



奔跑的鹿

激发工作热情的职场寓言

赵曙光 编著

民主与建设出版社

这是一则神奇的职场寓言，它将使你的工作保持长久的激情。当你真正找到奔跑的乐趣时，你的激情将如火山一样喷发。生活是一片广阔的原野，我们不妨像鹿一样奔跑。



奔跑的鹿

激发工作热情的职场寓言

陈鹤 著

人民邮电出版社

图并题选编(CIP)数据

奔跑的鹿

——激发工作热情的职场寓言

赵曙光 编著

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第143787号

©民主与建设出版社, 2006

编辑

封面设计

民主与建设出版社

(010) 62233133 62253819

北京市朝阳区朝外大街吉祥里508号

100020

北京市艺雅印刷有限公司

148mm×210mm

8.75

128千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80112-751-8 ¥ 24.00

民主与建设出版社

主 题 词 寓言 职场 激励 民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

奔跑的鹿:激发工作热情的职场寓言/赵曙光编著. - 北京:民主与建设出版社,2007

ISBN 978 - 7 - 80112 - 751 - 8

I. 奔... II. 赵... III. 压抑 (心理学)

IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143787 号

©民主与建设出版社, 2006

责任编辑	程旭
封面设计	恒广传媒
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	8.75
字 数	158 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 751 - 8/F · 343
定 价	19.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

◎ 你对工作满意吗

“明天又要上班了!”“又要看老板脸色了!”“为什么我老是怀才不遇?”……我们周围总是充斥着这些抱怨。身为上班族的你,是否常陷于这些永无止境的梦魇之中?你可曾想过,除了换一个工作、换一个老板之外,还有什么方法可以让你永远摆脱这些梦魇?

对一个上班族来说,每天把大量时间花在工作上,为工作殚精竭虑。如果能乐在其中、像喷发的火山一样充满激情不是很好吗?可事实上,许多人却并非如此,他们辛苦工作,只是为了“明天不必挨饿”。

那么,你是否曾经考虑过这样一个问题:工作的意义是什么?我们应该怎样面对自己的工作?

你很可能说:“工作,不就是干活吗,为获取劳动报酬的一种行为而已。”如果你这样认为,那你可就大错特错了。

你不应该仅仅把工作视作取得馒头、米饭、衣服、公寓的一种讨厌的需要,一种无可避免的苦役。而应该把工

作当作一个锻炼能力的东西，一个训练建造品格的大学校。

如果你只把目光停留在工作本身，那么即使从事你最喜欢的工作，你依然无法持久地保持对工作的热情。

一位工作了五年的女士正面临着这样的困扰：

“工作的动力是什么？生活吗？可是我们现在的生活已经解决温饱了，对于我这样的工薪族这就够了。别墅？我就是干上一辈子也买不了我想要的，所以啊，也就不奢望什么了。为了兴趣吗？日复一日的工作哪有那么多兴趣可言啊，这样的情绪一直困扰着我。”

一名刚刚参加工作不久的年轻人似乎也在烦恼：“我目前努力工作的动力是能够维持自己的生活和学习，但是我发现这个动力并不足，并不能让我持之以恒地努力工作。所以，我得寻找更好的工作动力。但是是什么呢？我还没有找到。”

其实，工作满意的秘密之一就是能“看到超越日常工作的东西”。一旦心情愉快起来，就会全身心投入。本来你觉得乏味无比的事情会变得妙趣横生。这正是工作的本质所在。

一些心理学家发现，金钱在达到某种程度之后就不再诱人了。人生的追求不仅仅是满足生存需要，还有更高层次的需求，有更高层次的动力驱使。其中，自我实现的需要层次最高，动力最强。

当一个人做他适宜且喜欢的工作，在工作中发挥他最大的才华、能力和潜在素质，不断自我创造和发展，他就

满足了自己自我实现的需要。有自我实现驱动的人，往往会把工作当作是一种创造性的劳动，竭尽全力去做好它，使个人价值得到确认和实现。在自我实现的过程中，他将体会到满足感如同植物发芽般迅速膨胀。

