

12道快乐工作鸡汤

12 Simple Secrets of Happiness At Work

《心灵鸡汤》作者又一力作

格伦·范·艾克伦 Glenn Van Ekeren / 著

12个简单的招数

点燃你对工作的热情

轻轻松松找到肯定和满足



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

12道快乐工作鸡汤

12 Simple Secrets of Happiness At Work

格伦·范·艾克伦 Glenn Van Ekeren / 著

胡玮珊 译

中信出版社

CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

12道快乐工作鸡汤 / [美] 艾克伦著; 胡玮珊译. —北京: 中信出版社, 2003.6

书名原文: 12 Simple Secrets of Happiness at Work

ISBN 7-80073-734-9

I. 12… II. ①艾… ②胡… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第040213号

12 Simple Secrets of Happiness at Work by Glenn Van Ekeren

Copyright © 2001 by Prentice Hall.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition Published by arrangement with Prentice Hall, a member of Penguin Putnam Inc. through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

12道快乐工作鸡汤

12 DAO KUAILE GONGZUO JITANG

著 者: [美] 格伦·范·艾克伦

译 者: 胡玮珊

责任编辑: 王路侠 王莉莉 责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 8.25 字 数: 94千字

版 次: 2003年6月第1版 印 次: 2003年6月第1次印刷

京权图字: 01-2003-1724

书 号: ISBN 7-80073-734-9/B · 60

定 价: 19.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

鸣谢

首先，我要感谢我的父母，是他们最早教给了我工作的重要性，为我树立了良好的工作典范，鼓励我尽自己最大的努力去做好每一件事情。

其次，我要感谢我的妻子玛蒂以及我的孩子马特和凯特，是他们帮助我正确地工作，是他们使我的生活充满乐趣。

最后，我要感谢Prentice Hall出版公司的员工，是他们使我实现了写作的梦想和出书的愿望。

齐格·齐格勒之推荐序

当我看到《12道快乐工作鸡汤》的书名时，不由想起埃默里大学史蒂夫·富兰克林博士许多年前所说的话。现在这句话固然已经成了老生常谈，但是其中的意义却是非常明显的：人生最伟大的真理其实都是很简单的道理。我们不需要复杂难懂的文字结构，照样能够说出深远的道理。这个世界上真正存在的其实只有3种原色而已，但是这3种原色到了米开朗基罗手中成就了多么伟大的巨作；阿拉伯数字其实只有10个符号，但是看看爱因斯坦利用这些符号完成了什么样的成就；音符说起来只有7个而已，但是肖邦、贝多芬以及维瓦尔第却能够利用这些音符谱写出多么美丽的乐章。

《12道快乐工作鸡汤》这本书传达出非常深远的信息，作者格伦·范·艾克伦在书中旁征博引，罗列了过去这几个世纪以来各行各业杰出人士对于工作的看法。艾克伦的研究功夫做得非常扎实，书中引用的名言当中，许多都是我最景仰的人物。他更在书中发挥了相当高明的整合功夫，不管是什么样的问题，他都能够找到解决的办法——而且往往是很简单的方法。他要强调的重点在于全力以

赴，倾注所有的热情、对于你的定位、从事的工作以及最后的成果都肩负起责任——这个道理不仅仅适用于工作领域，事实上在人生中的许多重要领域都能够适用。

格伦·范·艾克伦的作品读来非常生动有趣。他在书中提倡工作的美德，点出一般人常犯的毛病，并且提供简单的方法，告诉读者如何做事的道理。在这样的过程当中，他所谈的内容几乎涵盖了生活当中的每一个层面——团队合作、程序以及如何在生命当中的每个阶段，寻找机会与美好的事物。在这样的过程当中，他告诉我们柳暗花明又一村的道理。而且，不管从事什么样的工作，都要有一套章法，但是却又不会自我设限，勇于向自己的极限挑战。

这本书非常适合一家大小分享，不管所从事的工作或是人生的目标为何，都能够从本书当中获得启发。读完《12道快乐工作鸡汤》，读者可以更加了解和家人和乐相处的道理、在职场上更有效率的方法，并且对社会更有贡献。

齐格·齐格勒 (Zig Ziglar)，作家以及激励大师

导言

我一生中尝试过许多不同的工作。我靠着半工半读一路从高中念到大学，从建筑工地工人、生态环境专家（其实就是收垃圾的工人）、大学自助餐厅里的洗碗工，到在学校里头担任顾问（有年夏天因为这个工作而在帐篷里住了10个星期），什么差事都尝试过。这些职务说起来没有什么了不起的，而且往往非常的枯燥。我有时候实在佩服自己，居然愿意为了此许报酬而接下这些工作，而且这些工作的薪资实在是非常的不怎么样。

