

动机革命

如何激发低欲望的一代

モチベーションシヨン革命

稼ぐために働きたくない世代の解体書

为了生活而工作，
还是为了工作而生活？

「目」尾原和启

著

金京浩

译



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

动机革命

如何激发低欲望的一代

モチベーションシヨン革命

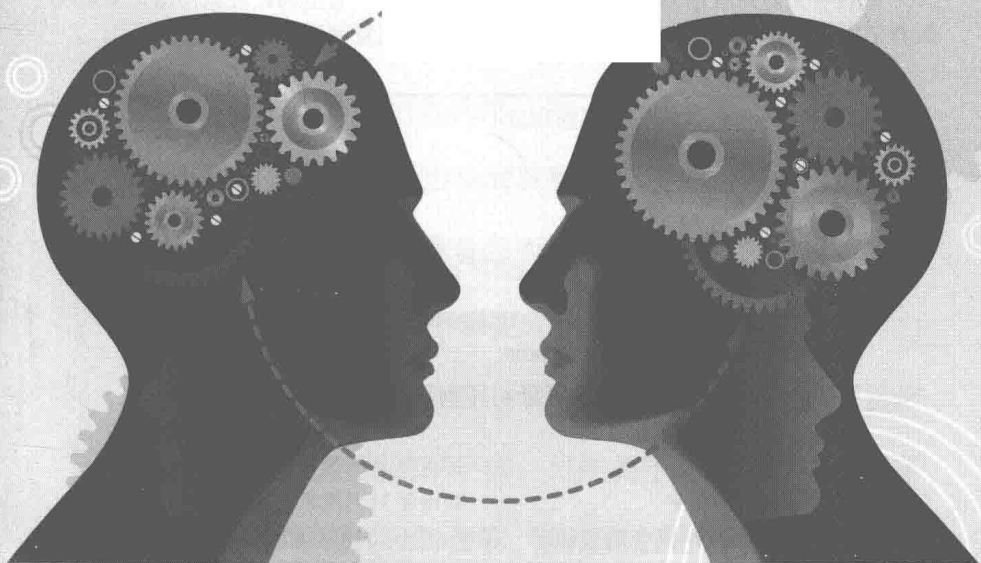
稼ぐために働きたくない世代の解体書

〔日〕尾原和启

著

金京浩

译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

动机革命：如何激发低欲望的一代 / (日) 尾原和
启著；金京浩译. — 北京：人民邮电出版社，2018.11
ISBN 978-7-115-49415-3

I. ①动… II. ①尾… ②金… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第218501号

版权声明

モチベーション革命 稼ぐために働きたくない世代の解体書(MOTIVATION
KAKUMEI)

尾原和啓 (Kazuhiro Obara)

ISBN: 9784344031821

Copyright © 2017 Kazuhiro Obara

Original Japanese Edition Published by GENTOSHA INC.

All rights reserved.

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2018 by Posts &
Telecom Press. Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
GENTOSHA INC. through Bardou- Chinese Media Agency, Taipei.

本书中文简体版由 GENTOSHA INC. 授权人民邮电出版社独家出版，未经出
版者书面许可，对本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

-
- ◆ 著 [日] 尾原和启
 - 译 金京浩
 - 责任编辑 朱玉芬
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 5.5 2018 年 11 月第 1 版
字数: 60 千字 2018 年 11 月河北第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2018-3262 号

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010)81055522 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

工作动机革命

你的上司为了出人头地，为了金钱，为了在异性面前更有范儿，为了享受山珍海味和高级红酒，而把自己的一生都献给了工作，对此你是否有过这些念头，“我不可能像他那样”或者“我不想变成他那样”。

