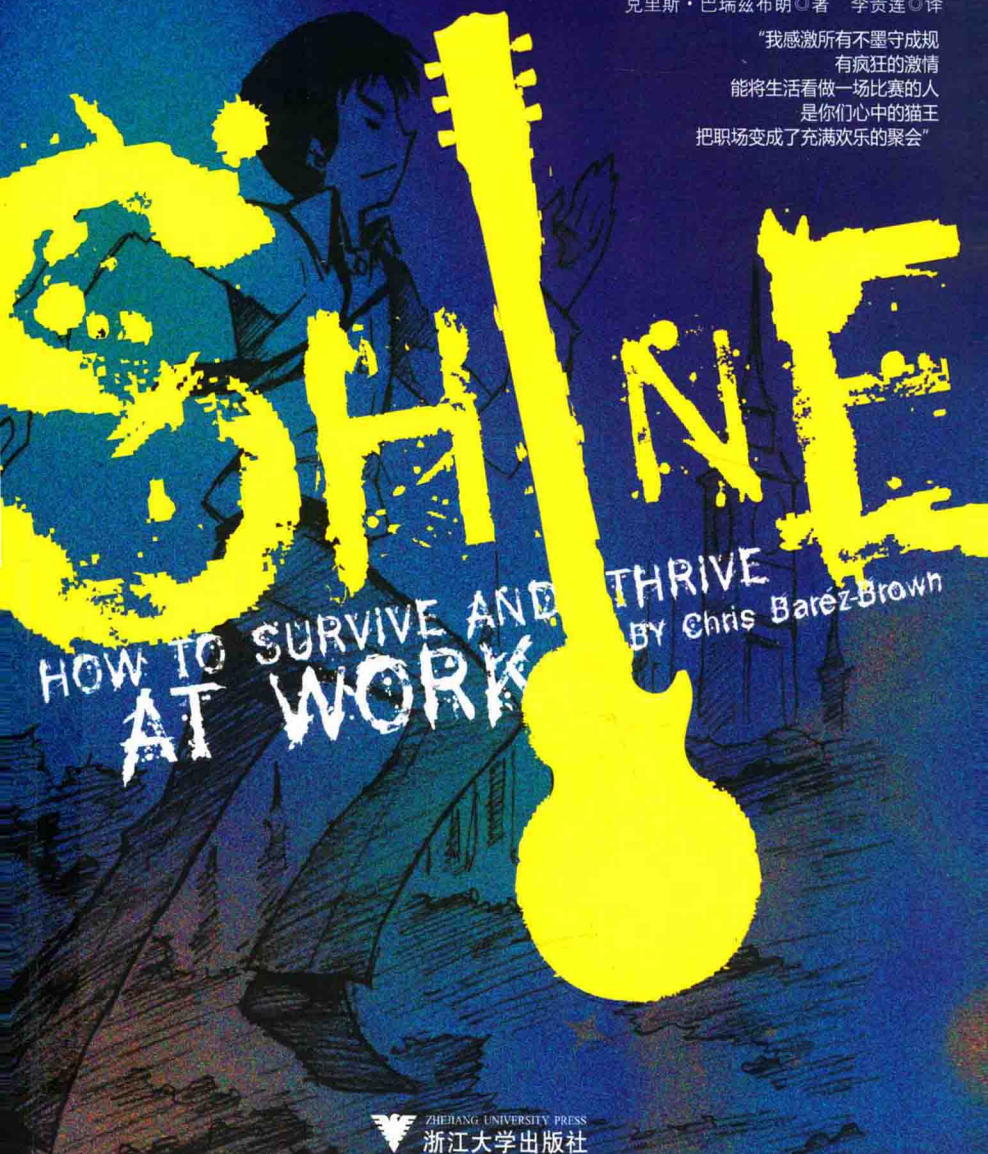


办公室里的猫王

颠覆职场教条的闪耀法则

克里斯·巴瑞兹布朗◎著 李贵莲◎译

“我感激所有不墨守成规
有疯狂的激情
能将生活看做一场比赛的人
是你们心中的猫王
把职场变成了充满欢乐的聚会”



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



办公室里的猫王

颠覆职场教条的闪耀法则

克里斯·巴瑞兹布朗◎著 李贵莲◎译

SHINE
HOW TO SURVIVE AND THRIVE
AT WORK BY Chris Barz-Brown



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室里的猫王：颠覆职场教条的闪耀法则 / (英)
巴瑞兹布朗著；李贵莲译. — 杭州：浙江大学出版社，
2012. 9

书名原文：Shine: How To Survive And Thrive At
Work

ISBN 978-7-308-10304-6

I. ①办… II. ①巴… ②李… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 178202 号

SHINE: HOW TO SURVIVE AND THRIVE AT WORK by Chris Baréz-Brown
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.
Copyright © Chris Baréz-Brown, 2011