《奔跑的鹿》要告诉你的，就是这样一个道理。在这个故事里，你可以看到庸庸碌碌的驴子、被失业这座大山压得动弹不得的猴子、五条龙组成的团队、被困在笼子里渴望奔跑的猎豹，它们代表着生活中不同的工作态度。

◎ 乔云峰的真实经历

多少年来，梅花鹿的故事在世界各地广泛流传。第一个向我讲述这个故事的人就是乔云峰，这家伙总是在感叹说，这个故事给他带来了多大的影响与改变。

事实上也的确如此，在听到这个故事之前，大约在一年前的时候，乔云峰就不断抱怨自己多么讨厌他所在公司的工作。“我只是在这里混时间，等着找下一份工作而已。”他总是这样自嘲，实际上在此之前他已经换了好几份工作，每次都是这样，做不到三个月他就厌倦了。

对他来说，每天去上班简直就是一种酷刑，他只能在那里盯着时钟，看时钟缓慢无比地拖过长长的八个小时。后来，他实在无法忍受这种“折磨”——如果工作也算是一种折磨的话——干脆辞了这份工作，一个人背着旅行包去了可可西里。

等我再次见到乔云峰的时候，我简直无法相信眼前这个容光焕发的人就是他。乔云峰一见到我，就迫不及待地说起那只神奇的、充满智慧的梅花鹿。

“谁能想到呢？”乔云峰瞪大眼睛叫嚷，“一个故事居然改变了我的一生！”

他在可可西里听到了那只梅花鹿的故事，觉得自己以前的态度和行为十分可笑并迅速采取行动，进行调整。如今的乔云峰，对自己的工作充满了热情，而且这种热情是持久的。他把自己的才华和创造力发挥得淋漓尽致，很快在事业上取得了突出的成就，并从中享受到了前所未有的喜悦。周围的人都惊讶于他的改变，于是乔云峰就时常向人们讲起那只梅花鹿，他成了这个故事忠实的传播者。

现在，这只梅花鹿的故事也渐渐在人们中间流传开来。那种从内心深处热爱奔跑、积极工作的梅花鹿形象已经深入人心。人们经常互相鼓励说，不要再让你心中的火山沉睡了，去做一只快乐奔跑的梅花鹿吧，你可以像站在火山口一样充满激情！

◎ 另外一个故事

我们为什么而工作？工作的热情究竟来自哪里？在本书的主角——那只神奇的梅花鹿正式出场之前，也许下面这个故事能先带给我们一些启发。

非洲的一个土著部落迎来了美国的旅游观光团，部落

里的人虽然还没有什么市场观念，可是面对这样的赚钱机会，自然是不会放过的。

部落中有一位老人，他正悠闲地坐在一棵大树下面，一边乘凉，一边编织草帽，编织完的草帽他会放在身前一字排开，供游客们挑选和购买。他编织的草帽造型非常精致，而且颜色的搭配也非常巧妙，可以称得上是巧夺天工了，游客们纷纷驻足购买。

这时候，一个精明的商人看到了老人编织的草帽，他脑子里立刻盘算开了，他想，这样精美的草帽如果运到美国去，我敢保证一定能卖上个好价钱，至少能获得十倍的利润吧。

想到这里他不由得激动地对老人说：“朋友，这样的草帽要多少钱一顶啊？”“10元一顶。”老人冲他微笑一下，继续编织着草帽。他那种闲适的神态，真让人觉得他不是在工作，而是在享受一种美妙的心情。

“天哪，如果我买十万顶草帽回到国内去销售的话，我一定会发大财的。”客人欣喜若狂，不由得暗自为自己的经商天才而沾沾自喜。

于是商人对老人说：“假如我在你这里定制一万顶草帽的话，你每顶草帽给我优惠多少钱啊？”

他本来以为老人一定会高兴万分，可老人却皱着眉头说：“这样啊！那就要20元一顶了。”

