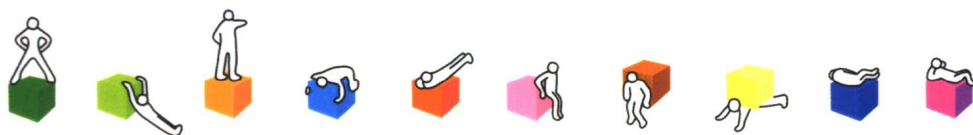
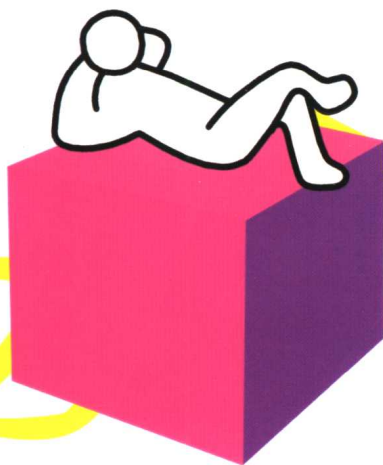


乐业



快乐工作维他命ABC

风火咨询 编著



“乐业”在本书中所体现的是快乐工作所需的一些方法，包括工作技能、个人资质与个人意愿。没有快乐的工作心态就没有员工优秀的工作业绩，而没有员工优秀的工作业绩，就没有一个成功运作的公司。无论针对企业还是个人，快乐工作都是需要实现的一个重要目标。



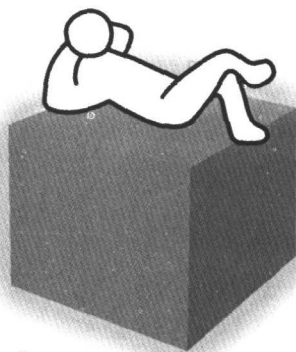
机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



乐业

快乐工作维他命ABC

风火咨询 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

针对现代人因为生活节奏加快而造成的工作忧郁症,本书将快乐工作所需要的技巧比喻为个人健康生活所需要的一些维他命成分,而这些维他命成分则由工作技能、个人资质、个人意愿三个方面的养料组成,其中分别包括“设定比实际更高的目标”“加强资源规划”“专注于眼前事务”“工作着,学习着”“保持 360°良好关系”“获取来自工作以外的能量”“知足常乐”“培养主人翁精神”等八个要素。本书末尾还提供了工作快乐度自评表与快乐工作行动计划的样例供读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

乐业:快乐工作维他命 ABC/风火咨询 编著. —北京:
机械工业出版社, 2004. 4

ISBN 7-111-14182-2

I. 乐… II. 风… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021063 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:常淑茶 版式设计:霍永明 责任校对:刘秀芝

封面设计:辰竞炎 责任印制:施 红

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 5 月第 1 版·第 1 次印刷

880mm×1230mm A5·4.625 印张·2 插页·72 千字

定价:16.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010) 68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

Since you have to work,
you might as well enjoy it!

既然您必须工作，就应当尽量愉快地工作！

The secret to enjoy your job is not to
change your job but to change
your working habit.

工作愉快的秘诀并非更换您的工作，
而是改变您的工作习惯。

前言

不久之前，读了梁启超先生在其《饮冰室合集》中所收录的一篇文章，叫做“敬业与乐业”，其中若干语句让人深有同感。梁先生在这篇文章中写道：“做工苦，难道不做工就不苦吗……我想天下第一等苦人，便是厌恶自己本业的人，这件事分明不能不做，却满肚子里不愿意做。不愿意做逃得了吗？到底不能。结果还是皱着眉头，哭丧着脸去做。”

现如今，随着生活节奏的加快，如梁先生所说的那种厌恶自己本业的“天下第一等苦人”比起近百年前又是多了许多。对工作忧郁、烦恼，甚至恐惧已经成为了威胁个人健康、降低工作效率的重要因素。

在我们看来，这些厌恶自己本业的人，不仅仅是天下第一等苦人，更是企业第一等有害之人。试问，哪一个厌恶自己本业



的人能够在工作中带来创新与变革？不但如此，他们还可能将其苦闷的情绪传开去，弄得企业死气沉沉。

梁先生还在“敬业与乐业”中写道：“凡职业都是有趣味的，只要你肯继续做下去，趣味自然会发生……因为每一个职业之成就，离不了奋斗；一步一步的奋斗前去，从刻苦中将快乐的分量增加……专心做一职业时，把许多游思、妄想杜绝了，省却无限闲烦闷。”

