

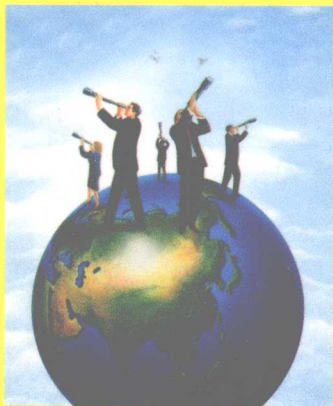
· 职业化员工优秀培训读本 ·

一套实用、有效、完整的方法，让工作变得惬意的最有效技巧！
从改变心情开始，爱上你的工作！

爱上工作的 四个秘诀

Four Secrets to Liking Your Work

[美] 爱德华 G. 马奇欧 (Edward G. Muzio)
德博拉 J. 费雪 (Deborah J. Fisher) / 著
欧文·托马斯 (Erv Thomas)
吕美 / 译



如何判断目前的工作是否适合自己？

怎样才能得到自己想要的工作，找到工作中的乐趣，并取得应有的职业成就？

有没有一个切实可行的解决方案？

 **机械工业出版社**
China Machine Press



· 职业化员工优秀培训读本 ·

一套实用、有效、完整的方法，让工作变得惬意的最有效技巧！
从改变心情开始，爱上你的工作！

爱上工作的 四个秘诀

Four Secrets to Liking Your Work

[美] 爱德华·G·马奇欧 (Edward G. Muzio)
德博拉·J·费雪 (Deborah J. Fisher) / 著
欧文·托马那 (Ivan Tomase) / 著
吕美 / 译

如何判断目前的工作是否适合自己？
怎样才能得到自己想要的工作，找到工作中的乐趣，并取得应有的职业成就？
有没有一个切实可行的解决方案？



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

结束星期一早晨的噩梦！无论你在哪里工作，无论你做什么工作，都可以使你的工作更加充实，充满乐趣——就从现在开始，从这里开始，从这本书开始！这本实践指南将会彻底改变你的工作生涯：借助于全面的工具、技巧、观念、案例，改变就此发生！

Authorized translation from the English language edition, entitled *FOUR SECRETS TO LIKING YOUR WORK: YOU MAY NOT NEED TO OUIT TO GET THE JOB YOU WANT*, IE, 9780132344456 by MUZIO, EDWARD G. ; FISHER, DEBORAH J. ; THOMAS ERV, published by Pearson Education, Inc., publishing as FT Prentice Hall, Copyright © 2008 by Pearson Education, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and China Machine Press Copyright © 2008.

版权所有，侵权必究。

本书版权登记号：图字：01-2008-2247

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上工作的四个秘诀 / (美) 马奇欧 (Muzio, E. G.), (美) 费雪 (Fisher, D.), (美) 托马斯 (Thomas, E.) 著; 吕美译. —北京: 机械工业出版社, 2008. 12

书名原文: *Four Secrets to Liking Your Work*

ISBN 978-7-111-25750-9

I. 爱… II. ①马…②费…③托…④吕… III. 人间交往—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194385 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 李新姐 曹萍 责任校对: 侯灵

责任印制: 杨曦

三河市宏达印刷有限公司印刷

2009 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·6.875 印张·1 插页·130 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-25750-9

定价: 25.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

销售服务热线电话: (010) 68326294

购书热线电话: (010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线: (010) 88379001

封面无防伪标均为盗版

对本书的好评

多么希望在我刚开始教书的时候能够读到这本书！本书对任何一个工作着的人而言都是必读书。书中那些简单、有条理而实际的练习，让我对自己有了新的认识，帮助我学会了更好地享受自己的工作。

——克里斯托·伍德 (Krystal Wood)，小学教育家

你一定要读读这本书！书中包括可操作的方法和实际的家庭作业，它将改变你的整个工作观，带给你所需要的新开始。隧道尽头的光不再是来自某列火车，而是全新视角带来的光明未来。

——罗伯特 H. 马洛里 (Robert H. Mallory)，
西南噪声控制公司 (Southwest Noise Control, LLC) 环境保护专家

有很多书和方法都在告诉我们如何找到正确的工作方法，却很少有哪本书能教导我们如何最大化地挖掘当前这份工作的价值。本书中所讲的对自己和他人的理解，会帮助我们不管是在哪里工作，都发挥出最佳水平。

——安·拉尔德 (Anne Laird)，小企业所有者

你总是要与别人共事，这本书让你明白他人行为背后的原因是什么。这是一本能够改善你个人和职业生活的简洁、简单的书。

——多纳德 E. 柯林 (Donald E. Conklin) 博士，
联合企业服务公司 (United Corporate Services, Inc.) 副总裁，
多米尼加大学 (Dominican College) MBA 学院兼职教授

