



生活译林

WORK:
survive its stress
enjoy its success

Francis Macnab

工作：

► [澳] 弗朗西斯·麦克纳布 著
胡忠茂 郁明亮 译

顶住压力
乐享成功



WORK:
survive its stress
enjoy its success

Francis Macnab

工
作
:
顶住压力
乐享成功

图书在版编目(CIP)数据

工作:顶住压力,乐享成功/(澳)麦克纳布(Macnab, F.)著;
胡忠茂 郁明亮译. —南京:译林出版社,2009.5
(生活译林)
原著书名: Work: Survive Its Stress, Enjoy Its Success
ISBN 978-7-5447-0776-3

I. 工… II. ①麦… ②胡… ③郁… III. 压抑(心理学)—通俗
读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第193159号

书 名 工作:顶住压力,乐享成功
作 者 [澳大利亚]弗朗西斯·麦克纳布
译 者 胡忠茂 郁明亭
责任编辑 孙 峰
原文出版 This edition published by whitehorse Press 2007
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 江苏新华印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5.625
插 页 4
字 数 125 千
版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-0776-3
定 价 15.00 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录

导言 / 1

第一章 工作就是为了挣钱 / 4

第二章 玩耍——我们要是知道怎么玩就算好 / 11

第三章 工作给我们带来什么? / 15

第四章 异常和愉悦 / 22

第五章 我们为什么干这份工作? / 27

第六章 工作有乐趣吗? / 38

第七章 职场:一个赖以生存的好去处 / 44

第八章 工作还是不工作? 这是个问题 / 50

第九章 职场上的不道德行为 / 57

第十章 丑陋的人也有亮点吗? / 62

第十一章 一些妇女有选择的余地,一些则没有 / 68

第十二章 妇女进入职场的权利 / 78

第十三章 职场智力 / 86

第十四章 发现和保持活力 / 95



第十五章 在职场上寻找某些神圣的东西 / 102

第十六章 工作有什么神圣吗? / 106

第十七章 世界将会变成啥样? / 117

第十八章 寻找满足的六个人 / 127

第十九章 赞赏悠闲 / 152

附录 解析在工作环境中的人——向顾问和治疗
专家们进一言 / 159

鸣谢 / 173

大自然是多么慷慨，心灵是多么吝啬；
人为出生和生活付出的代价多么昂贵。
我定要向着最陡峭的山峰攀登，
并观看旭日再一次东升；
我定要注视那方乐土，直到两眼酸疼，
让那片片白雪吹积我全身……

亨利克·易卜生《培尔·金特》

导 言

本书是关于工作怎样影响我们以及我们工作时会遇到什么。这可是需要认真对待的事。我们在工作时刻和玩耍时刻之间画一条明显的界线，仿佛两者没有任何关系似的。

在最早的幼年时期，玩耍是孩子们极其重要的工作。在玩耍中他们认识世界，学会怎样与人相处，知道面临困难和挫折时怎么做。可是孩子们到了上学年龄时，工作和玩耍之间的分界便开始了。到他们成年时，一些老一套的观念通常早已确立——工作是非做不可的，而玩耍只是工作后或“业余时间”里做的一点事。

有些人在工作中找到很大的愉悦——甚至乐趣。工作拓展了他们的个性，并给他们以每天的享乐和满足。工作为他们提供用钱大方的生活方式、稳固的经济地位、一生的保障以及可以传给他们所选受益人的大量财产，或者他们也许发觉工作就是很大的乐趣！

对另外一些人来说，工作对提高他们的自尊心无济于事，也没有给予他们一点发挥积极性和创造性的余地。他们与一些意

外的不舒心事件发生冲突。他们面对自己不喜欢的、难以共事的人,还有情绪难以预料且又反复无常的人。对在职场度过的很长时间和多年来为达到职场目标所作出的切切实实的奉献,没有信任可言,也鲜有赞赏可闻。