料想有人会问：“我究竟为什么没有品出职业的种种趣味呢？”

这便形成了我们写作本书的初衷。基于我们所处理的许多个人职业发展培训和咨询案例，以及我们的顾问在过去工作中积累的经验，我们设计了一门以“乐业”为主题的培训课程。本书便全程记录了这门课程的所有内容。

乐业本身是一个很大的概念。在这里，我们仅从乐业的方法入手，将快乐工作的技巧比喻为个人健康生活所需要的一些维

他命成分，而这些维他命成分则由工作技能、个人资质和个人意愿三个方面的养料组成。这就是本书副标题“快乐工作维他命 ABC”的含义。

本书主要针对以下两种读者群体：

一是企业员工，特别是处于 25~35 岁年龄段的企业员工，他们对个人职业发展、未来规划有许多的想法，也相对比较迷茫。通常他们以“更换工作”的方式缓释目前工作的压力，这显然并非是有效的方式。

二是企业领导。尽管企业通过提高工资水平，提供各种长期福利或给予优秀员工培训机会等方式试图挽留最优秀的员工，并将总体员工流动率保持在一个健康水平，各种规模的企业仍然苦于员工流失问题。仅仅关注员工经济收入是不充分的，帮助员工调整工作心态也是企业领导的重要工作之一。

本书内容由以下三部分组成：

(1) 对于乐业问题的关注。本部分关注我们在个人职业发展培训与咨询中发现的一些普遍问题。



(2) 快乐工作维他命 ABC。该部分是本书内容的主体，阐述了快乐工作的八个核心营养补充剂。这部分以“心灵小故事”的形式帮助读者更好地体会“维他命”的作用，并在维他命补充站中提供了一些简单而又行之有效的工具。

(3) 培训的反馈。培训的反馈中放入了两个有用工具，即工作快乐度自评表和快乐工作行动计划。

在此，要感谢在本书编写过程中给予我们帮助的培训、咨询讲师与学员，他们为本书提供了大量的素材和真实案例。另外需要指出的是，本书中关于各个维他命元素所提供的一些方法并非一个非常完整、面面俱到的专题论述，事实上关于各个方面，您还可以找到大量的阅读资料。我们的目的是为您提供一种有效的方法，带给您一种全新的思考方式和无形的力量。由衷地希望本书能够对您有所帮助。

编 者



前言

对于乐业问题的关注 1

快乐工作维他命 ABC 9

快乐工作维他命 ABC——技能、资质与

意愿 11

快乐法则 VA1：设定比实际更高的目标 ... 15

快乐法则 VA2：加强资源规划 27

快乐法则 VB1：专注于眼前事务 43

快乐法则 VB2：工作着，学习着 57

快乐法则 VB3：保持 360°良好关系 69

快乐法则 VC1：获取来自工作以外的能量 87

快乐法则 VC2：知足常乐 97

快乐法则 VC3：培养主人翁精神 107



“乐业”培训的反馈	117
工作快乐度自评表	119
快乐工作行动计划	126
附录 敬业与乐业	131



对于乐业问题的关注



在我们所处理的许多个人职业发展培训和咨询案例中，一个有趣的现象是：许多看似没有能力达成优秀的工作业绩的企业员工并非缺乏能力，而是在心态上缺乏将工作做到最好的意愿。曾经有一位学员这样说过：

“我真的不认为自己缺乏把工作做到最好的能力，我只是难以做到花那么多精力去从事一件不快乐的事情。”

我们将这些员工称为“工作忧郁症候群”，他们通常有着非常相似的症状，最为典型的包括：

- ◆ 星期一的早上醒来时希望自己从来没有诞生于这个世界上；星期五的下午又突然发现人世间原来如此美妙；到星期天的晚上再次开始唉声叹气。
- ◆ 早晨醒来，一次又一次犹豫是否要装出嘶哑的喉咙和虚弱的声音以声称自己生病无法去工作。
- ◆ 工作时忍不住上网，宁愿加班处理本应更早完成的任务。
- ◆ 对于彩票中奖产生超乎常人的期望。

