著,汪婷
译. —北京:电子工业出版社,2014.1

ISBN 978-7-121-21995-5

I. ①快… II. ①小… ②汪… 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(2013)第 280455 号

责任编辑:王莞朕

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:900×1280 1/32 印张:6.125 字数:89 千字

印 次:2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,
请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至
dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



序 言

因“指责”而痛苦

工作太辛苦……

因为工作原因，我曾接受过很多年轻人的咨询。前几天，在研讨会结束后，听众藤井（化名）叫住了我，向我讲明了他的烦恼。

“小仓先生，我觉得工作很辛苦……”

我对这意料之外的咨询感到很惊讶。因为说出这句话的人，是个不过 30 岁出头、充满活力的“看起来很能干”的年轻人。



在研讨会中，藤井一直以热忱的目光注视着我，并积极地做着笔记。小组讨论时他也充分发挥了自身的领导能力，领导小组进行讨论。正因如此，我对现在他身上的这种沉闷的感觉感到十分惊讶。我感到了一种强烈反差。他接着说了这样的话：“我也考虑过换个工作，但是又听到自己内心在说，‘这样难道不是在逃避吗’。小仓先生，我是不是在逃避呢？还是说我无须考虑太多，只需要积极地去改变公司？”

被安排在不理想的职位、对得过且过的上司感到反感、对一成不变的社会感到烦躁……“改变公司很简单。但是，无论公司改变多少次，只要你自身没有改变，就什么都没变。”在听完他不满的原因后，我断言道。

听了我的话，藤井不住地点头，然后似乎有些失落地垂下了双肩。

“果然是我自己的问题啊。之前就隐隐觉察了，是不是不仅是公司的问题，也不单单是上司的问题，我自身是不是也有问题……”



听到他的这番话，我深感自己的建议并没有充分地传达给他，藤井误解了我的意思。因此我又进行了补充。

“藤井，你的这些想法，包括你刚才的那种想法，都是不正确的。指责公司并无法改变任何事物。但是，将矛头转向自己，责怪自己也是无济于事的。只要你无法摆脱这种思维方式，就算你去了新的公司，恐怕也同样会感到痛苦。因此我希望你能改变这种想法。我不希望看到像你这样优秀的青年如此痛苦。”

我觉得再继续说这些大道理他可能也没办法理解和接受，便决定带藤井去研讨会附近的咖啡厅聊聊。然后，我不再给他讲大道理，而是讲了讲自己的经验。

那是 15 年前的事了，是我第一次担任管理职务时痛苦的体验。

首先指责周围环境

我年仅 30 岁的时候，就在之前工作的招聘公司担任了课长一职。之前我作为一名公司员工，业绩是部门第一。



在不到一年的时间里，我就拥有了自己的团队。

“只要将自己工作的方法传授给部下，就一定可以提高业绩。”

当时的我对自己的营业手段非常有自信，并未意识到营业员与团队领导者之间根本上的差异，便轻易接受了领导者这一职务。

没过多久，我就感到自身能力的不足。当课长还不到半年时间，我就被部下厌恶了。

当时的我还不理解领导为何物，只知道把自己的方法强加到部下身上。我之前总是对部下说，“这样做准没错”“你这样做不对”，试图让他们都沾染上我的行事风格。

部下自然是有自己的尊严的，而且他们也是在实行自己认真思考出来的最好的方法。但是却被我轻易否定了，部下当然会觉得很无趣。现在想来如此浅显的道理，我当时却根本不明白。

“啊，你那个方法不对、不对。应该这样做。”

我完全没考虑过部下的心情和立场，只是一味地说出



这些话。久而久之，部下便开始疏远我。然而，当时的我非常迟钝，丝毫没有察觉到部下的这种情绪。

到了最后，他们开始和我唱反调。有时是摆明了要反对我，有时是在背地里说我。当我知道他们如此评论我时，我感到非常气愤。

“我这么努力，为什么他们就是不明白呢？”

“背地里说人坏话是非常卑鄙的行为。有意见就直接对我说啊！”

我将愤怒的矛头指向了不懂事又妄自尊大的部下。

接着指责自己

接着，我又开始指责自己。

然而我的愤怒并没有持续多久。

看到部下开始疏远我，我感到自己势单力薄，又开始自我反省。

“虽然我曾认为都是不懂事又妄自尊大的部下不对，但现在觉得也可能是我的做法有问题……”



一旦将矛头转向自己，我的脑海中便浮现许多事情。

指导业务时那种无视部下心情的“居高临下”的态度。分配工作时毫不顾虑部下的个人情况。部下都在迁就我，而我却完全没意识到，一直采取这种态度……

我越想越觉得全是自己的错，不知不觉间，竟患上了抑郁症。

每日每夜我都在自责，甚至开始惧怕去公司上班。我瞒着公司，生平第一次拜访了心理诊所。在那之后，我一边吃着抗抑郁药，一边努力应对着诸多不顺的领导工作。

最终我感到自己已经无可避免地疲于应付自己的团队。我下定决心，找到了上司，在向上司谢罪的同时提出了自己的请求。

“非常抱歉。我无法胜任课长这一职位。请允许我辞掉课长一职……”

