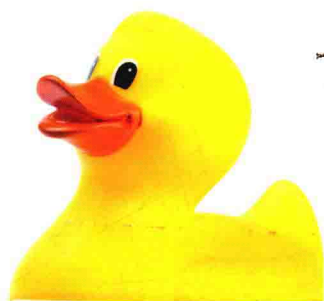


上班變快樂

有成功潛力的人只做這件事，找到職場優勢，
打造「越快樂，越成功」的雙贏人生！

—— 100% 楽しく働く1%のサラリーマン ——



俣野成敏——著

MATANO NARUTOSHI

林心怡——譯

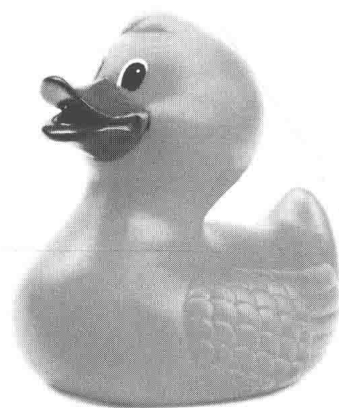
一個上了裁員候補名單的上班族魯蛇，
翻身躍居集團公司最年輕的決策層！
他只做了這件事——**開始喜歡工作**，
「越做越快樂」，當工作不再無聊，反而變得「很好玩」！

99%上班族討厭工作，連帶浪費自己的人生；1%上班族樂在工作，創造生活與工作雙贏的勝利組人生

上班變快樂

有成功潛力的人只做這件事，找到職場優勢，
打造「越快樂，越成功」的雙贏人生！

——100% 楽しく働く1%のサラリーマン——



MATANO NARUTOSHI

侯野成敏——著 林心怡——譯

國家圖書館出版品預行編目資料

上班變快樂：有成功潛力的人只做這件事，找到職場優勢，
打造「越快樂，越成功」的雙贏人生！ / 俣野成敏作；林
心怡譯。初版。-台北市：八方出版，2016.09

面；公分

ISBN 978-986-381-106-0 (平裝)

1. 職場成功法 2. 工作心理學

494.35

105015513

How 68

上班變快樂

有成功潛力的人只做這件事，找到職場優勢，打造「越快樂，越成功」的雙贏人生！

作者 / 俣野成敏 (Matano Narutoshi)

譯者 / 林心怡

發行人 / 林建仲

副總編輯 / 王雅卿

執行編輯 / 陶樂思

美術編輯 / 蕭彥伶

封面設計 / 萬勝安

出版發行 / 八方出版股份有限公司

地址 / 臺灣臺北市中正區 10076 重慶南路三段 1 號 3 樓 -1

電話 / (02)2358-3891 傳真 / (02)2358-3901

E-mail / bafun.books@msa.hinet.net

郵政劃撥 / 19809050 戶名 / 八方出版股份有限公司

總經銷 / 聯合發行股份有限公司

地址 / 臺灣新北市 231 新店區寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 樓

電話 / (02)2917-8022 傳真 / (02)2915-6275

定價 / 新台幣 280 元

ISBN / 978-986-381-106-0

初版一刷 2016 年 9 月

100% TANOSHIKU HATARAKU 1% NO SALARYMAN by Narutoshi Matano

Copyright © Narutoshi Matano, 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

This Complex Chinese language edition is published by arrangement with

Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Future View Technology Ltd., Taipei.

如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝。

版權所有，翻印必究。

Printed in Taiwan

CONTENTS

前言

任何人都能做到——
越工作越快樂，
成為有「成功潛力」的人…………… 2



有成功潛力的人
讓工作變得快樂又充實，
還能交出亮眼成績！

——關鍵就藏在細節裡

01	「充實感」是從何而來？……………	14
02	決定工作是痛苦或快樂的分界線……………	18
03	是否要將興趣當工作？……………	24
04	關於劃分「工作」與「生活」……………	30
05	不要浪費自己精力的工作方法……………	32



有成功潛力的人 會讓「努力」更有經濟效益

——改變觀點突破瓶頸

- ◎06 試著去做「讓他人快樂」的事…………… 36
- ◎07 「自己想做的工作」與「被命令的工作」…………… 39
- ◎08 該如何看待自己的薪水…………… 42

