



史荣新◎编著

为把明天的工作做好，最好的准备是把今天的工作做好。

不厌倦 的职场

再好的工作，过了三个月都会产生“厌倦”情绪，因为工作不是“世界杯”。正视工作中的“厌倦”情绪吧，找到它的软肋，击败它，不要让它成为我们事业成功的“拦路虎”。

**每一件工作都蕴藏着诉说不尽的乐趣，
只是有的人不知道去发现它罢了。**



京华出版社

职场 1688

中国职场生存法则 职场精英的必修课

不厌倦 的职场

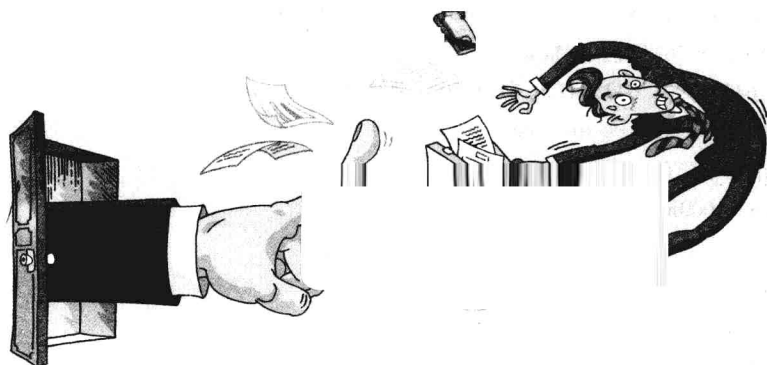
第一本书告诉你职场潜规则+升职秘籍
职场精英的必修课+职场生存法则



中国出版集团

不厌倦 的职场

史荣新◎编著



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

不厌倦的职场/史荣新编著. —北京:京华出版社,
2010.12

ISBN 978-7-5502-0084-5

I. ①不… II. ①史… 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 250354 号

不厌倦的职场

著 者: 史荣新 编著

出版发行: 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64243832 84241642(发行部) 64258473(传真)

(010)64255036(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷: 北京市华审彩色印刷厂印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 150 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5502-0084-5

定 价: 25.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前言

你可能自己也搞不明白，不知怎么回事，有时一走进办公室就胸闷气短，真想痛快地一走了之，换个工作。你有没有认真想过为什么老是厌倦工作？是觉得付出与回馈不成正比？还是根本没有认清自己，摆错了位置？

厌倦工作在现代人当中是相当普遍的，或许是因为太累，或许是自己的目标没达到，或许是受同事、上司的影响。如果工作倦怠感越来越频繁，不但对自己是一种伤害，对自己的职业前途也是一种扼杀。那么，应如何克服工作中的厌倦情绪，怎样才能乐在其中呢？

工作倦怠与你的忍耐、承诺、超越、突破、毅力等性格特质有关，你的这些特质如果越来越少，

就会造成工作中的倦怠。

刚步入工作岗位的人，很容易因不熟悉工作规则而产生怯懦的心理，仿佛在迷雾中，没有方向感，或难以忍受企业的要求、主管的责骂，慨叹不知工作的意义何在，甚至愤而离去。至于有多年资历的上班族，对于那些熟悉到像例行公事般一再重复的作业流程，已无法从中获得对自我价值的认同。

很多时候，我们的工作，就像是一群人在盖教堂，每天不断地搬砖头，却不知道自己在做什么，因为我们少了一张设计图，不知道要怎么盖，盖到何时完工，原本的热情就在“搬砖”的过程中一点一滴流失，最后像行尸走肉一样。没有设计图的搬砖工作，是凸显工作倦怠的重要症结：缺乏人生的方向与大目标。