我生平的第一次管理经历就这样糟糕。

不要指责任何人——“自责”是指对“现在应做之事”负责

一开始是指责他人，指责周围环境。

接下来就是对自己的行为感到后悔，责怪自己。

似乎不只是我有这种既定的行为模式。

不懂得学习的人只会指责他人。

不停学习的人会指责自己。

真正理解何为学习的人不会指责任何人。

我想成为勤学不辍的人。^①

这段话出自已经 45 岁却仍坚持踢球的伟大足球运动员——三浦知良。

不懂学习的人只会指责他人，指责周围环境。略懂学习的人，换言之即不停学习的人，会将矛头指向自己，也

^① 摘自日本《经济新闻报》2010 年 1 月 5 日《身为足球选手》一文。



就是指责自己。

我就曾经历过这两个步骤。

这一现象在认为“自己很能干”“已经尽全力了”的人身上很常见。正是因为自负，正是因为努力，才会产生“不可饶恕”、“无法认同”的情绪，才会去指责他人，才会感到自责。

不过，三浦还说：“真正理解何为学习的人不会指责任何人。”

没错。

没有必要指责任何人。

没时间再磨磨蹭蹭地回顾过去了。

不要把时间浪费在这些毫无意义的事情上。

自责应该是对未来而不是对过去。

自责指的是认为问题的原因在于自己，希望能通过改变自己来改变问题的一种方式。



原本自责并不是指“责怪”自己，而是负起“责任”。这才是真正的自责。

也就是说，不断回顾过去并“指责”自己并不是自责。着眼于未来，从现在开始尽自己所能，拿出 120% 的力量努力，对未来负起“责任”，才是自责的真正含义。

摆脱“苦闷工作”的方法

抱怨“工作太辛苦……”的藤井听到这里，表情逐渐明朗起来，似乎理解了我想表达的意思。

我明白这个道理的时候已经 40 余岁了。而我辞掉课长一职是 30 岁左右的事，算起来我明白这一真理用了 10 年左右的光阴。

不懂得学习的人只会指责他人。

不停学习的人会指责自己。

真正理解何为学习的人不会指责任何人。

自责应该是对未来而不是对过去。



这几句话是本书的核心思想。帮助我们摆脱“苦闷工作”的诀窍就蕴涵在其中。

虽然只是这样短短几句话,但很少有人马上就能理解。现在不理解也没关系,这段话是本书的骨架,在后面还会介绍 20 个方法作为本书的主体来加以解释。在通览全书之后,你就能进一步理解序言中的这段囊括一切道理的话了。

我不断祈祷着。

希望本书能帮助大家摆脱“苦闷的工作”。

希望大家能得到心灵上的平静。

希望我的这些经验能成为大家成功的踏脚石。

希望这能成为我对社会的一种回馈与赎罪。

小仓广



目 录

第 1 章 无忧工作法	1
建议 1 无法得到期望中的工作时	
挖掘近在眼前的“铅”。.....	2
建议 2 因烦恼而停下了手中的工作时	
会想这么多，说明你很闲。.....	14
建议 3 因“自我厌恶”而感到苦闷时	
一事无成也无所谓吧。.....	22
建议 4 总是闷闷不乐时	
烦恼如何变得更好，是很值得尊敬的。...30	



第2章 无争斗的工作法 39

建议5 工作不顺利时

不给盆栽浇水的人，是不会重视客户的。40

建议6 对他人感到愤怒时

你无法改变过去，也无法改变他人。

但是你可以改变自我，改变未来。.....49

建议7 心灵受到伤害时

伤害他人就是伤害自己。.....58

建议8 听到无法认同的抱怨时

即使无人认同，也要清楚自己的信念。...66

第3章 无拘束的工作法 75

建议9 努力了却没得到回报时

不是因为富有而付出，而是因为付

出而富有。.....76

建议10 遇到恩将仇报时

“我明明帮了对方那么多忙”正是心

胸狭隘的证明。	83
建议 11 有人麻烦你时	
要想着这样就可以“报恩”了。	90
第 4 章 稳操胜券的工作法	97
建议 12 遇到障碍时	
只要照亮一个角落就好，无论它是 多么渺小。	98
建议 13 一直遭遇挫折时	
失败了就重新来过，即使重来十几 遍也没关系。	107
建议 14 感觉在职场被孤立时	
要回想起父母倾注在自己身上的无 偿的爱。	115
第 5 章 开拓道路的工作法	123
建议 15 诸事不顺时	
当不幸的事结束时，就会有好事发生。 ·	124



建议 16	无法忍受身边的环境时	
	不要总是感叹自己的不足，要看到	
	现有事物的珍贵。·····	132
建议 17	认为“已经不行了”，感到绝望时	
	没有跨不过去的坎。黎明之前最黑暗。·	140
第 6 章	邂逅“志”的工作法 ·····	149
建议 18	对自己的生活方式感到不适时	
	一切都从感谢父母开始。·····	150
建议 19	无法饶恕“过去的自己”时	
	报恩对象不一定是当事人，也可以	
	是社会。·····	159
建议 20	心灵空虚时	
	上天赋予的考验是什么？·····	167
后记 ·····		175