

大众文库

乐在工作

魏特利、薇特合著

尹 萍译

这是美国著名行为学家魏特利博士和传播学家薇特合著的一本心理学的实用著作。他们以多年来研究人类潜能及高度表现的经验，以一个月30天的架构，写成30个精练的篇章，日习一篇，提供人们一套30天为一周期的享受工作乐趣的心法，提出了具体的行为步骤，包括如何建立自尊，如何设定目标，如何面对胜利，如何培养良好的人际关系等，许多论点及中国儒学修身养性学法相通。书中各篇章都以实例阐明论点，并有身体力行的具体方法，读后可帮助人们乐观、奋发地工作和善处工作中遇到的各种关系，从而在紧张、繁忙、甚至琐细的工作中自我获得精神上的愉快。



乐在工作

佩拉利·鲁特·古德

黄 燕译

三 联 书 店

封面设计：庄凌

大众文库

乐在工作

LE ZAI GONG ZUO

魏特利、薇特著 尹萍译

三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京双桥印刷厂印刷

787×960毫米32开本 6.875印张 120,000字

1990年5月第1版 1990年5月北京第1次印刷

印数00,001—10,000

定价4.20元

ISBN7—108—00109—8/C·15

不要做工作的奴隶

——写给《乐在工作》的读者

高 希 均

人在一生中，可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以没有工作的乐趣。

一、变成工作的主人

工作是人生中不可或缺的一部分。如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，人的一生将会多痛苦；令自己厌倦的工作即使带来了“名”与“利”，这种光彩也是何等的虚浮。

要从工作中得到乐趣，首先不要让自己变成工作的奴隶，而要把自己变成工作的主人。无尽止的日夜工作正如无尽止的追逐玩乐一样的不可取。

工作不是为了生存，而是要把个人的生活赋予意义，把一己的生命赋予光彩。

带给自己工作乐趣的不是最后达到的终点，而应

当是工作的历程。一个演员的快乐，要来自演戏的过程；正如一个老师要在教学中得到快乐一样；也正如一个待产的母亲，她的快乐不只是来自婴儿的诞生，同样地要来自怀孕中的期待。

大部分的工作都可以靠训练来胜任，有些工作则非要靠天赋，如要做一个出色的音乐家、文学家、运动员等，但是没有一项成就需要经过苦练。

二、不要忽视成功的代价

世间有形形色色的人，从事形形色色的工作，产生了形形色色的结果。

有人羡慕明星的风采，但掌声后面有多少辛酸？

有人羡慕首长的地位，但权威后面有多少牺牲？

有人羡慕文学家的才华，但传世之作后面又有多少挣扎？

有人羡慕企业家的财富，但投资后面又有多少风险？

一般人只看到“一将成名”的荣耀，漠视了“万骨枯”的代价。

三、对工作的专注

被社会上公认为成功的人物几乎都有一个共同的

特征：他们对工作的目标执著，他们从工作中得到乐趣——如地位、财富、冒险的报偿，及理想的实现。

以大家较熟悉的名字为例，在美国如当初创设苹果电脑的杰伯，“反败为胜”的艾科卡；在日本，如松下电器的创办人松下幸之助，丰田汽车的会长丰田英二；在台湾如台塑企业的王永庆。

在他们的生活中，工作就是乐趣。

四、三个经济原则

工作的乐趣要来自对工作的胜任、对工作付出了代价，以及工作能够产生实效。而这三点正可以三个基本经济原则来说明：

第一是“比较利益”原则：正如一个国家选择经济发展策略一样，个人要选择自己最擅长的工作——也就是在与别人相比时，自己的专长是最有比较利益的。要诗人改行变会计师，或者要会计师变成诗人，都是违反这一原则的。

如果选择了自己的“比较利益”，就会减少羡慕他人的痛苦，因为别人的专长不一定就是自己的专长。做自己专长的事，才会对工作胜任。

第二是“机会成本”原则：当自己选择甲工作时，就不得不放弃其他工作的选择。两者之间的取舍就反映出从事此一工作的机会成本。

了解到从事此一工作的机会成本，就容易减少对工作的厌倦或散漫，增加对工作的专注或认真。

第三是“效率”原则：工作的成果不在于自己工作时间多长，而在自己工作多有效，附加价值有多高。

社会上不宜再称赞一个人的“苦劳”，而要强化一个人的“功劳”。提高工作效率，就在增加工作的成效，在工作成效之中，自己才不会有努力遭到白费的失望，也才有努力已得到报偿的鼓舞。

大多数人都是平凡的，但大多数平凡的人都想变成不平凡的人。这不是一个坏现象，事实上，社会的进步需要靠这股力量。可是，就当事人来说，就产生了心理上的压力与情绪上的挣扎。不论我们是否能变成一个不平凡的人，但每一个人都应当要从工作上得到乐趣。工作的乐趣如健康一样的珍贵，但有时候比名与利更难得到。