如果清楚自己的人生往哪里去，即使一路走来颠簸失意，也不会因一时失落觉得疲惫不堪、厌倦不已。

此外，摆错工作位置也会造成对工作的厌倦。每个人都有自己的特长和自己最感兴趣的事，如果你做的工作恰恰是你不擅长和不感兴趣的，也会使你对工作产生厌倦感。这个时候，当然是找到自己感兴趣的工作最好了，但现实是严峻的，并不是谁做的工作都符合自己的兴趣。在这种情况下，重要的就是调整好自己，在现在的工作中挖掘出它的有趣之处。

由于工作上的情绪，很多人选择了出走，以为这是解脱的最好办法。可是，出走是需要付出代价的，并非每个人都有本钱出走。

你要像经营之神松下幸之助说的那样，“做自己工作上的主人”。拥抱工作并不难，要成为工作上的主人，就应从了解自己开始。当你开始对工作产生倦怠感时，就是该重新思索自己的时候了。许多人不

前言

喜欢规划自己的职业，因为总是没办法实现。不过，如果我们能确立人生的大方向与目标，有助于在工作中自我定位。如果一时找不到职业生涯目标，不妨将现阶段的个人方向配合公司目标去发展。

个人“存在”的价值感，也是减少工作失落的一个好方法。将自己定位为“价值提供者”，增加自己在职场中的价值。然后多去找寻工作中的小事，来感动自己。只要行动，创造自己的附加价值并不难。

当自己的工作被认为具有价值时，工作自然会快乐。即便担任并不耀眼的基层工作，也可以通过努力增加自己的工作价值。

克服工作倦怠的方法中，“自我学习”永远不可少。学习，永无休止。从丰富的学习中找到快乐之道，回到充满挑战的工作中时，才能有能力和压力转换，工作起来才不容易倦怠。

工作是把人和社会结合起来的强有力的纽带。从这个意义上来说，工作是人在社会中获得充实的物质和精神生活的保障。

别再厌倦了，热爱自己的工作，才有幸福可言。你可以改变工种，也可以改变心态，但要记住，你不能不工作。只有让自己不断地去适应工作，在工作中找到自己的位置，你的人生才充满了意义。

目 录

part 01

是谁偷走了你脸上的阳光

- 今天，你厌倦了吗/2
- 厌倦，其实是抱怨在作怪/5
- 别再和自己过不去了/8
- 如果厌倦，看看正弦函数图像/11
- 当心，别成为职场“木乃伊”/14
- 不要总用“加法”过日子/16
- 测试：你的意志力有多强/20

part 02

厌倦，职场上的慢性污染

- 当心！“办公易怒综合症”/25
- 黑色星期一：最厌倦的时刻/27
- 加班：想说爱你不容易/30
- 攀比：一种威力十足的厌倦强化/33
- 低效：厌倦的助推器/35
- 测试：你对现在的工作厌倦吗/37

part
03

厌倦越多,机会越少

- 想有巅峰的成就,先有巅峰的情绪/41
- 无声对抗不如有效抱怨/44
- 职场“焦大”你闭嘴/47
- 别以为下一份工作会更好/50
- 打盹的都是输家/54
- 测试:你的职业称职度如何/57

part
04

检视自我,别患上“厌倦综合征”

- 总有人比你更倒霉/61
- 人在江湖漂,谁能不挨刀/64
- 不要当职场“灰姑娘”/67
- 没有人会踢一只死狗/69
- 今天,你微笑了吗/71
- 测试:你是“职场恐龙”吗/74

part
05

用努力工作淡化厌倦

- 不当职场“范跑跑” /78
- 要想“不难”，少点“我烦” /81
- 要想赚钱，先要值钱/83
- 冲刺，盯着更高的目标/86
- 不厌倦，危机可以变时机/90
- 测试：你的工作效能如何/92

part
06

调节，不让压力为厌倦护航

- 压力太大时学会弯曲/98
- 平稳跨过“重压线” /100
- 健全的性格让你更抗“压” /102
- 承受力也是一种能力/105
- 测试：你的工作压力有多大/108