爱上你的工作，这是人生最大的祝福之一，本书的作者们了解一切关于如何找到和创造这种祝福的方法。那些遵从书中指示的人，

不管他们身在何处，都会看到工作的希望之火。

领导者们，听好了，这本书针对的不仅仅是你们，还包括所有跟你共事的人；HR 们，听好了，这本书会帮助你培训新人、留住旧人。

——威廉姆 R. 丹尼尔斯 (William R. Daniels)

美国咨询 & 培训 (American Consulting & Training) 公司 CEO

在了解并分别使用了《爱上工作的四个秘诀》中的方法后，我发现它能让管理者将生产率最大化，并使团队发生极大的改善。如果将书中的工具结合起来，这些秘诀能够让你建立最优秀的团队，也是我所见过的最有力的组织测评的工具之一。

——斯蒂文·欧文卡谢 (Steve Overcashier)，
(COPART Inc.) 克帕特公司培训经理

一本发现自我优势的指导书，一本极有意思的书。

——丽萨·贝克 (Lisa Baker)，惠普公司营销副总裁

本书提供了认识自我的实用方法，并指导你使用这些方法让自己的事业走上新的成功道路。任何人都可以用这四个秘诀找到工作的乐趣，获得持久的成功。

——盖尔·赫特 (Gail Hurt)，职业认证指导师

一本简约、实际的指南，冷静地分析了人们对工作不满的原因，并提供了一个评估人与人交往的极有价值的框架。写法清楚而切题，包含了推理、案例和些许的幽默，是一本非常有用的工具书。

对工作不满、正在犹豫是否要离开的人，应该读读这本书，然后再决定到底是留下还是离开。

——珍妮特·威廉姆斯 (Janet Williams)，
Atomic Weapons Establishment (England) 战略经理

一本带来启发和宽慰的书！我了解很多种工具，可是没有一种

能像这本书中所呈现的工具这样有效。这本书对很多人都会很有帮助。

——佩吉·罗宾森 (Peggy Robinson),
3M 公司教育和培训负责人

因为法学院并没有教我们如何处理办公室的人际关系，所以在实际工作中，我们就有可能碰到很多负面的经历，导致我们离开辛苦得来的事业。这本书是处理工作中的痛苦的良方，传授了通常教育中忽略的东西，让我们有机会在工作中获得更加成功的体验。

——丹尼斯 D. 福特博士 (Denise D. Fort), 法学教授

将四个秘诀结合起来，就能够改变环境。尽管书中的原理很深，但是它非常巧妙地将复杂的原理解释得通俗易懂。

——莱内 H. 舒尔特 (Lynne H. Schluter),
洛克希 (Lockheed) 公司经理

书中的信息务实而实用，就像在读一个讲述我所认识的人的故事。

——劳拉·奥利芬博士 (Laura Oliphant),
英特尔资金公司 (Intel Capital) 高级投资经理

太有趣了！这是我了解并掌握的最有趣的职业工具！本书在呈现方法和工具时，所用的手段新颖而实用，其中的技巧是每个人都应该了解和掌握的。我把这本书复印给了团队中的每个人！

——伯尼斯·布劳迪 (Bernice Brody), IBM 公司执行项目经理

前 言

周一清晨的恐惧

闹钟那恼人的嗡嗡声打破了卧室中的平静，表盘上的绿色数字指向那个可恶的时间。布赖恩（Brian）揉了揉眼睛，觉得费了好大的劲儿才让自己清醒。一股熟悉而可怕的“工作恐惧感”很快袭来，占据了他整个大脑。即将到来的工作日逐渐清晰起来，熟悉的沮丧感越逼越近——又要开始工作了。

如同许多人一样，布赖恩早在多年前就失去了“工作的斗志”。一想到整个星期都要待在那个工作的地方，他恨不得继续钻进被窝睡觉，或是永远消失。矛盾、压抑和郁闷简直让人无法忍受，然而他别无选择。账单要付，况且他越来越爱吃了。

老习惯总是那么顽固。布赖恩这种对工作的恐惧感由来已久，这几乎是他每天清晨起床能想到的第一件事。他突然想起了别的事：6个月前，别人给了他一本书，说是能让他重拾对工作的兴趣。那本书让人从不同的角度去看待工作，通过各种滤镜去重新审视工作，从而识别恐惧，并用行动消除恐惧。“所谓天才，”作者称，“就是

能够通过不同的角度去看同一件事或同一种状况。”^[1]思维的改变能够催生行动的改变，行动的改变则可以催生结果的改变。布赖恩对此抱持绝对的怀疑态度，但是他没有更好的选择。于是他开始阅读这本书，然后坐等着失败的来临。

