

植根中国企业、服务中国企业
与中国企业家共成长
华夏智库
金牌培训师书系
大师智慧·原创经管



引爆激情

工作50年激情不减的秘密

Yin Bao 向宏伟 著 Ji Qing



热忱是一把火，它可燃烧起**成功的希望**。要想保持激情，你就要为自己**创造激情**，善于挖掘工作中的**快乐**，体会工作的**乐趣**，使自己能够投入其中，这样既**有效率**，又有**激情**，何乐不为？！

中国财富出版社

植根中国企业、服务中国企业
与中国企业家共成长

华夏智库
金牌培训师书系

大师智慧·原创经管

引爆激情

工作50年激情不减的秘密

Yin Bao | 向宏伟 著 | Ji Qing



中国财富出版社
(原中国物资出版社)

图书在版编目 (CIP) 数据

引爆激情：工作 50 年激情不减的秘密 / 向宏伟著. —北京：中国财富出版社，
2012. 6

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4273 - 5

I. ①引… II. ①向… 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 098688 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 卢海坤

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4273 - 5/B · 0421

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 张 15.75 印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

字 数 266 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

《华夏智库·金牌培训师书系》编委会

主 编

- 王 波 中国财富出版社社长
范建华 中国财富出版社副社长
张 杰 北京秦风汉韵文化发展有限公司总经理

副主编

- 黄 华 中国财富出版社经济与管理出版分社主任
方光华 企达管理咨询集团总裁
翁建江 中华讲师网创始人兼 CEO
陈德云 行动成功国际教育集团专家导师
韦良军 柳州市培训师协会会长
邱道勇 商动力学院院长
叶 飞 英斯捷国际发展机构董事长
刘 星 智投咨询董事长
李高朋 凯沃企业管理有限公司总经理
韩 莉 杭州奇力企业管理咨询有限公司总经理

编 委

- 范虹轶 莫 庸 徐帮学 武 振 李 含 周瑞霞
孙 铨 陈娅茹



要想保持激情，你就要为自己创造激情，善于挖掘工作中的快乐，体会自己工作的乐趣，使得自己能够投入其中，这样既有效率，自己又有激情，何乐而不为?!

热忱，是指一颗热情的种子深植入人的内心而生长成一棵生机勃勃的参天大树。拿破仑·希尔喜欢称其为“抑制的兴奋”。如果你内心里充满做事的热忱，你就会兴奋。你的兴奋从你的眼睛、你的面孔、你的灵魂以及你整个人多方面辐射出来，使你的精神振奋。

热忱是一把火，它可燃烧起成功的希望。要想获得这个世界上的最大奖赏，你必须拥有将梦想转化为全部有价值的献身热忱，来陪伴自己走过漫长的探索之路。

塞缪尔·斯迈尔斯的办公桌上挂了一块牌子，他家的镜子上也吊了同样一块牌子，巧的是麦克阿瑟将军在南太平洋指挥盟军的时候，办公室墙上也挂着一块牌子，上面都写着同样的座右铭：“信仰使你年轻，疑惑使你年老；自信使你年轻，畏惧使你年老；希望使你年轻，绝望使你年老；岁月使你皮肤起皱，但是失去了热忱，就损伤了灵魂。”

这是对热忱最好的赞词。培养并发挥热忱的特性，我们就可以对我们所做的每件事情，加上火花和趣味。

一个拥有热忱的人，无论是在挖土或者经营大公司，都会认为自己的工作是一项神圣的天职，并怀着深切的兴趣。对自己的工作充满热忱的人，不论工作有多少困难或需要多大磨炼，始终会一如既往地向前迈开步子。只要抱着这种态度，你的想法就一定能实现。爱默生说过：“有史以来，没有任何一件伟大的事业不是因为热忱而成功的。”事实上，这不是一段单纯的话语，而是迈向成功之路的指标。