在人们伤病、精神遭受损害和动力遭受破坏时,工作会成为一种重要的且代价很高的因素。从另一方面来说,人们上班时的能力和满足感因在别处造成后续的伤病、损害和破坏而受到严重的影响。由于延续多年的经济重担,调节、适应以及应对自如的进程可能成为难以达到的目标。

有些人相信自己还可以再工作十五年,但可能在事先没有任何预警的情况下被告知,他们的工作没有了,他们被解雇了,或者他们别无选择,只得接受唯一建议:提前退休的一揽子安排。当这些人将自己与其他人相比时,短暂的不公正感骤然显现,别的人拥有要求不高、压力不大的终身职业,到时候却又能拿到丰厚的退休金及其他种种好处。

工作不仅给我们某些东西,同时要求我们奉献某些东西。工作描摹了我们是誰、干什么的、我们的社会角色和社会地位,以及我们自身的价值和我们认为对自己很重要的那些人的价值。我们谁也不能轻易地回避或摆脱工作压在我们身上的重担,工作产生的冲突,某些工作激起的好奇心或工作所提出的但从来没有给予满意答复的各种问题。

我们一般所相信的是,一个人的正直诚实大致是与人们拥有的职业与实际从事的工作交织在一起的。一些人会诅咒自己的工作,但当工作完成时,会感到很高兴。另一些人,将一生的最佳年华投入到一份工作中,直到离职三个星期后才会被人想起。但是对许多人来说,一天结束,他们的生活故事是由自己所做的工作和所作贡献的真正价值来讲述的。

本书以“人们为什么工作”的问题开始,接着对工作在我们

生活中所起的作用给予积极的探索，最后以关系到我们每个人的终极问题结束。

茫然若失时，渴望得安慰，
我确实再次急切地询问：
“你过得怎样，做的又是什么？”

威廉·华兹华斯

第一章

工作就是为了挣钱

我曾经问一位银行职员为什么要在银行工作。他回答得很干脆：“我在银行做事是为钱呀！”他事业有成，肯定挣了许多钱。他还受到银行业务运作过程、银行在国家一些最高层人士以及普通老百姓生活中所起作用的强烈吸引。

我问一位五十六岁的妇女为什么还想要工作，她明确回答：“我需要钱。”她因背伤严重三次失业。一些雇主要她辞职。她的家人说该是辞职不干的时候了。干吗还要不断努力再回去工作呢？“我需要钱。”她重复说道。

无论什么时候，对一个正在找工作的人来说，最先提出的问题之一是：“工资多少？”对于那些正在偿还车款和按揭款的以及也许意识到工作业绩和抱负目标是与工资增长密切相关的人来说，这是一个必然会问的问题。

我所认识的姐妹俩毕业于医科。其中一人与一位同届毕业生结了婚，并在做了几年实习医生后，小两口在一个中产阶级居住并日益扩大的郊区开设了联合诊所。当我问到有关他们的打算时，他们说：“我们要为有青少年的家庭提供高质量的医疗保健，同时我们要挣许多钱。这样，我们以后能够去旅行，能够获得

专科医生的资格。”要挣更多的钱吗？“嗯，那当然！”

姐妹俩中的另一位长期以来因发展中国家人民的苦难而深受震撼。她加入了红十字会并接受了去非洲的任务。有关部门给的工资高吗？“很难说高，”她笑着回答，“要挣钱谁也不会去干这种工作的！”

一家大公司的一位资深合伙人每天都要考量自己的尴尬处境。为了成为一名最优秀的工程师他一直努力工作。可是达到这个目标后，他才明白这个职位给他的是少得可怜的满足和乐趣。十年前，他经历了一次婚变。当时他的妻子从中极力争取并赢得了经济问题的解决，其结果使他处于窘迫的境地。其后几年中，前妻仍无休止且愤愤不平地提出了额外的要求，说是要交他们三个孩子的学费和用于其他开支。后来他再婚。新的一任妻子给他带来了两个孩子和极少的财力。他说：“我多么希望离开现在的工作，干点有价值并且自己喜欢干的事。可我又怎么能离开呢？没有别的雇主会给我现在拿的工资数，而每次我一抬起头，就明白我要用钱去满足所有明摆在那里的种种需求。因此，我是每天在干自己讨厌的工作。我真不愿意一定得用所有那些巴结手段以赢得生意。我真不愿意每天一定得花好几个钟头挑出我并不感兴趣的管理方面的问题。我常常就是不喜欢公司里周围的人以及他们的行事方式。除此之外，我干这份工作是为了吐出一大把钱给那些根本不表示点滴感激之情的人；而事实上，我通常所得到的则是更多的敌意。有时候我诅咒自己的教养以及我认为安身立命的价值观——我以为我一定得做个有责任心的人。而为了做这样的人，我需要钱。”