This edition published by arrangement with Penguin Group (China)
Simplified Chinese edition copyright © Hangzhou Blue Lion Cultural & Creative
Co., Ltd., 2012

Copies of this translated edition sold without a Penguin sticker on the cover are
unauthorized and illegal

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

浙江省版权局著作权合同登记图字：11-2012-157

办公室里的猫王：颠覆职场教条的闪耀法则

克里斯·巴瑞兹布朗 著 李贵莲 译

责任编辑	黄兆宁
封面设计	水玉银文化
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	浙江时代出版服务有限公司
印 刷	浙江印刷集团有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	6.125
字 数	104 千
版 次	2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-10304-6
定 价	29.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591



热身 准备好闪耀了吗? 005

谁是这儿的猫王? 007

闪耀 做出色的另类 013

要粉丝,不要思维定势 014

心情过滤器 018

猫王的“心晴”秘方: 停止条件反射

慢——下来 023

视角大于现实 025

搞砸它! 027

何不顺流而下 029

猫王思维训练一: 你不是你

有所谓,有侧重 035

猫王的重心法则 1: 苏丹的大象

猫王的重心法则 2: 为所爱的事物好好干一架

掀翻你的办公桌 039

甜言蜜语吧 041

猫王的赞美法则: 无价的是充满人性的赏识

商务舱内有天堂	046
找到你的北极星	048
天使在身边	050
休息，休息一会儿	052
让每场会议都变得高效	054
猫王的会议法则：安排一场“天生丽质”的会议	
猫王思维训练二：做真实的自己	
别想了，动起来！	064
猫王的行动法则：去尝试吧，让结果为你做选择	
少买废物	069
为思想保鲜	070
猫王的保鲜秘方：适时改变一下工作和生活中的习惯	
快醒醒！	073
苦乐方程式	075
谁说你要无所不知	076
猫王思维训练三：质疑自己的认知	
与趣人同行	082
发号施令是最没出息的领导方式	083
凡事都有三种选择	083
无乐不为	084
每天一件头等大事	086
你可以再“牛”一点	088
不能全心投入，就彻底摆脱	089
旅行吧，去看看这个世界	090
别和吸血鬼鬼混	091
去做那些独一无二的事	093

放松一笑	094
更新生活圈	097
为自己而穿	098
跟着直觉走	100
反馈的精妙艺术	102
第一步：自问	
第二步：事实	
第三步：理解	
第四步：回应	
第五步：坦白	
做白日梦	108
管理就该三权分立	109
想法改变不了世界，但思路可以	110
猫王的创意法则：让你的思路散发魔力	
他们想从你身上得到什么？	112
助人为乐	113
化繁为简	115
猫王的简单法则：直白表达	
三种领导风格	120
置身其中	122
在运动中放空自己	124
打造你的职场水滑梯	127
找到于你真正重要的事物	129
标准！亲爱的，标准！	132
持稳，但别失创新	133
你是自由的	134

非人才不用	139
猫王的用人法则：不以握手结束	
别告诉我记笔记是个好习惯	144
时间梦幻岛	145
躲在办公桌下午睡	148
电子邮件里的兔子洞	151
你有漂亮的数字吗？	152
成就自己的猫王品牌	154
做喜欢并擅长的事	157
像成年人一样去沟通	157
猫王的沟通法则：扭开压力阀	
杂活点金术	161
嘘……你听！（沉默真的就是金）	162
走出工作	163
思想位移	164
喂饱你的机器	165
需要杀死恐惧吗？	166
去，感染他人	168
向自己问好	169
紧张有益，放松有道	172
天才之路在梦里	175
信念所在	177
谢幕 闪闪的致谢	183
现在，感觉如何	187

致我的妻子安娜：

在我的生命中，从未有人如你一样，给我启发，
赐我灵感，激我向前。你是一个能永远带给人们新意
的人，因为在追求卓越的旅程中，你从不会退而求其
次。遇见你已是我终身的福祉，与你成为夫妻共度人
生更是上天对我莫大的眷顾。你是无敌之巾帼。请好
好继续你充满勇敢作为的浪漫人生！

SHINE

HOW TO SURVIVE
AND THRIVE
At WORK



热身



准备好闪耀了吗？

很大程度上，工作成就了我们。

它关乎的不仅仅是我们用来维持生活的金钱，更会对我们人生中的重大决策产生影响。这些决策包括：去哪里生活？选择什么样的朋友？花多少时间和家人在一起？

工作会耗费我们大量的时间和精力，因此决定着 we 看待自己的方式，然而这种方式却也常常有失偏颇。

被职场人士用得最多的一条座右铭就是：“我为了生活而工作，而不是为了工作而生活。”