通常，他们也有着相似的理由来解释其行为：

- ◆ 我们在为股东，而不是为我们自己工作，有限的工资和奖金无法补偿我的辛勤劳动。
- ◆ 我们必须接受来自于上级的苛刻要求，而我们

的下属却常常无法很好地满足我们的工作要求。

- ◆ 在一个岗位上工作了一段时间之后就感到可以学习的东西变得越来越有限，但是公司却希望我们能在一个熟悉的岗位上干一辈子。
- ◆ 我总是被期望去达成一些高难度的目标。工作的挑战总是很大，经常有一些我们觉得难以克服的困难，或是难以处理的关系。
- ◆ 我常常有一种能量不足的感受，仿佛工作将我全部都掏空了，令我疲惫到不想说话，不想思考，不爱与人交谈。
- ◆ 每天的事情都很繁琐，常常有种工作了一天却没有什么实质内容的感觉。
- ◆ 我觉得自己已经做了很多的事情，但是老板依然觉得不够。
- ◆ 总体而言，工作令我感到非常厌倦，我们总是不断地产生希望换一下环境，或是换一下工作内容的想法。

然而，“换一份工作”是否是解救工作忧郁症候群的良方呢？在我们的培训与咨询中，我们发现了一个有趣的“围城效应”。

图1中所表现的是产生于跨国公司雇员与本土公司

雇员之间的围城效应。城里的人想去城外，而城外的人又希望可以进城。

跨国公司雇员

我只是庞大流程上的一个小螺丝钉，我希望去本土企业担任更为重要的职责。

本土公司雇员

我认为本土企业缺乏规模效应，我的个人发展也明显有瓶颈，我希望能够加入跨国企业。

图 1

企业支持性部门员工

由于我的部门并不直接带给公司利润，无论我的工作多么具有成效，所受的重视仍然有限，我希望去企业的一线部门感受一下。

企业一线部门员工

面对实实在在的业绩指标，我真地感觉压力很大，我很羡慕支持性部门的员工。事实上，他们的收入和发展机会也相当不错。

图 2

图2中表现出企业支持性部门员工与一线部门员工之间同样存在的循环,而且这种循环并不仅仅反映在企业雇员的群体中。事实上,如图3所示的那样,企业雇员、私营企业主和自由职业者之间也同样存在这种互相羡慕的有趣循环。

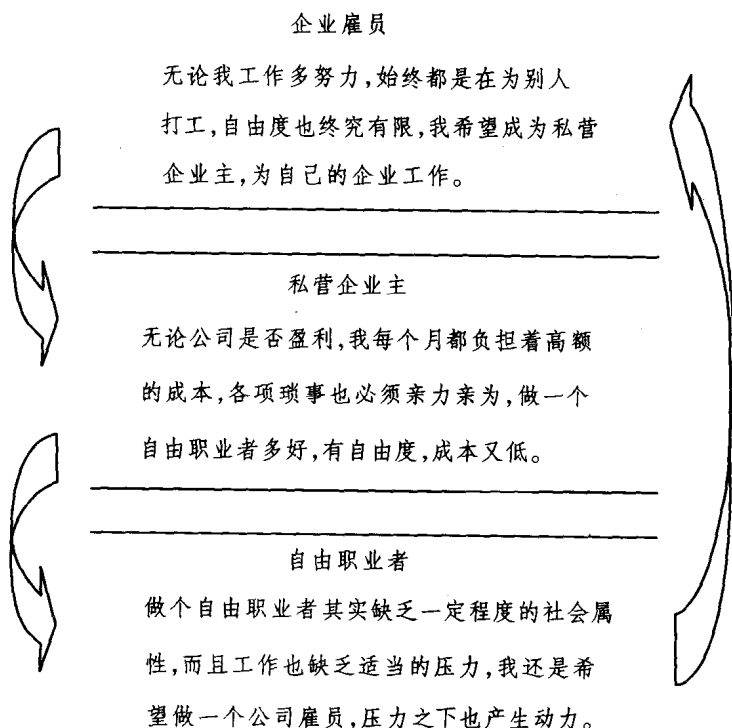


图 3

殊不知，当你羡慕着他人的境遇时，也为他人所羡慕着，这就是工作中的“围城效应”。虽然以上三种循环关系并不是绝对的，但这并不妨碍这种效应的存在。

因为这种效应无论对于企业效率还是个人发展都有显著的负面作用。那么，人们不禁要问，如何才能走出“围城效应”？如何才能发现本业的乐趣，做一个“乐业之人”？

在此，首先请读者牢记两条重要方针：

Since you have to work, you might as well enjoy it!

既然您必须工作，就应当尽量愉快地工作！

The secret to enjoy your job is not to change your job but to change your working habit.

工作愉快的秘诀并非更换您的工作，而是改变您的工作习惯。