实际上，热忱与内在精神的含义基本上是一致的。一个真正拥有热忱的人，他的内心会熠熠发光，一种炙热的精神本质就会深深地植根于人的内在思想中。

无论是谁心中都会有一些热忱，而那些渴望成功的人们的内心世界更像火焰一样熊熊燃烧，这种热忱实际上是一种可贵的能量，用你的火焰去点燃别人内心热忱的火种，那么你又向成功迈进了一大步。

成功取决于态度，成功也是一个长期积极努力的过程，没有谁是一夜成名的。所谓的主动，指的是随时准备把握机会，展现超乎他人要求的工作表现以及拥有“为了完成任务，必要时不惜打破常规”的智慧和判断力。知道自己工作的意义和责任，并永远保持一种自动自发的工作态度，为自己的行为负责，是那些成就大业之人和凡事得过且过之人的最根本区别。

明白了这个道理，并以这样的眼光来重新审视我们的工作，工作就不再成为一种负担，即使是最平凡的工作也会变得意义非凡。

作者

2012 年 3 月



第一章	工作十年，激情哪里去了	1
	工作成为负担，热忱的火把何时熄灭	3
	忧郁：上班的意义究竟是什么	7
	焦虑：这项工作弄得我焦头烂额	9
	空虚：干什么都没意思，就这样混吧	12
	逃避：我做不了这份工作，只有选择逃避	15
	浮躁：这几天工作总是不在状态	18
	猜疑：老板好像越来越不信任我了	20
	嫉妒：我就是看不惯他比我强	22
	借口：丧失激情的温床	24
	薪资：工资该涨了吧	28
	跳槽：跳来跳去晕了头，敢问路在何方	31
第二章	工作是自己的，有种激情叫快乐	37
	问一问：你在为什么工作	39
	接受工作等于接受快乐	41
	摆脱内心的羁绊	44
	开心才是你想要的	46
	改变你的厌职情绪	49
	让工作成就你的未来	51
	做事别等老板交代	52
	让责任成为一种习惯	56
	引爆心态革命，开启动力气场	60



做企业的“发动机”、狼群里的“头狼”	63
日事日清，告别拖延	67
对企业忠诚就是对自己忠诚	71
第三章 带着热情去工作，让激情自动自发	75
没有人能够阻止你的出色	77
敬业精神是你的推动器	80
实干远胜过吹牛	82
坚定的信念能创造奇迹	84
学会在坚持中超越，把超越当做习惯	87
用激情点亮工作热情	91
时刻激励自己，相信自己能成功	93
吸纳正向精神，为自己注入高能量	95
保持热忱，把能量集中在想完成的事情上	97
工作要学会“让身体适应床”	98
与其跳槽，不如让自己无可替代	101
第四章 确立工作目标与计划，让工作激情升温	105
保持初心，别让机心污染你的能量场	107
绘制你的精神图景，将目标可视化	108
不给人设限，舞台就无比宽广	110
开放才能拥有，突破才能成功	111
目标是行动的指南	113
每个人都需要一个伟大的梦想	115
你对自己的定位是什么，你就是什么	117
朝着自己的目标不断向前	119
有什么样的人生格局，就有什么样的人生结局	121
打破旧格局才可以创造新格局	122
想追梦，先要敢做梦	124

第五章 建立和谐的同事关系，给工作激情创造和谐环境	127
构建良好的人脉关系	129
善于向他人表达自己	131
幽默的话语充满魅力	133
攻心的密钥：见什么人说什么话	135
活用吹捧式幽默，有效感染对方	137
先与自己和解，才能改善与他人的关系	139
遭同事排挤，孤立的日子很难过	140
努力化解同事之间的矛盾	142
和他人分享获得的成就	143
理性面对同事间的摩擦	146
第六章 化压力为激情，让压力与信心作伴	149
永远保持积极的心态工作	151
培养积极心态，学会永不放弃	152
拥有自信心态，营造坦然人生	155
把压力转化为动力	158
试试多给自己松松绑	161
男人的减压之道	163
女人的解压法宝	166
相信自己就能创造一切	171
人生唯有活在当下	172
找到自己的人生舞台	176
人生不搏不精彩	179
第七章 适时激励，让员工激情源源不断	183
领导的架子要不得	185
有效沟通，胜过野蛮命令	188
发掘表扬的妙处	189
激励产生创造	192