五、一本实用的书

美国行为科学家魏特利 (Denis Waitley) 与传播学家薇特 (Reni L. Witt)，最近合撰了一本很好的书：《乐在工作》 (The Joy of Working)，他们很有说服力地告诉读者：如何透过一连串的自我鼓舞与自我追求，可以在工作中得到这些乐趣。

工作的乐趣不是天生而来的，需要靠工作者的自

信、毅力、谦虚、坚持……他们在书中以1个月30天的时间，要读者每一天学习一种进取的观念。

工作乐趣的观念实在系于一念之间，而这本书很生动地提供了这么多令人鼓舞而又实用的观念，人人可以从这些观念中得益。

我一直认为：追求财富常会失望；追求权力常会落空。现在我再补充一句：追求工作的乐趣正如追求知识一样，既不会失望，也不会落空。它是现代人的权利，也是现代人的义务。

1986年2月26日

序 言

我们成年以后，大部分的时间都用在工作上。若再加上往返交通、加班、思索和忧虑工作事宜的时间，那么可以说我们醒着的时候，不是在办公室，就是在工厂，不是走在马路上，就是坐在办公桌后面，在家的时间反而比较少。

可是有太多的人觉得自己的职务辛苦、无聊又单调，简直像死亡和缴税一样，是生命中不可免除的恼人之事。许多人这么说：“我喜欢工作，但讨厌我的职务”，或是“我怎么可能喜爱我的工作？那不过是谋生之道而已”，或是“工作中唯一让我高兴的事，就是下班时间。”

太多的工作者都有这种感觉，令人惊讶的是一位公司高级主管也这么说。他的薪水高达6位数字，3个秘书为他从早忙到晚，他自己坐在桃花心木制成的大办公桌后面，督导几百名员工做事。一般人可能嫉妒他的位高权重，他们也许在想：“好神气！希望我也能爬到那个位置。”然而这位主管却认为他的工作繁重又紧张，单调而且乏味。当初他可能充满热诚，因而达

到初期的目标，但在努力的过程中，他的热诚已消失于无形。

我们许多人都是如此。不论你是工人、职员或主管，上班做事的人难免对自己的工作觉得沮丧、不满。

我们听到许多朋友这么说：“工作的乐趣？你一定在开玩笑。”

享 受 工 作

美国肯塔基州路易斯维尔市有一位名叫米契尔的电视记者一语道破：“上班或做工的人大都宁愿回家，不想上进(rather get home than get ahead)。”

传播媒体也曾报导过美国人缺乏工作热诚的现象，并指出质量不佳、生产力降低和服务水准不及往昔等问题。为了寻求解决之道，管理专家把眼光转向外国，找到了日本这个典范。日本在职工作的人普遍心情愉快、身体健康、士气高昂、热爱工作。但那种严格要求服从的纪律，终将斲丧创新和进步的动力。简言之，日本的方式不能放诸四海而皆准。

因此，当我们着手撰写本书时，我们自问：可不可能一方面在工作上卓然有成，一方面又乐在其中，不以为苦？我们查阅了几十部研究报告和书籍，但它们几乎都是针对公司里一心钻名求利的人或是经理级的人所写的。至于那广大的薪资阶级呢？从打杂的小

弟到大老板，是不是人人都能喜爱工作，从而表现优异呢？

我们坚信这个问题的答案是：

可以！每个人都有权利也有能力在工作中找到乐趣。我们只是忘了进步、获利和提高生产力的关键，就在于享受工作的乐趣！

体会及此，给与我们许多启示，于是我们决定撰写本书。我们两人出身背景全然不同，在生活与事业上的经验也大异其趣，然而我们发现，我们对乐趣和工作的基本概念相同。多年来我们互相讨论，发展出一套理论，形成本书的骨架如下：

- 不要预想艰难险阻，应预期顺利通达。
- 不设法解决问题，问题永远存在。解决了问题，阻力可以化为助力。
- 要瞻望未来，不要回顾过去。
- 我们可以从成功中汲取经验，也能从失败中获得教训。
- 出身显赫、才华出众或智力过人，并不能帮助你获致真正的成功。
- 外界发生何种问题无关紧要，你面对问题的态度和处理问题的方法才是最重要的。
- 幸福不是你生而应得的，乐趣也不会从天而降。你要自行创造快乐的心境，因为快乐是每天练习而养成的一种态度和习惯。