- ◎01 好好「利用」你的公司與主管…………… 46
- ◎02 有種樂趣叫做「超越大家對你的期待」…………… 50
- ◎03 從「能幹的人」身上偷學…………… 54
- ◎04 提出對大家有好處的「提案」…………… 57
- ◎05 「購買時間」的發想…………… 62

CONTENTS



10種「活用」失敗的人

——將經驗轉化成「優勢」——

- | | | | | | | | | |
|------------|--------------|----------|---------------|------------------|-----------------|----------------|----------------------|------------------|
| 03 | 02 | 01 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 在行動之前先「假設」 | 能迅速從挫折中站起來的人 | 別讓失敗只是失敗 | 要如何判斷決定「優先事項」 | 不懂別裝懂，適時的「沉默」才不窘 | 什麼情況可以問，什麼情況不能問 | 發表演見 v.s. 好好聽講 | 天底下沒有完美的工作職場，盡力去做就對了 | 擴展「自己的可能性」才有人生願景 |
| 97 | 93 | 88 | 64 | 67 | 71 | 74 | 76 | 81 |



如何打造自己希望的 「職場人際關係」

——「與人打好關係」是不會感受到壓力的

01 對主管，你可以期待和不能期待的事？…………… 128

04	他人給的是「問題」，自己列的是「課題」……………	100
05	不要等待工作上門，而是要「主動去接工作」……………	104
06	成為「能夠把握機會的人」……………	107
07	提案被駁回的次數越多越值得驕傲……………	110
08	用「我還能多做些什麼？」來審視事情……………	114
09	善用他人的「助力」……………	118
10	培養對「好事」的敏銳度……………	123

CONTENTS

02	名為「戰友」的資產……………	131
03	職場上的「敵」「我」之分……………	134
04	「有我可以幫忙的地方嗎？」是句神奇的話……………	138
05	絕不可因公司中的「上下關係」而受阻的事……………	142
06	能交出「一百二十分成績單」的人……………	145
07	當聽到他人說「那不可能」的時候……………	150
08	姿態放低學更多……………	153
09	如何獲得主管的信賴？……………	157
10	「中間人」的工作……………	162
11	面對不喜歡的活動或例行公事的態度……………	164
12	怎樣判斷「這是值得交往的人」……………	167



為了實現「將來我想要這樣工作」， 你需要……

——大大拓展自己未來的9個方法

- 01 「長期活躍的人」的共通點……………172
- 02 做能讓對方「記得」的事……………178
- 03 提昇「名片價值」的工作方法……………183
- 04 抱持「未來要獨立創業」想法工作的人會更強大……………186
- 05 想要「跳槽」的人應該思考的事……………189
- 06 偶爾要試著接觸自己完全不熟悉的領域……………192
- 07 讓「人脈存摺」更豐富的行動方式……………195
- 08 該如何擴張自己的「權限」……………199
- 09 重點不是「能否辦到」而在於「是否去做」……………203

上班變快樂

有成功潛力的人只做這件事，找到職場優勢，
打造「越快樂，越成功」的雙贏人生！

——100% 楽しく働く1%のサラリーマン——



MATANO NARUTOSHI

俣野成敏——著 林心怡——譯

前言

任何人都能做到——
越工作越快樂，
成為有「成功潛力」的人

你是否認為「工作本來就是件痛苦的事」呢？

前幾天我問了一位進入職場第三年、二十多歲的熟人這個問題：「你從學校畢業，要準備開始上班時，會不會很興奮地想『接下來我應該會碰到許多令



任何人都能做到
——越工作越快樂，成為有「成功潛力」的人

人愉快的事』呢？」

你認為他會如何回答這個問題呢？

他稍微思考了一下後，一副難以啟齒的樣子開口：「我沒有那樣想過。」

然而我認為，這才是理所當然的反應。

在這求職冰河期的大環境中，好不容易找到工作，他想必也曾滿心幹勁打算好好努力。

但畢竟這個階段是要從所謂「人生的暑假」的大學生活，一下跳進怒濤洶湧的社會競爭之中。想到「接下來每天都得要擠進人滿為患的電車到公司上班了」，會感到憂鬱也是人之常情。