令他惊讶的是，那本书居然起作用了。没过多久他就感觉到了些许变化，这让他没那么怀疑了。他越是往下读，成效就越是明显。他开始觉得他的工作变得稍微可以忍受了，进而变得有趣起来。就在他刚开始读那本书的时候，布赖恩一心只想着尽快换份工作，而现在他没那么确定了。或许要是找到正确的方法的话，情况也没那么糟糕，这种想法对布赖恩来说，是前所未有的。

就在那个周一的清晨，布赖恩在睁眼时又感受到了熟悉的恐惧感，紧接着，他想起了自己的新策略。“我在怕什么呢？”他问自己。他想起了一个可以解决的问题，那个问题似乎占据了整个思想。然后又想起了几件的确要在那天发生的难事儿，但是到底哪一个让他如此恐惧呢？他按照书上教的方法逐一分析了那几件事，想尽可能地找到痛苦的根源。

他找到了。那天下午他要跟一个很麻烦的人一起工作，一个他想避而远之的人。他想象着，用新的眼光和角度重新审视着这件事。他考虑着有可能会发生什么事，然后相应地规划着自己的反应。虽然知道事情不可能完美，但他决定至少要做些改进。

他思索着，然后，恐惧感真的消失了。

欢迎来到布赖恩的书本世界。

我们为什么要工作？

除了一个显而易见的答案“为了生存”以外，工作还有更深刻、更有意义的含义。有一种想法对我们的文化和我们的信仰都很重要，那就是，用自己的能量去创造积极的结果。

“努力工作”这一价值观在我们的社会中可谓是人人追捧，从孩子们故事书中的“小火车做到了”^[2]，到世间流传的那些努力工作的人最终获得成功的动人故事等都表明了这一点。

这一价值观甚至还影响着我们更深层次的精神信仰。从古至今，流传着许多版本的创世纪的故事，都描述着工作在创造世界过程中的巨大作用。^[3]不论是日本传说中的天神 Izanagi 和 Izanami^[4]于混乱之中创造世界，还是美国本土故事中的动物神灵用海底之泥创造了陆地的传说，^[5]抑或犹太—基督教中所描述的上帝用6天创造世界^[6]……所有的故事都无疑强调了工作与好收成之间的联系。

工作之益

不管是天上神灵创造世界的故事、文学作品中的主人公发奋成

功的故事，还是上班族劳神工作赚取薪水的故事，工作都是为世界增添价值的过程。这个世界问题很多，我们总有机会贡献一些力量去解决其中的几个。通过工作，我们便成为“解决问题”而非“制造问题”的一员。不管你是治疗癌症的医生，还是帮顾客做汉堡的餐厅店员，或是在家中养育孩子的母亲，你都对这个世界有所贡献。

工作赋予了我们价值感，同时也赋予我们一种社会认同感。对许多人而言，工作占去了其生活的大部分时间，它是我们定义自己是谁的一个重要参考，也正是因为如此，许多人不想停止工作。世界上每天有450万人从工作岗位上退休而后又重新开始工作，就是因为他们“想工作”。这些人工作的目标不是赚钱，他们重返工作岗位的原因是获得健康、能量和乐趣。^[7]就在我们为世界作贡献的时候，工作其实也在以同样的方式回馈着我们。

当我们投身工作并在其中成长时，工作使得我们审视自己，思考自己的位置：自己的天赋、才能、弱点和热情何在。人在很多方面的历程都得益于工作，从建立心理安全感到建立自尊自信。工作可以说是我们成就自己彩色人生的一块画布。^[8]我们中的许多人都经历着从工作中学习和成长的体验。

最妙的是，工作让我们学会了耐心、理解、谦逊、感受他人、积极面对、诚实和道德感。那些从工作中得来的经验和技巧，不仅让我们在工作中得心应手，也让我们在生活中更加得心应手。工作还会带给人快乐。

工作之忧

事实往往与想象相反，工作也能产生负面效果。有人会借工作来欺骗、说谎或是伤害别人，比如说第二次世界大战时期的许多“工作”和大屠杀；工作有可能摧毁他人，甚至摧毁我们爱的人；工作可能会仅仅为了让自己看起来更好而去妨碍别人的前进；工作有时候甚至是用来掩饰自己所犯错误的手段。我们甚至有可能去努力装模作样地让自己看起来是在工作！

工作虽能助人，却也能害人。长时间的工作给人的体力和精神都带来了压力。许多人都在那些有意或无意让人找不到尊严的地方工作过，这对一个人的自尊、工作效率和士气都是一个打击，许多人都因自己工作环境的不佳而开始自觉贬值、不安或是泄气。他们感受不到自豪感、成就感，也体会不到工作的价值。

很多因素我们控制不了，就像我们无法“阻止”周遭环境的恶化一样。而实际上，那些被蹂躏的员工的能力、资源和选择都比他们自己意识到的要强大。我们无法左右别人的行为，但是却永远可以自由选择如何解读和对待它们。机会也往往存在于这些选择当中。