建 立 自 尊

本书不只是一套理论，它是在工作中求得乐趣、财富和成功的心法。每一章都有一个可供当日奉行的主题，也就是一把开启个人成功之门的钥匙。

这套心法的基本要素是自尊。人若不能重视自己，也不认为别人重视他，是无法在工作单位上获得进步的。自尊是人类所有成就的基础，从建立自尊开始，我们一步一步，一天一天，掌握每一把钥匙，既能享受工作乐趣，又能有杰出的表现。前几章是基本的，例如设定目标、自我期许、全力以赴等，然后进展到第二阶段，包括把握机会、提高斗志、事分缓急等，接下来是这套心法的高潮部分，有信心、财富、智慧和成功等章。最后是我们生活与工作的终极目标：享受。

书中每一章都是承接上一章、启续下一章。然而每一章又都是独立的单元，可单独作为参考和指导原则。

本书编排的方式是便于读者每天读一章。早晨起来读短短的一章，能使你精神抖擞，意气昂扬。这本书值得你一读再读，细读精读，不仅你本人会受到鼓舞，还可以介绍给同事、上司、友人和家人共享。

本书不是赶时髦的作品，书中也没有一举解决生

产力低、士气不振等问题的妙方。本书不教人威吓胁迫，不讨论操纵之道，也不适合钻名求利的人阅读。我们提倡享受工作的乐趣，不是要读者成为“工作狂”，也不是要读者成为上司或同事的受气筒或垫脚石。

反之，本书是让你身体力行的日常生活指南，是可以实际应用的心法，不仅协助你轻松度过上班时间，还能使你在家中与亲朋好友共处时心情愉快。这是一本在你的工作生涯中，每年每月每周每日都有用的书。

美 梦 成 真

不论你从事那一行业，担任何种职务，我们希望你在本书每一页中，学得一些见解和态度，引导你发现工作的乐趣。这套30天的心法能帮助你发挥潜能，让你实现美梦，获致成功与幸福。

我们衷心期望，在探求工作乐趣的过程中，你会变得更快乐，能逐步实现自己的理想。你会感到工作与周围人事都在掌握之中。你会施展抱负，体会到自己拥有的能力与才华超乎想像之外。简言之，施行这套心法，你每天都能乐趣无穷，而不只是在周末和假日心情才愉快。

你不需要有强烈的动机，也不必拥有企管硕士学位，人人都能从本书受惠。享受工作乐趣与家有恒产、智商过人、出身名校、升迁迅速、外型俊美或社会地

位等无关。本书与其他所谓“励志”书籍的区别在于“享受”这个因素，能享受工作乐趣，担负任何职务都可发挥效率、心满意足、精神愉快。

马克·吐温曾经写道：“在工作中获得的乐趣越大，金钱的报酬也越高。”他称之为“工作法则”，我们则称之为享受工作乐趣。

逐日研习本书心法，你会发现你能大获成功，富有而又幸福——今天就开始吧！

你只须翻开下一页——

目 录

不要做工作的奴隶	高希均	1
序言		6
第 1 天 尊重自己		1
第 2 天 自我交谈		7
第 3 天 态度积极		12
第 4 天 实现梦想		21
第 5 天 设定目标		27
第 6 天 妥善筹划		34
第 7 天 百折不挠		41
第 8 天 严以自律		48
第 9 天 自我期许		55
第 10 天 全力以赴		59
第 11 天 奋斗有成		69
第 12 天 自立自强		75
第 13 天 掌握机会		81
第 14 天 适者生存		89
第 15 天 勇于进取		96
第 16 天 尽职尽责		102
第 17 天 事分缓急		109
第 18 天 冒险犯难		119

第19天	汲取教训·····	126
第20天	激发热忱·····	134
第21天	沟通之道·····	140
第22天	和衷共济·····	149
第23天	谈判艺术·····	159
第24天	以己为荣·····	165
第25天	把握方向·····	169
第26天	善用财富·····	175
第27天	培养实力·····	181
第28天	增长智慧·····	188
第29天	追求成功·····	195
第30天	乐在其中·····	202
译后记·····	尹萍	205

第 1 天

尊 重 自 己

适当而正确的自尊，
往往比其他任何东西
更能使人获益。

——密尔顿

你的工作中最值得重视的人就是你，你是最有价值的人。没有人能完全取代你的位置，没有人能像你一样。每天你把自己独一无二的特质带进工作中，你的才华、能力、知识、技术、个性，甚至你认为不足为奇的做事方法，都是你能贡献给工作的特质。你也许尚未尽展长才，甚至可能还没了解到你是一个多么有价值的人。

你是不是私下自忖：“哎，我并不重要，我做的事许多人都在做。”或是：“我做的事没什么了不起。”或是：“不错，我当了业务经理，但我是靠关系得到这个职位的。谁都可以做我的工作。”

不论你从事的是那一行、职称是什么、薪水拿多少，这些跟你能不能享受工作乐趣都没有多大关系。