而進公司之後，又要面對一連串令人手足無措的狀況，恐怕沒多少人還能有心力去想要「樂在工作」吧。

然而，只要轉換一下心態，就能瞬間將工作變為一件令人愉快的事了。

本書雖然是要講解樂在工作的方法，但我並不是要強迫各位立刻將心態做

一百八十度的大改變。

要一瞬間宛如變了個人般地改變以往作風，這不是常人能辦到的。一般人面對突然的變化，都會感受到壓力。為了要樂在工作而作的努力，卻反倒給自己帶來壓力，這樣就本末倒置了。

雖說如此，若完全不作努力，也不可能改善現況。

最好的辦法就是，先從現在的工作與人際關係之中「試著多用一點心」。

工作上的煩惱，有許多是只要改變心態就能減輕許多負擔的。

假設你正為了每天的工作量太大而煩惱，這時候先不要糾結於眼前的問題，而是嘗試從別的角度來思考。不要一直想著：「其他人老是把工作推給我，真是倒楣」，而是試著告訴自己：「我還真是受歡迎，所以大家才想把工作委託給我」。



任何人都能做到
——越工作越快樂，成為有「成功潛力」的人

或是進一步這麼想：「我也沒必要把所有工作都往自己身上攬，有些事可以拜託工讀生處理。我來做一份工作守則教工讀生怎麼完成這項工作吧。」

重新審視先前都只以一句「反正就是這樣」帶過的問題，思考「真是如此嗎？」這就是我所謂的「試著多用一點心」。

不是要改變自己所處的現況，而是改變自己看待這個現況的方法。如此一來，就能夠發現自己工作的真正目標，以及旁人對自己的期望等等，原本難以發現的事物了。現在的你可能還沒有實感，但只要讀過本書，想必你就會明白我的意思了。

我直到二〇一二年為止，當了十九年的上班族。我從剛進公司時就一直在思考「要如何才能讓現在的工作更有意義呢？」，也做過許多次的錯誤嘗試。雖然花了點時間，但我總算找到可以真心認為「工作真有意思」的方法了。

現在的我能夠斷言：世界上最有趣的事，就是工作。

原因雖然有很多，但我在對學生或新進員工們都是這麼說的——

若你們能在一百年後的世界留下自己活過的證據，一定是因為你們透過工作留下了某些成就吧。工作就是人們活過的證據，也是為社會貢獻一己之力的方法。

所謂的「社會人」可以說成是「與社會有所往來的人」。每個人透過工作，或多或少都讓社會有所改變。更有甚者，還可能在過世後也依舊獲得眾人的感謝。這就是工作最引人入勝的部分。

本書並不是服用就能立即發揮作用的「特效藥」。而是閱讀後，可以幫助你拓展視野，找到新的思考方式，甩開煩惱與空虛感，放鬆心靈的一本讀物。

只要能到達這樣的境界，想必你也可以實際體會到先前無法發現的「工作的樂趣」了。

侯野成敏

CONTENTS

前言

任何人都能做到——
越工作越快樂，
成為有「成功潛力」的人……… 2



有成功潛力的人
讓工作變得快樂又充實，
還能交出亮眼成績！

——關鍵就藏在細節裡

- 01 「充實感」是從何而來？……… 14
- 02 決定工作是痛苦或快樂的分界線……… 18
- 03 是否要將興趣當工作？……… 24
- 04 關於劃分「工作」與「生活」……… 30
- 05 不要浪費自己精力的工作方法……… 32



有成功潛力的人 會讓「努力」更有經濟效益

——改變觀點突破瓶頸

- 06 試著去做「讓他人快樂」的事…… 36
- 07 「自己想做的工作」與「被命令的工作」…… 39
- 08 該如何看待自己的薪水…… 42

- 01 好好「利用」你的公司與主管…… 46
- 02 有種樂趣叫做「超越大家對你的期待」…… 50
- 03 從「能幹的人」身上偷學…… 54
- 04 提出對大家有好處的「提案」…… 57
- 05 「購買時間」的發想…… 62