大多数的人早年都有这样的工作经验，并且从工作中了解到不管是在哪个领域，难免要做许多自己并不乐意去做的事情。因此发发白日梦便成了许多人逃避现实世界里头枯燥、例行公事的方法。我当然也喜欢做白日梦，想像自己从事一些很有意思的工作；不过我从现实世界的经验里头了解到，不管我选择哪个行业的道路，难免都会需要做一些自己不怎么乐意去做的事情——而且事实的确如此。

我发现，只要把全部的精力专注在自己喜爱的事物上头，就算

导言

碰到再大的挑战，问题也能够迎刃而解。这个简单的道理扭转了我对工作的态度，在接下来的25年职业生涯当中，更让我从工作当中获得了非常大的满足感。**IBM**前营销总裁巴克·罗杰斯曾经这么说过：“我们不能把工作看做为了五斗米折腰的事情，我们必须从工作获得更多的意义才行。”这不但是为了我们自己，同时也是为了付钱请我们做事的人。我们得从工作当中找到乐趣、尊严、成就感以及和谐的人际关系，这些都是我们自己的责任。

如果指望工作岗位上只有自己喜欢做的工作，薪水达到自己想要的标准或是指望工作来满足自己，这种人恐怕会有很严重的失落感。我们得靠自己的力量，才能够从事业生涯中获得意义，而不是仅仅把它视为谋生的手段。工作能够让你感到神采奕奕，也可以让你感到悲惨万分，这其中的分界线，就要视你的努力而定了。

《12道快乐工作鸡汤》这本书为工作赋予全新的境界，并且协助读者思考自己对于工作的态度。我们可以从以下这三个重要的元素来深入探讨：能力、态度以及行为。不管是从事什么样的工作，无不受到这三大元素的影响：

一、能力：美国前第30任总统加尔文·库利奇曾经说过：“这

导言

个世界上几乎每个人都有自己擅长的地方，但是人们之所以失败，是因为才能没有得以充分的发挥。”美国喜剧演员W·C·菲尔兹一生当中累积了大量的财富，但是他在全美以及欧洲两百多家银行以假名开户，把钱分散存在这些账户当中，借以掩人耳目。他去世之后，遗嘱执行者只找到45个账户，据估计有60万美元的财富至今尚未曝光。各位可以想想看这么一大笔钱到了现在会是多么可观的数字。

许多人都拥有极大的潜能，但是却从来都没有发挥过这方面的能力。没有得到发挥的能力可能过不了多久就成了不合时宜的老古董，随着时光的流逝而生锈，甚至于可能永远也找不回来。只要我们发挥自己的潜能、全力以赴，必然能够为自己创造出更多的机会，这种乘数效应可以说是人生当中相当令人折服的自然法则。

二、态度：工作态度有两种，我们可以从中选一。第一种是爱迪生所说的：“我这一辈子从来没有工作过，我只是在玩而已。”爱迪生深信，工作的目的应该是生产力、乐趣以及满足感。而爱迪生一生所成就的事业，更是这套工作哲学活生生的印证。

西西弗斯王（Sisyphus，古希腊神话里头的邪恶国王）的故事

导言

则充分说明了另外一种截然不同的工作态度。西西弗斯王被打入冥府，每天必须推动庞大的巨石到山上去。一天过完之后，这块巨石又会自动掉落山谷。他每天都要重复这样的过程，日复一日都是艰辛、枯燥而且毫无意义的工作。其实许多人都是这么看待自己的工作，每天应尽的责任对他们而言，简直就是西西弗斯王日复一日没有结果的苦役的翻版。

B·C·福布斯曾经说过：“工作对我们而言究竟是个乐趣，还是个枯燥乏味的事情，其实全要看自己怎么想，而不是看工作本身。”从工作中获得快乐、成功以及满足感的秘诀并不在于专挑自己喜欢的事情做，而是喜欢自己所从事的工作。这是个个人的抉择。“爱上你将赖以维生的饭碗，”乔治·彭斯曾经这么说过，“即使我在自己热爱的领域是个失败者，在自己所痛恨的领域则有非常耀眼的表现，我还是宁可选择自己所爱的领域。”

记住这个重点，秉持爱迪生的工作哲学的一个额外奖励是：你可以像爱迪生一样，这辈子再也不用“工作”了。

三、行为：钢铁大王卡耐基曾经说过：“一般人只投入25%的精力和能力在工作上。如果有人愿意投入50%以上的能力，那可是

导言

值得全世界的人向他们脱帽敬礼。至于100%全心投入工作的人，在这个世界上可真是找不出几个。”