多进行感情投资	196
关心员工从健康开始	200
缓解员工的心理压力	203
拉近与员工的心理距离	205
激发员工的工作热情	209
正确处理下属的矛盾冲突	214
第八章 引爆自身潜力，工作从此充满激情	219
激发自己的潜能	221
运用你的潜意识	222
在困境中引爆潜力	224
发掘“自我”的矿藏	227
发现潜能：激发超强能力之道	229
激发潜能就能创造奇迹	231
操纵好情绪的“转换器”	233
让潜意识自由发挥	235
冲破自制的樊笼	237
冰山效应：无限潜能的开发	238
不对生活绝望，就能发现能量	240

第一章

工作十年，

激情哪里去了

工作成为负担，热忱的火把何时熄灭

工作数年后，周君越来越感觉到工作的无聊与无趣。曾经的理想已经斑驳难辨，曾经的干劲儿也无处可觅。难道是老了吗？三十出头的人，怎么就那么暮气沉沉？

周君仿佛那个做一天和尚撞一天钟的人，却偏偏心中偶尔会泛起不甘。他游走在极度的无聊与轻微却深沉的苦痛当中。他不知道自己该怎么办。

每天在茫然中上班、下班，到了固定的日子领回自己的薪水，高兴一番或者抱怨一番之后，仍然茫然地去上班、下班……什么是工作？工作是为了什么？可以想象，这样的人，他们只是被动地应付工作，为了工作而工作，他们不可能在工作中投入自己全部的热情和智慧。他们只是在机械地完成任务，而不是去创造性地、自动自发地工作。

当我们踩着时间的尾巴准时上下班时，我们的工作很可能是死气沉沉的、被动的。当我们的工作依然被潜意识所支配的时候，很难说我们对工作热情、智慧、信仰、创造力被最大限度地激发出来了，也很难说我们的工作卓有成效的。我们只不过是“耗日子”或者“混日子”罢了！

其实，工作是一个包含了诸多智慧、热情、信仰、想象力和创造力的词汇。卓有成效和积极主动的人，他们总是在工作中付出双倍甚至更多的智慧、热情、信仰、想象力和创造力，而失败者和消极被动的人，却将这些深深地埋藏起来，他们有的只是逃避、指责和抱怨。

工作首先是一个态度问题，是一种发自肺腑的爱，一种对工作的真爱。工作需要热情和行动，工作需要努力和勤奋，工作需要一种积极主动、自动



自发的精神。只有以这样的态度对待工作，我们才可能获得工作所给予的更多的奖赏。

应该明白，那些每天早出晚归的人不一定是认真工作的人，那些每天忙忙碌碌的人不一定是出色地完成了工作的人，那些每天按时打卡、准时出现在办公室的人不一定是尽职尽责的人。对他们来说，每天的工作可能是一种负担、一种逃避，他们并没有做到工作所要求的那么多、那么好。对每一个企业和老板而言，他们需要的绝不是那种仅仅遵守纪律、循规蹈矩，却缺乏热情和责任感，不能够积极主动、自动自发工作的员工。

工作不是一个关于干什么事和得什么报酬的问题，而是一个关于生命的问题。工作就是自动自发，工作就是付出努力。正是为了成就什么或获得什么，我们才专注于什么，并在那个方面付出精力。从这个本质上说，工作不是我们为了谋生才去做的事，而是我们用生命去做的事！

纽约中央铁路公司前总经理有一句名言：“我越老越加确认热忱是胜利的秘诀。成功的人和失败的人在技术、能力和智慧上的差别并不会很大，但如果两个人各方面都差不多，拥有热忱的人将会拥有更多如愿以偿的机会。一个人能力不够，但是如果具有热忱，往往会胜过能力比自己强却缺乏热忱的人。”