part
07

感恩,有多少厌倦都不再重来

- 想一想,有多少人值得感恩 /111
- 不知感恩,如同患上一种“职业癌症” /113
- 感恩:唤醒内心的驱动力 /115
- 感恩:修复职业黑洞/118
- 感恩:提升你的专业精神/121
- 用感恩的心管理老板/123
- 测试:你对公司的忠诚度如何/127

part
08

理顺,没有那么多讨厌的人

- 别总盯着小人的“小” /131
- 改变他人不如改变自己/134
- 不做职场中的“辩论狂” /136
- 别对同事有太多的期望值/139
- 大人物要敬重,“小人物”更要尊重/142
- 4招走出人际“伤城” /145
- 测试:你的职场人际关系如何/147

part
09

摆平,没有那么多糟透了的事

- 学习“悟空”好榜样/150
- 职场不是“天堂”，你也不是“天使” /152
- 人生不会事事顺心/155
- 穿小鞋也可以走好路/157
- 再想想老板的愤怒/160
- 面对挑剔迎上去/163
- 看不惯可能是没看懂/165
- 顺利走出职业瓶颈/169
- 测试：你对现在的工作满意吗/172

part
10

行动,找到阳光心态

- 工作可以很快乐/175
- 扮演自己喜欢的角色/178
- 亲情是最好的“兴奋剂” /180
- 随手关上身后的门/183
- 学会在坚持中“蹦极” /184
- 测试：你的工作快乐指数有多高/188

part
01



是谁偷走了你脸上的阳光

当工作是一种乐趣时，生活就是一种享受；当工作只是一种义务时，生活则是一种苦役。

——前苏联作家 高尔基

-
- 今天，你厌倦了吗
 - 厌倦，其实是抱怨在作怪
 - 别再和自己过不去了
 - 如果厌倦，看看正弦函数图像
 - 当心，别成为职场“木乃伊”
 - 不要总用“加法”过日子
 - 测试：你的意志力有多强



是谁偷走了你脸上的阳光

|| 今天，你厌倦了吗 ||

为什么每当四年一度的世界杯足球赛到来的时候，许多人都如醉如痴？那是因为他们热爱足球！为什么总有那么多人一天到晚喊着厌倦，想跳槽换工作？那是因为他们不喜欢眼下的工作！足球之所以让人喜欢，那是因为它能让人一直保持强烈的悬念和刺激！工作之所以让一些人厌倦，那是因为它单调乏味，日复一日、年复一年都没有什么变化。遗憾的是，现代职场上没有任何工作能像足球比赛那样，让人永远保持新鲜感和强烈的刺激性，所有的工作在三个月之后，都有可能变成简单的重复劳动。

于艳是一家公司的业务员，她非常苦恼地对她的朋友说：
“我觉得现在的工作太枯燥了，每次一见到那些客户，心里就觉得很烦。”

朋友劝于艳说：“销售工作就是这个样子的，每天都要直接面对客户，但是你学的专业就是这一行，如果你再换一种工

作，专业不对口，那你能保证做得来吗？”

听朋友这样说，于艳的情绪暂时缓解了很多。但是也只平静了两个月，之后就感觉自己的工作真的别提有多无聊了。每天一到公司就开始整理资料，整理完了资料不是给客户打电话，就是要上门去拜见客户。有的时候会遇到脾气很暴躁的客户，有的时候遇到的客户竟然是色狼。即使是遇到真正的好客户，自己也只是千篇一律地介绍产品，然后要求对方购买，对方如果不买，自己就只有空手而归。

于艳甚至后悔自己当初为什么要学这一行呢？当初只是听人说，做销售的收入很高，而事实是收入与销售业绩挂钩，做不出业绩就没有多少收入。于是于艳就越来越觉得工作不顺心，根本没有一点乐趣可言，甚至还有那么点痛苦。她常想：大好青春年华就消耗在这简单、重复和无聊的工作中吗？

人工作首先是为了薪水，只有拿到薪水，才能保证自己基本的生存条件，并在赚钱的同时，希望通过公司这个平台，为自己寻找发展的机会，从而最大限度地体现自我价值。因此，每一个职场人都应该努力工作，只有这样，你才能对得起你那份薪水，才能开拓自己的成功之路。