之所以有这样的想法，不是因为你缺乏干劲，而是你的工作动机和上司的不一样。可能关于怎样才能让自己干劲十足，你目前还没有答案。你现在是处于这种状态吗？

事实上，各个年龄段的人关于“为什么要努力工作”这类围绕工作价值观（即工作动机）的问题的答案，均不相同；而且以某个年龄段为分水岭，人们的工作动机正在发生巨变。

出生在第二次世界大战后物资匮乏时代的人（饥渴一代），比“团块世代”^①还要大10岁以上。他们为了满足各自的欲望，朝着成功一路奔跑。

对金钱、房子、汽车等如饥似渴的欲望和争强好胜的性格造就了他们那代人。

在物质方面填补空缺和弥补遗憾，是他们那代人最大的工作动机。

然而，随着时代的巨变，如今30岁以下的年轻一代，拥有与团块世代截然不同的价值观。

对于很多年轻人来说，他们呱呱坠地后，大部分东西都已经齐备，不用为物质或地位等发奋努力。可以说，他们没有什么物质方面的空缺需要填补。

^① “团块世代”泛指日本第二次世界大战后第一个生育高峰期（1947—1949年）出生的人。——译者注

是的，他们刚出生就无所不有，对欲望没有饥渴感。
这个年龄段的人群可以称为“千禧一代”。^①

千禧一代对出人头地或财富的成功这种“胡萝卜”^②无动于衷。那么，他们真的没有欲望或工作动机吗？

我认为，千禧一代才是在这个快速变化的时代，特别是在人工智能替代人力的时代，可以寄予厚望的一代人。
我想在书中传达的内容主要包括以下三个方面。

* 在得不到上一代人的理解的情况下，千禧一代如何摆脱自我贬低的“魔咒”？

* 千禧一代如何发现自己的喜好并在自己“最看重的那件事”上持续努力？

* 为了与上一代人协作，为了顺应时代的变化，千禧一代如何组建强大的团队？

我先分析千禧一代为什么会对出人头地或财富的成功这种“胡萝卜”无动于衷。

① “千禧一代”指“不知饥渴的一代人”。——译者注

② “胡萝卜”指物质激励。——译者注

第1章将围绕这个问题进行详细论述。美国心理学家马丁·塞利格曼（Martin E.P. Seligman）曾经主张，人的幸福包括“达成、快乐、意义、良好的人际关系和专注”这5种类型。

团块世代和饥渴一代强烈追求“达成”和“快乐”这两大目标。他们所谓的幸福，就是付出汗水、达成远大目标之后，以山珍海味和红酒等作为奖励，享受“生理、心理和社会性的快乐”。

然而，千禧一代更关注后面三个方面，即“意义”“良好的人际关系”“专注”。他们不太可能只为了“生理、心理和社会性的快乐”而全心全意地朝着一个远大目标付出努力。

他们更看重为了值得自己努力的事情，与自己喜欢的人们一起全心投入。相比财富的成功或物质意义上的报酬，他们更追求自己的喜好。

千禧一代不喜欢为了出人头地而加班加点，反之，如果大家喜欢的明星举办音乐会需要志愿者服务，千禧一代可以和好朋友们一起工作到凌晨。这类事情在各位读者身

上是否也曾发生过呢？

拥有全新工作动机的千禧一代，即将成为这个世界的主流。

达尔文有一句名言：“留下来的物种不是最强的，也不是最智慧的，而是最适应变化的。”无论社会和技术如何进步，人类的基本体型几乎没有变化。然而，激励人类行动的“燃料”——工作动机，正在发生变革。

尽管工作动机的变化看不见、摸不着，但是如果不正确理解工作动机革命，那么，我们不仅无法激励自己，还无法正确处理团队的工作，以及处理与团队成员之间的关系。

本书将为读者呈现一幅至今未被具体描述的工作动机革命的全景。

第1章将基于千禧一代和上一代的比较，阐明今后的希望之星——千禧一代将以何种工作动机投入工作并享受人生。

第2章将描述未来世界的变化，展示千禧一代的工作动机如何契合时代的要求。

第3章将从经营管理的角度，论述组织如何重视并充分发挥千禧一代的作用。

第4章将结合我的生活方式，探讨千禧一代如何融入这个世界。

本书如果能帮助千禧一代客观理解自己的工作动机，不再彷徨，活得更有意义，那我将不胜荣幸。

当然，要想让世界变得更美好，仅依靠千禧一代是不够的。是发挥他们的活力，还是抹杀他们的活力，都与上一代人能否和这群看似“宇宙人”的年轻一代共存、协作密切相关。

在千禧一代不愿意加班、动辄辞职等各种不可思议的日常行为的背后，都有充分的理由。本书也可以作为上一代人与他们交流、合作的指南，从而帮助上一代人更好地理解并充分发挥他们的潜力。为了顺应时代的发展，打造强大的组织，上一代人要与千禧一代精诚协作。