不过，热忱不是面子上的功夫，如果只是把热忱溢于表面而不是发自内心，那便是虚伪的表现。如果这样，往往不能使自己获得成功，反而会导致自己失去成功的机会。

因此，训练热忱的方法是制订出一份详细的计划，并依照计划执行，培养对热忱的持久感受，尽量使人的热忱上升，不使人的热忱逐渐下坠。

现在，告诉你如何建立热忱加油站，使你满怀工作热忱。

首先你要告诉自己，你正在做的事情正是你最喜欢的，然后高高兴兴地去做，使自己感到对现在的事业已很满足。其次，是要表现热忱，告诉别人你的事业状况，让他们知道你为什么对自己的事业感兴趣。

工作倦怠虽然不是病，但是对人仍然是有很大负面作用的。轻的会让人对工作失去兴趣，产生很强的疲劳感；严重的会让人出现嗜睡或者失眠、记忆力下降、精神恍惚、吃不下饭甚至呕吐的情况。联合国的一份报告把现代人的这种不是疾病的状况称为“亚健康”状态。长期处于这种状态，会诱发

一些慢性疾病。

不仅如此，如果对工作产生倦怠心理，还会严重影响你在职场上的表现，一系列的连锁反应就会随之出现——工作犯错、业绩受损、升迁无望、形象打折。这些连锁反应会过早地扼杀职场人士在公司的前途，加薪、晋升等都只能成为空谈。

工作有激情才有成就，没有了激情，就注定了只有灰色的未来。因此，如何爱上工作，让上班不再感觉是受罪；如何焕发新生，点燃对职业的激情，成为困扰职场人士和企业管理者的一个难题。当前企业员工面临着各种困惑，尤其是在一个企业和一个岗位干得时间长，会导致员工失去工作激情，没有推动事业向前发展的动力，从而使企业整体竞争力遭遇瓶颈，无法突破。

微软公司招聘员工时，有一个很重要的标准：被录用的人首先应是一个非常有激情的人，对公司有激情、对技术有激情、对工作有激情。微软的一位人力资源主管一语道出了其中的真相：“我们不能把工作看成是几张钞票的事，它是人生的一种乐趣、尊严和责任，只有对工作拥有激情的人才会明白其中的意义。”

企业需要有激情的员工，因为企业认为人的价值 = 人力资本 × 工作激情 × 工作能力。也就是说：一个人如果没有工作激情，那么他的价值就是零。然而员工能始终保持激情绝非易事，工作多年的老员工还能保持刚工作时的激情更是难事。

激情是事业的灵魂。学习和工作中没有激情就好比身体失去了灵魂，什么事情也不可能真正做好。激情是奋斗的动力，带着激情去工作，就会自我加压，激发干劲，产生韧劲，获取动力。激情是创新的源泉，满怀激情，就能激发潜在的创新灵感，迸发创新的火花和冲动，产生创新的思路和举措。激情是困难的克星，带着激情，遇到困难和问题，就会不怕难、不觉难，充满自信，想方设法攻坚克难。相反，缺乏激情，就会缺乏敢想敢闯的精神，缺乏自定目标任务、自加压力的积极性、主动性，缺乏在工作方式方法和具体落实上的创造性，工作就会习惯于按部就班、安于现状，就会缺乏高标准高质量。长此以往，就会使人生的追求和理想化为泡影。

对待工作的激情不是心血来潮、兴之所至，而是一种觉悟、追求和境界。能不能充满激情地做好工作，更是检验党员干部党性强不强、作风实不实的



重要尺度。合格的党员干部越是在困难面前，越应表现出冲天的干劲儿，越是在挑战面前，越应表现出无畏的斗志。激情从何而来？激情是经过长期历练遇到应急状态的集中迸发。在战争年代，激情容易拥有；在危急时刻，激情容易拥有；在灾难来临时，激情容易拥有；而在和平时期的日常工作中，如何保持持久的激情？