我有几次帮朋友搬家的经验。从这种劳力的工作当中，我倒是观察到人生的百态。每当我们搬钢琴的时候，总是有人自告奋勇去拿钢琴的琴凳。你在工作岗位上有没有注意到这种人的存在？他们总是自告奋勇去做一些自己感兴趣或是轻松的事情；但是如果有一些不怎么有趣的工作需要帮忙时，这些人却又溜得无影无踪。

还有些人却不是这样，他们不管自己的职位高低，不论所从事的工作是不是自己所爱，都兢兢业业、全心全意地投入，这样的表现才真正令人激赏。他们为了目标、为了大众的福祉而努力的同时，从工作所获得的满足感也不断提升。当他们自告奋勇承接别人都不愿意做的工作，并且用行动证明工作的表现超越所有人的期望时，所获得的满足感是笔墨所无法形容的。马丁·路德·金曾经说过：“就算你注定要做个扫大街的清洁工人，也要对自己的职责全力以赴，就好像米开朗基罗作画、贝多芬作曲或是莎士比亚写诗那般地投入。倾注全力达到最高的工作表现，让每个人都为你驻足赞叹：

导言

“这个清洁工人表现真是杰出。”

在工作的世界里，总是有许多人坐壁上观，他们曾说打算等到“万事俱备”之后才投入这场赛局当中。当报酬令他们感到满足的时候，他们才愿意投入一些心力。当他们确定自己的努力会受到注意的时候，才会多做一些本分之外的努力。这场赛局的时间不断流逝，但是他们却老是在等待，有些人甚至根本来不及加入，比赛就已告结束，实在是太可惜了。

查克·科尔森在《美国为什么不管用了？》（*Why America Doesn't Work*）当中这么写道：“不论我们改革了多少法律条文，或是处理了多少结构上的问题，美国社会重建工作伦理的问题最终还是要从这件事情着手：我们必须在个人的心里以及思想上重建工作的伦理才行。”不论是哪一种公司、生产小组、营销团队或是服务提供商，都得靠每个员工对于工作的投入才能够成功。除非人们愿意起而励行，否则要成功自然是比登天还难。

不管你选择什么样的职业生涯，都要全心全意地投入。不要把工作当做为了五斗米折腰的事情或是升官发财的手段。你得明白，工作是赋予生命意义的重要元素。当你全心全意投入所从事的工作

导言

时，好处自然会随之而来。

能否从工作当中获得尊严或是满足感全部都要看你自己的抉择。把你“必须处理”的事情清单变成“想要处理”的事情清单；好好思考以下这两个问题：“我希望拥有什么样的人生？”以及“我应该怎么做才能够获得这样的人生？”

希望《12道快乐工作鸡汤》这本书能够提供各位读者所需的资源，让你从容不迫地投入赛局，并且乐在其中。

目录

齐格·齐格勒之推荐序

导言

- 1 点燃你对工作的热情
 - 点燃生命之火 1
 - 不要被钞票牵着鼻子走 5
 - 自满滋生不满 9
 - 用不着愁眉苦脸地过日子 12
- 2 永远都不够好
 - 惟有虚心学习，才能够成功掌握未来 19
 - 自我超越 24
 - 为未来做好准备 27
 - 向表现的极致挑战 32
- 3 视自己为公司的老板
 - 把公司当做自己的产业 39

目录

你的船要是有了破洞，那就花点时间补好它	43
不要暗藏一手	51
4 投身于最重要的事情	
花几分钟考虑一下时间问题	55
学习如何根据事情的轻重缓急来安排处理先后	61
我知道你很忙，可是你到底做了什么？	65
5 发挥才能	
成就没有终点	69
再挖深一点	73
专注在自己最在行的领域	79
6 永远都是态度	
随时随地都是开心时刻	83
做自己感兴趣的事情，成功自然会来报到	86
事业生涯的指导原则	88
7 打造一个更好的自己	
花点心思了解真实的自我	101

目录

更加了解你自己	106
全力以赴	112
8 坐而言不如起而行	
今日事今日毕	119
有始有终	122
填坑还是种树?	124
9 成功就在你心中	
为成功勾勒一幅美景	129
你希望给别人留下什么印象?	134
成功的要素	139
10 开创一个新局面	
没有那么糟糕	143
超越自己的恐惧	149
11 做个合群的人	
建立起信赖的基石	155
团队协作的真谛	161

目录

鼓舞人心的艺术 165

12 放轻松……放轻松……尽情享受！

最幽默的空中小姐 169

树立正确的工作观念 171

再来一杯 175

享受人生 177