工作给我们带来了什么

你或许觉得，为了糊口你不得不工作，而你所期望的不过是少经历一些噩梦和痛苦。如果是这样，这本书能帮助你达到这一目标。如果你已经痛苦很久了，“少一些噩梦”本身或许对你而言是个理想而有些触不可及的梦想。

我们希望你能树立起工作的目标。工作让我们对自己更加了解。有一些最有用的信息其实就是我们满意或是痛苦的原因。仔细观察你会发现，那些原因就像一面镜子，向我们展示着我们潜藏的力量和爱好。到底要怎样认识到这一点，以及如何对待它，完全取决于我们自己。这本书不仅仅是一本关于“少受苦”的书，也是一本“学会更多”的书，即学习更加深入地认识自己、认识我们周遭的一切以及学习如何找到或是创造出让自己成长的环境。我们可以借助这些知识来指引我们通往未来的道路。

当然，这其中也有风险。你在了解了自己力量及优势的同时，也会看到自己的弱点。正如我们所知，必须要让这些洞察和知识为自己服务，而非相反。与为自己的能力感到自豪相比，人们更容易为缺点而不振。但如果我们只盯着缺点而忽略了自己的优势，忽略了潜伏在体内尚未开发的天赋，那只能让自己变得更加弱小。^[9]这本

书，以及工作的目的，并非是揪着弱点说起来没完，而是要找到尽可能让自己的优势翩翩起舞的方法。^[10]

喜欢工作的你到底能走多远？

想象一下，你有一份非常吸引你的工作，以至于即使你中了彩票、存款骤增，也不会让你放弃每天的工作。

这样的喜悦和平衡感会如何影响你的生活呢？带着它能够走多远？你能赚多少钱？你又能学会多少东西？你将怎样供给你爱的人？而你又将为这个世界作出怎样的贡献？你又将为自己作出怎样的贡献？

想象一下，就像上面这个样子生活、工作 10 个年头，或是 20 年、30 年、40 年呢？再想象一下，自己回首这一份卓有成效的、令人快乐的工作，你将有怎样的成就呢？

这不是一本为了别人教你如何“立刻停止哀鸣”的书，这是一本关于你如何能够尽自己所能让你的工作生涯变得更好的书。设想一下，你将期待每个周一清晨的来临，你在工作中体验到了乐趣、投入、创造而非仅仅是一份工作的那种感觉！设想一下，你居然会这样想：“真不敢相信我做这些还有人付我钱。”

一个身处上述情境同时努力工作的员工，你很难相信他不会获

得成功。^[11]如果你像多数人一样，对自己的工作心怀不满且感到束缚，达到这种满足感或许听起来有些幼稚而不现实，但这的确是有可能的。正如追求任何一事物一样，当你明白“它”是什么，并知道“它”看起来是什么样子的時候，你成功的机会将成倍增加。

让我们开始吧……

目 录

前言 周一清晨的恐惧

第一章 工作的麻烦	1
人人都讨厌工作吗?	3
人事问题	3
人力成本	4
开始行动	5
换个角度看问题	8
角度的神奇之处	10
旅程中的贴士	17
家庭作业：工作前，工作中，工作后	22
第二章 人们如何做	25
菲舍尔博士的故事	26
秘诀1：观察行为	28
两个关键的区别	29
行为风格细分	36
从理论到实践	46
第三章 观察行为	47
扎玛的故事	48
行为的表现	50

运用你的新角度	53
新的角度：重新审视	57
家庭作业：工作前，工作中，工作后	59
想要了解更多？	62
第四章 人们为什么这样做	63
爱德华的故事	64
秘诀2：掌握动力	66
设立6个要素	68
6要素细分	72
从理论到实践	90
第五章 找到原因	91
阿尔的故事	92
动机表现	93
运用你的新角度	97
家庭作业：工作前，工作中，工作后	100
想要了解更多？	105
第六章 人们做什么	107
托马斯的故事	108
秘诀3：协调工作	110
工作类型	114
工作类型细分	117
从理论到实践	126
第七章 做自己喜欢的事	127
康纳德的故事	128

工作平衡的表现	129
运用你的新角度	133
家庭作业：工作前，工作中，工作后	139
想要了解更多？	143
第八章 已经掌握了技巧吗？	145
米莉的故事	146
秘诀4：掌握正确的技巧	147
两类技巧	149
看到“技巧”	153
培养“技巧”	156
运用你的新角度	161
家庭作业：工作前，工作中，工作后	166
想要了解更多？	168
第九章 鸟瞰	169
吉姆的故事	170
鸟瞰	170
更宽的视野	171
寻找解决方法	179
留下还是离开	181
运用最广的视角	186
尾声：掌舵自己的人生	189
注释	191