或迟或早，钱终将成为人人都担心的事。我们的社会是一个处处需要花钱的社会。即便那里一位贫困的老祖母说她一点担心的事也没有，但她很可能明白她的子女为她担心——他们担心她住养老院的钱要付了，最终，担心她葬礼的钱谁来出。假如

她去世时留下一所小住宅以及几件旧家具，那么，这些便很快转化为同等价值的钱。

人人需要钱过日子。钱可能来自赠送或遗产；来自偷盗或投资。但通常人们靠工作挣钱。一位妇女三十年来可能从未离开过家做一份工作；然而，她一直依靠丈夫的工作。她也许很久以前不再爱丈夫了——其实，丈夫也许变得非常不可爱了——但是她仍需要用丈夫的钱。万一两人中有一方决定他们的婚姻关系将要终止，那么双方都想要知道解决财产问题的条款。这样，婚姻最终变成了钱的问题。

钱有多种用途。在刚提及的例子中，钱用来支付不断上涨的生活费用。钱也可成为成功地巧取豪夺的象征——谁获掠夺物或谁带着大份额的掠夺物逃之夭夭？

工作、金钱和贪婪容易结成伙伴关系。我们工作是为了挣得足够的钱生活，然后我们想要更多的钱，这样，可以买更大的房子、更大的汽车、更大的船。我们想要更多的钱可使自己拥有社会地位和名誉。我们想要更多的钱以便出入于一些不同的更高层次的社交圈。

时而我们遇上这样一个人，他工作非常努力挣更多的钱，再将钱送给其他人。

我们时而遇上这样一个人，他一生工作积聚了巨大财富，看到自己的儿女在经济方面十分成功，在退休时他想要实现跻身于当地城市中百位顶尖富翁之一的强烈愿望。

对于一些人来说，金钱能买到他们想要的一切，包括幸福。对于另外一些人来说，金钱与幸福好几年前遭受了一次分离之痛。金钱于是用来减轻或隐匿痛苦，或者用来建造为幸福加倍的纪念碑。

我所认识的一个人每天工作很长时间，结果变得相当富有。大部分顾客认为他的收费太高，但是他的一部分钱花在公关上

以保持自己的形象完好无损。最终他渐渐地不再受到许多以前支持者的尊敬。而他仍想方设法提醒人们他是多么成功；人们并没有透露，在他们心目中他已经变成了怎样的一种人。

金钱与财富一直以来激起下列种种问题和关切：薪金的一揽子利益、一个人价值几何、一个职位的性质（例如销售经理）、工作的性质（例如当地的医生）、每人付多少工资。相互间进行一些比较是不可避免的。一些人耸耸肩说他们拿这么多薪金是应该的；另一些人则清楚，对于人们的安全和继续生存，他们的工作是更为重要得多。一种工作价值与另一种工作价值相比较有一些相对的计算，一种产业或职业与另一种产业或职业相比较有正当理由，还有过度收费、贪婪以及缺乏公平和公正。