随着我们进入 AI 大行其道的时代，重复操作等类型的工作基本都会被人工智能替代。然而，“自己也说不清，为什么如此投入”这种基于喜好或偏爱的工作动机，只有

人类才具备。

总之，正确理解和妥善对待千禧一代不同于前人的工作动机，将成为推动世界发展的最大武器，对此我坚信不疑。

第1章 何为千禧一代

- 03 物资匮乏的时代和物资泛滥的时代
- 04 饥渴一代的工作动机
- 06 千禧一代的工作动机
- 10 世界上最节俭的富人
- 14 找到自己想做的事情
- 15 幸福的5种类型
- 22 千禧一代的幸福观
- 23 探索你未被激活的潜质

第2章 喜好才是人类的价值

- 27 商业进入创意的时代
- 29 商业需要灵感的时代
- 33 鼓励员工休假找灵感

- 34 生活与工作平衡的时代
- 37 人类 vs. AI
- 41 不会被 AI 替代的工作
- 44 “喜好”中隐藏着商机
- 47 在变化中生存的 3 个方式
- 51 引发时代混乱的 4 个革命

第 3 章 善用乘法思维

- 57 VUCA 时代的“打法”
- 59 打造瞬间爆发型团队
- 61 理想型团队拥有“五连者”
- 65 利用盖洛普优势测评
- 67 寻找优势互补者
- 69 展示喜好分布图
- 72 撰写“使用说明书”
- 78 三人行必有我师焉
- 81 信任的力量
- 82 建立“信赖社会”
- 85 培养信赖感的简单方法
- 87 志愿者经历给我的启发
- 90 在管理中分享 WHY
- 92 了解组织的创造性

第4章

适应时代的工作方法

- 99 1个月工作100小时
- 100 缘分无法用金钱衡量
- 104 把自己的优势变成工作
- 106 培养优势的种子
- 108 非常状态下的工作
- 109 宅也是一种工作方式
- 111 打造个人标志
- 115 不要怕给别人添麻烦
- 117 自由驰骋于世界各地的时代
- 121 评价可视化的时代
- 124 可以售卖二手口红的时代
- 127 WHY是改变世界的力量
- 129 成功的秘诀
- 135 培养差异化
- 137 MIT媒体实验室的4个P
- 139 把“喜好”变为毕生的事业
- 143 如何找到毕生的事业
- 144 致刚参加工作的读者
- 145 孤独的追求之旅

参考文献 148

后记 150



第一章

何为千禧一代

“没有干劲”“无法调动积极性”“每天都在努力却不清楚努力的意义何在”，这种“工作动机迷路者”很多。本章将基于和饥渴一代的比较，展现千禧一代成长的时代背景，展示其工作动机的真实面貌。

物资匮乏的时代和物资泛滥的时代

上一代工薪族为了出人头地而牺牲家庭、成为“企业战士”的一系列行为，比如加班、应酬、穿着被汗浸透的衣服睡在客厅等，被大加赞扬。

即便这样的状态不被家庭成员接受，他们自己也有一

种“我们造就了这个国家”“我们支撑着这个社会”之类的自豪感。相比一己之利，上一代人更关注大局。

而对于 30 岁以下的千禧一代来说，最不情愿牺牲的是“自己的时间”。如果为了出人头地而不得不参加饭局，那他们宁愿放弃，回家跟家人吃顿热腾腾的米饭，或者叫上几个志趣相投的好友共度快乐时光，或者钻研自己的兴趣、爱好。

他们不把工作放在第一位，而是将之和生活并列，重视与家人共处或独处的时间。

千禧一代无法理解为什么一定要牺牲个人的时间优先处理自己不情愿做的事情。

饥渴一代的工作动机

上一代人是“为了填补世界的空白”而辛苦劳作的人，被称为饥渴一代。他们参与了日本社会从无到有的建设过程，增加了家庭收入，把家里的黑白电视机换成彩色电视