其实，这句话并无多少道理。

就拿全职来说，每周你至少要花费 45 小时在工作

上，且有 10 多个小时被搭进为工作所做的准备以及车马劳顿中。不仅如此，从工作的紧张与疲惫中一点一点恢复也会耗掉你无数的时间。甚至，短短的周末也得被你用来思考工作上的事。

由此可见，若要充分地享受生活，你当然也必须热爱你的工作。因此你不得不在工作中创造一些影响力，做真正的自己，尽最大可能绽放出你的光彩。做不到这样，就是对生命莫大的浪费，你就会沦为行尸走肉。

工作注定会像陷阱一样，将我们困得死死的。它是一个即复杂又隐蔽的陷阱，以至我们常常注意不到它的存在。因此也就难怪会有如此多的人掉入它的魔爪中。

你总能在工作中找到下一个奋斗目标。也正因如此，大部分人都只将目光滞留在下周要做的事情上，无法看到更远的景象。年轻时，我们为购房进行抵押贷款，而后 25 年就兢兢业业、心无旁骛地工作，一心只想着偿还银行贷款。在这样的状态中，我们很难冲破条条框框，冒着风险去创造新的天地。

有了这样一项重大的计划，我们只能整天忙忙碌碌，埋头苦干，来不及瞥一眼在此之外的人生百态，来不及思考本可以发生什么，我们本可以成为什么样的人。用不了多久，我们就被周遭的事物，而非潜在

的发展前途定型了。我们的内心充斥着恐惧，因此每走一步都小心翼翼，唯恐招来风险。有多少人在生命临近结束时也未能实现他们曾经的梦想，又有多少人因为贪恋安稳与舒适而最终放弃了自己的梦想！

但这真的就是万不得已的吗？就生活的方方面面而言，唯有工作最能带来回报。工作能赋予我们成长的机会，滋养我们的人生，且为我们带来快乐。它让梦想中的世界变得真实可达，并馈赠给我们令人羡慕的生活方式。工作可以让我们充满激情，乐在其中。

在城市里，职场中的竞技就是一场最精彩的比赛。你要问自己的问题是：“我如何才能在这场比赛中更有出色的表现？”

谁这是儿的猫王？

爱尔兰乐队 U2^① 的主唱兼旋律吉他手博诺是一位闻名世界的人权倡导者。他以努力根除第三世界国家的债务为光荣使命，并为此走访了很多企业和组织。每到一处，他首先要问的就是：

“谁这是儿的猫王？”

这个问题饱含寓意。

博诺所要寻找的“猫王”其实是一个敢于打破陈规、与众不同

① U2 是一支成立于 1976 年的爱尔兰摇滚乐队，走红于 20 世纪 80 年代，至今仍然活跃于全球流行乐坛。U2 在歌曲主题上涉猎广泛；尤其是对政治性的话题毫不避讳，例如对社会公平公正的追求以及对人权问题的探讨。——编者注

同、敢作敢为的人，这个人在打破常规的过程中无时无刻不在绽放自身的光彩，并且很有可能享受着过程中的每一分钟。

我相信，每个人都可以与众不同，都具备成为猫王的潜能。

试想一下这样的画面：每天早晨，你一骨碌从被窝里爬起来，有喜欢的工作在那里等着你，让你满怀激情，并且让你确信自己只会赢不会输。这是何等的力量，它让你在每一分钟都感受到比别人更多的欢乐。

职场中你处处有机会绽放光彩。它可以是你安排会务的方式，也可以是你面试应聘者时作出的努力（你努力确保应聘者在面试中有所学习和提升，而非只是被动地回答问题），它还可以是你路过前台时不忘撒播的些许快乐与幽默。

究竟采取什么方式让自己绽放光彩取决于你个人。唯一重要的是，这个闪光的过程应该充满乐趣，富有人性与魅力，并能沾上几分你的个人魔力。

此书正是为那些期望在职场中凸显自己智慧与才干的人们量身定制的。它犹如一座闹钟，在不停地向沉睡者发出叫喊：“起床啦！起床啦！”

你可以为了生活而工作，但那样你注定只能平平庸庸；你也可以在工作中体验生活，同时施展你的抱

负，活出你的精彩。制约你的无非就是你自己：你的能量、你的信仰、你的视角。

趣读《办公室里的猫王》，你定能从中学会如何让自己和猫王多几分相像，如何在纷杂繁忙的工作中开心一笑。

那么，现在就开始吧！

其实你很了不起。

你能以比任何一台电脑都要快的速度来处理信息。

你能复制细胞，自己治愈伤口。

你能敏感于周围世界里的各种信息，空气中的分子、光和影的微妙变化都逃不出你的感知。

你掌握了语言这一强大的武器，因此能与他人畅通无阻地交流对话。

你拥有独立思考、自由表达的能力。

你可以不受任何限制，除非你定要为自己强加上一些。

你已应有尽有！绽放出你的光彩来！