付给公司一些主管的钱每年可能达一百万澳元，外加系列股票，这样使薪金一揽子利益的价值达几百万之巨。这些人该拿这么多钱吗？有人提出理由说明这个人是干这工作的最佳人选；为了在世界范围内得到最优秀的人才，世界水平的薪金一揽子利益就得付给他。如果他们干得出色，公司增加了利润，公司主管和股东都会非常高兴，薪金的一揽子利益也随之增长。要是主管的工作表现（或者说公司的运作情况）退步了，这样的人就会失去工作，而再找一位主管也许并不容易。因此，高风险总是与主管形影相随，而薪金将这一点考虑了进去。但是，要是这样的人不得不离开职位，我们需要记住，高额的薪金使他们赢得了可观的资产，系列股票也随他们而去。

有一位总经理——我们叫他沃兹沃思吧——在自己的职位上干了五年后，发现离职正逢其时，因为公司陷入了困境。他离开公司带走了终止薪金一揽子利益约七百万元。这是与一个大学学院院长沃森颇为不同的职位，后者为一千名孩子的幸福投入一生后退休了。他离校时从学校拿到一张五千元的“大额”支票，还有二十五万元的退休金。

有时候所提出的争议是：公司主管沃兹沃思是唯一的一位，他在六年中拯救了公司并赢得第一笔利润。因此，他应该拿二百万元的年薪。相关的一些争议也很快提出：威廉森医生是这个国家唯一一位能保住那个病人双眼的外科医生。她的薪金并没有变化。年薪八万元，另外从她的私人小诊所里再得二万五千元。卡农·温顿是唯一能找到的牧师，只有他才能使那个教堂不再败落萧条，并重新使教堂成为充满活力的组织，赋予教会及受其影响的好几百人以新的意义。温顿的所得高于大多数神职人员，但他的薪金仍维持在三万五千元，外加任职期间为他提供一所住房。

生活的种种现实以颇为不同的方式影响着沃森、沃兹沃思、威廉森和温顿。有些人会说：“假如温顿想要高薪，他应该去经商。沃兹沃思坐公司主管的位置是因为他有能力，有管理整个系统的才能、运气好以及能把握时机。另有许许多多的沃特曼们、沃特诺特们、沃特莫尔们，他们都没有取得成功。”

出现这样的社会现实是不可避免的：与所有名字以英语字母“W”开头的职位相当的人比起来，沃兹沃思则被公认为具有更高的身价、更高的社会地位和更大的权势。

很可能是这样的情况：与沃兹沃思相比，威廉森和温顿每天工作的时间会更长，会更始终如一艰苦卓绝地寻求持续成功的种种迹象。沃兹沃思部分责无旁贷的工作是参加董事会，与政治家们以及商界头面人物商谈，还有经常性的招待请客。所有这些与威廉森等待下一台急诊手术的呼叫相比，看上去在社交方面远为兴味相投。而温顿对威廉森似乎有点嫉妒——至少她的工作是一对一的。温顿的工作往往涉及到一个家庭的不幸和悲剧；涉及每周精心准备一次或几次的布道，这些布道会成功地与教徒中的大多数人性需求和强烈愿望息息相通。他看到每天有人开车送沃兹沃思去上班，而威廉森告诉他准备带她的家人去科

罗拉多州滑雪度假一个月。温顿会不会去看望住在养老院里的威廉森那年迈体衰的母亲呢？

就沃森、沃兹沃思、威廉森和温顿而言，表面上看起来是在价值观方面错综复杂的事物，结果也许成了对种种不同现实的评价。

还有进一步关切的事。沃森、沃兹沃思和温顿三人是相互认识的。沃兹沃思两个处于青春期的儿子就读于温顿的学校，而沃兹沃思的公司捐钱为学校建造新的运动场椭圆形跑道和运动中心。沃兹沃思的妻子去温顿的教堂做礼拜，她不但有两次数额相当大的捐款，而且众所周知是每个星期天教堂奉献盘的最大捐助者。

沃兹沃思的公司涉及化学产品的制造。工厂的废水排放到河流中，造成在该河中不能再安全游泳的后果。沃兹沃思的公司公关经理否认报纸上的一些断言，并声称他的公司对造成河流污染的现状仅仅是个很小的因素。为什么单单挑出沃兹沃思的公司来批评呢？