要寻找工作的乐趣，只有自己去挖掘工作对你人生的意义，只有彻底想清楚为什么工作，到底是为谁工作，才不会计较工作的具体形态。比如，同是摆地摊卖报纸，有人会用心经营，用各种销售手段让自己的摊位卖得更多，而有的人会看不起眼下的活计，整天幻想鸡生蛋、蛋生鸡后的空中楼阁。因此，工作是否有趣，关键不在于你是做



销售还是做秘书，是做产品开发还是做会计核算。

伟大是熬出来的，真金是炼出来的。再有趣的工作，时间长了也会让人产生倦怠感。有人说生活是一杯白开水，其实，工作也是。关键要看你想把它变成什么，是变成可乐还是变成五粮液，完全由你自己的态度和热情决定，持久的是你内心的追求。

当今的职场年轻人接受的信息五花八门，视野开阔，理想的内涵丰富，往往比父辈更富于理想。只是由于时代的飞速发展，一些年轻人只是被时代的大潮裹挟着前进，来不及静下来思索自己行为的真正动机。于是，一旦新鲜感消失，工作的热情就降到冰点。这个时候，厌倦就成为他们经常的感受了。

工作不是足球赛，工作的目的也不是为了追求刺激，如果工作不辛苦不麻烦，那你的工作也就失去了意义，你也休想在工作中得到应有的成长了。我们想通过工作获得收入，获得自信，获得通向成功的途径，获得人生中的幸福感，我们就不可避免要付出一些代价：比如一定的辛苦，种种琐细繁杂的具体事物，面对难题时的无助，以及不可避免的挫折……

强者往往把“艰辛”看成一种乐趣，如同登山者下决心战胜一座山峰一样，在克服困难的过程中享受着工作的乐趣和成就感。他们已经把“厌倦”从大脑中剔除了，因为他们清楚，厌倦是没有用的，厌倦完了，该你做的事还是你的，该你解决的问题还得一步步地解决。

总把“厌倦”挂在嘴边的人，看似好像能舒缓一时的情绪，其实是强化了负面心态，放大了问题的严重性，使人整个身心变得松懈下来。

如果你身在职场，一天到晚总是感到厌倦，感到没意思。这个时

候，你该理智地思考一下了，厌倦也是一天，不厌倦也是一天，何必让自己不开心呢？那些看上去或成功、或快乐、或轻闲的同事，他们背后付出的努力，你又知道了多少呢？要知道，厌倦不能解决任何问题，不如换个思路，努力上进，想办法去改变现状吧！

|| 厌倦，其实是抱怨在作怪 ||

在职场上，我们会发现“抱怨就像空气一样无处不在”。由于职场压力大，竞争激烈，很多人就习惯了一边埋头工作，一边对工作表示不满；一边完成任务，一边愁眉苦脸。抱怨，便成了最方便的发泄方式。

“我的工作真是无聊透顶！”

“天天加班，都快累死了。”

“每天面对重复的工作，我简直要疯了！”

“我们的老板就喜欢拍马屁的人。”……

几个同事凑在一起牢骚满腹，抱怨公司苛刻的规章制度，抱怨领导的魔鬼管理，抱怨干不完的工作，抱怨受不完的委屈……

当抱怨成了习惯，你的情绪就会变得非常糟糕，看什么都不顺眼，同事认为你难相处，上司认为你爱发牢骚，是个“刺儿头”。如此下去，升职、加薪的机会永远不会光顾你。

也许有些人会说，我不过是抱怨一下，释放一下内心的不良情绪罢了，该工作的时候还是会努力工作，又怎么会影响到我的晋升呢？也许在有些时候，抱怨的确能够赢得一些善良人的宽慰之词，使自己的内心压力暂时得到缓解。同时，口头的抱怨也不会给公司和个人带