正确的人生价值追求是激情产生的根本导向。当一个人树立了正确的价值追求，就能使自己的人生目标设定和行为取向的选择符合科学的价值意识和正确的价值判断，使自己的言行符合社会的道德规范和部队的规章制度，个人的价值才能得到充分的体现，并从中获得源源不断的激情。

各项工作正处于爬坡上坎的关键时期，我们工作的激情不能消、目标不能降、工作不能松、劲头儿不能减，必须保持旺盛的工作激情、昂扬的斗志、饱满的精神状态是当前的形势和客观现实的需要，容不得有半点的松懈。困难不可怕，挫折不可怕，可怕的是激情的消退、斗志的丧失和人心的涣散。

吴士宏是如何成功的？在 IBM 工作的最早日子里，吴士宏扮演的的是一个微不足道的角色——沏茶倒水，打扫卫生，完全是脑袋以下肢体的劳作。她也曾感到非常自卑，连触摸心目中的高科技象征的传真机都是一种奢望，可是，她对自己说：有朝一日，我要有能力去管理公司里的任何人，无论是外国人还是香港人。通过不懈的努力，一年后吴士宏获培训机会进入销售部门，因业绩突出不断晋升，从销售员直至 IBM 华南分公司总经理。

吴士宏的经历告诉我们，工作无大事、小事之分，都是你的职责所在，她在平凡的工作中，力求高效、完美，体现服务和奉献精神，才令她在 IBM 公司脱颖而出。吴士宏的精神，曾激励了许许多多的职场中人，给我们以启发：职场中人应该努力练就正确的心态，培养承受压力的能力。

如果职场中人在平凡工作中激情不减，表现突出；在压力下不屈不挠，努力工作，必将披荆斩棘，勇往直前。

“当你感到有压力的时候，说明你的能力不够。”对待压力最好的办法就是尽快熟悉业务，在工作中摸索窍门、积累经验，积极为职位提升和下一份工作做准备。

忧郁：上班的意义究竟是什么

陈杰，25岁，只身一个人到北京闯荡，没多久，他便在一家外资企业找到了工作。凭着敏锐的头脑，他很快成为公司的骨干。不到一年的时间里，他成为这家外企的市场经理，成了一个名副其实的高级白领。

正当他事业如日中天的时候，他感到了一种潜在的压力在时刻困扰着他的生活。他是这样描述自己的工作和生活的：“我最近经常感到没劲儿，经常头晕，去医院检查吧，身体上又没有什么毛病，可就是打不起精神，工作也不像以前那么有干劲儿了。现在上班很累，下班更累，出去玩没时间，吃饭怕发胖，去商场一见那么多人心里就烦，感觉什么都没有意思。”

他还这样说：“其实有这样想法的不仅仅是我，我周围很多人都是这样的状态，工作没什么兴趣，压力大，又不得不硬着头皮上，很无奈。”

心理学家给陈杰的诊断为忧郁症。显然，现代人的生活节奏快，情绪的波动常使一些上班族心理过度紧张，加上人际关系的复杂化，如果稍有心理调适不当，极易掉入情绪忧郁的恶性循环中。

在很多人看来，那些被称为“白领”的群体，拥有令许多人羡慕的职业和职位，稳定的收入，生活洒脱轻松。事实上，这些赞美只是一种表象，这部分人群对自己的事业都有很强的成功欲，常常在办公室里加班到深夜，每天睡眠不足6小时，从不去参加同学的聚会，很少和朋友联系，甚至忘记了以往朋友的名字。

这些人通常会把所有的心思都投入到工作中，不断地给自己施加压力。在残酷的社会竞争中，他们逐渐发现在很多情况下，非但工作没有什么突破性的进展，而且身体也开始出现很多不适，比如失眠、记忆力衰退，情绪也发生明显变化，变得越来越忧郁。

作为上班族，压力显而易见，由此衍生出来的心理疾病也越来越多，上班族们把这种心理疾病称为“忧郁症”。目前，“忧郁症”仍然是导致自杀死