一位记者接着提出了大家关切的问题，即沃兹沃思的公司的化学制品将会出口并用来制造战争化学品。温顿的良知发现了。他召集了教会会议（参加者包括沃森）并向会议成员提出了自己内心的矛盾。他应该大胆地发言反对沃兹沃思的公司，并要求他的会众在供社区传阅的请愿书上签名。但要是他这样做了，他就会冒犯沃兹沃思太太，而后者就只得不再去他的教堂做礼拜，从而也随身带走了每周一次的捐助。

经过相当多次的讨论后，沃森建议教堂继续与沃兹沃思太太保持联系，她与教堂相属关系是他们最关心的事。既然教会方面的任何抗议不大可能会影响沃兹沃思的公司，他们就该干什么就干什么——关心对他们教堂有坚定信仰的人们。沃森没有透露沃兹沃思的公司已成为自己学校的最大捐助者。教会会议

结束时，有人听见温顿对沃森说：“我们的工作并不总是容易的或简单易做的，沃森，你说是吗？”

我们看到，与金钱的获得相比，工作的价值和人的价值是怎样可能成为第二位的。界线已经划分，双方的愤恨开始积聚。

处于不同职位的人可能会相互依靠，但是协作和可信关系可能因金钱以及与金钱有联系的态度和偏见而搞得模糊不清。

但快乐像绽开的罂粟花，
你一猛抓花，它就脱落；
或似飘落江河中的雪花，
瞬间白茫茫顷刻永融化。

罗伯特·彭斯

第二章

玩耍——我们要是知道怎么玩就算好

西格蒙德·弗洛伊德断言：构成健康最基本的两个要素是工作和爱。新教伦理则用不同的词语赞同这两者。正是这新教伦理清楚地表明了一个人的工作和价值是密切相关的，价值是通过工作实现的。

近来我们认识到，工作和价值肯定成人世界却否定幼儿世界的重要性以及通过玩耍生活的重要意义。玩耍是主要方式，孩子借此认识现实，应对现实并适应现实。在孩子的自我理解和个性发展中，在独立于母亲，确立对世界的不断变化的看法中，玩耍起着至关重要的作用。对团队参与、社会意识、赞同和肯定来说，玩耍同样是不可或缺的。

人们在工作、爱和玩耍这三个重要方面获得了满足感，也遇到了困难。

工作有以下几个最基本的组成部分：

- 工作是一种活动，它需要个人与外界联系起来。
- 工作是为了生存的最基本的活动，借此一个人适应环境并利用环境创造最基本的生存手段。
- 工作给一个人提供一种社会感和社会兴趣；给人以一种

角色、一种身份和一种目的。

- 一般来说，工作赋予一个人以一种地位——我是谁，干什么的（身份）以及我在社会结构中的位置。

- 工作通常提供金钱，作为所做工作或认可地位的回报。这钱为通向不同的路径、种种利益、各种类型的社会参与提供进入和发展的机会。

- 工作有许多面，构成其整个画面——男士的工作、女士的工作、孩子的工作、事业的创建、退休的计划、退休后的安排以及工作的评价。

爱有以下最基本的组成部分：

- 爱的欲望是每个人不可分割的一部分。
- 寻求心满意足的爱的“对象”。
- 在童年、成年和老年时期，与爱的对象的联系有不同的方式方法。

- 人们培养愉悦大方地给予爱和得到爱的能力。
- 对亲密和激情的表露。
- 有爱心和承诺。
- 有爱的分离、爱的丧失，也有发现爱的各种不同表露。

玩耍有以下重要组成部分：

- 玩耍是一种激起愉悦、欢笑和乐趣的活动。
- 玩要是参与梦幻世界之路——一个富有幻想和创造性想象力的世界。

- 玩耍可能是封闭式的和个性化的，或者可能是一种公开分享和众人观看的活动。

- 玩耍使你梦幻般地间接参与他人的世界，分享他人的成果。

- 玩耍提供一个潜在价值的场所，这些价值能影响人们在转换和超越的经历中应对种种现实的方式。