要每顶20元，这是他从商以来闻所未闻的事情啊！“为什么？”商人冲着老人大叫！老人讲出了他的道理：

“在这棵大树下没有负担地编织着草帽，对我来说是一种享受。可是如果要编织一万顶一模一样的草帽，我就不得不夜以继日地工作，不仅疲惫劳累，还成了精神负担，难道你不该多付我点钱吗？”

诚如老人所言，当劳动不能成为一种享受而成为一种循环往复的单调工作时，确实会令人感到乏味，然而我们还是不得不为了特定的利益而奔走劳累，但“你为了什么而工作”却是需要你仔细思考的一个问题。只有真正热爱工作的人，才是工作中真正幸福的人。

这就是问题的症结。如果你只把目光停留在工作本身，那么即使从事你最喜欢的工作，你依然无法长久地保持对工作的热情。而如果在拟定合同时，你想的是一个几百万的订单；搜集资料、撰写标书时你想到的是招标会上的夺冠，你还会认为自己的工作百无聊赖枯燥无味吗？

凤凰卫视的著名主持人陈鲁豫表示，自己工作起来特别有激情，就像是谈恋爱，“我干事非常认真、努力。别看我外表平静，其实我是一个内心很有激情的人。只要是我喜欢做的事情，我会不惜体力去做好，那种感觉就像谈恋爱一样，很幸福地投入和享受。”

事实上，工作满意的秘密之一就是能“看到超越日常工作的东西”。一旦心情愉快起来，就会全身心投入。本来你觉得乏味无比的事情会变得妙趣横生。这正是工作的本质所在。

你不应该仅仅把工作视作取得馒头、米饭、衣服、公

寓的一种讨厌的“需要”，一种无可避免的苦役。而应该把工作当作一个锻炼能力的东西，一个训练建造品格的大学校。

具体的做法就是：爱你眼下的工作，正如那只梅花鹿一样跳入“热情”这座火山吧！

Content

目 录

前言

一、压力：紧追在身后的猛虎

- ◎ 压力让你无处可逃 / 1
- ◎ 工作压力，困扰职场人 / 4
- ◎ 把压力变成动力 / 6
- ◎ “九阴真经”轻松减压 / 11
- ◎ 别让工作追着跑 / 14
- ◎ 学会自我激励 / 16
- ◎ 老虎是这样被打死的 / 20
- ◎ 别让压力困扰你 / 22
- ◎ 抛却忧虑，快乐工作 / 25

二、职业疲劳：怪病困扰着鹿群

- ◎ 鹿群得了软骨病 / 29

- ⊙ 困扰职场的疲劳症 / 31
- ⊙ 你为什么而工作 / 35
- ⊙ 成功者的答案 / 37
- ⊙ 生命因奔跑而精彩 / 39
- ⊙ 火焰杯的传说 / 41

三、工作动力：羚羊为什么奔跑

- ⊙ 工作就是奔跑 / 44
- ⊙ 羚羊的困惑 / 45
- ⊙ 羚羊们展开一场讨论 / 47
- ⊙ 动力之一：那只忙碌的驴子 / 49
- ⊙ 动力之二：把跑鞋挂在脖子上 / 51
- ⊙ 动力之三：羚羊与猎豹的对话 / 54
- ⊙ 走出故步自封的牢笼 / 57

四、失业：猴子肩上的五行山

- ⊙ 梅花鹿出发了 / 60
- ⊙ 猴子为什么会失业 / 62
- ⊙ 别轻视你的工作 / 64
- ⊙ 首先，尊重你的工作 / 67
- ⊙ 一个逃难国王的故事 / 69

◎ 敬业是一种神圣的使命 / 71

◎ 让敬业成为习惯 / 75

◎ 提高你的职业修养 / 77

五、薪水：王母娘娘的蟠桃

◎ 又到了领薪水的日子 / 81

◎ 各种各样的“蟠桃” / 83

◎ 不要被金钱奴役 / 85

◎ 不能为金钱而活 / 87

◎ 你需要新的目标 / 89

◎ 要做金钱的主人 / 92

◎ 比薪水更重要的东西 / 95

六、竞争：小白龙的遭遇

◎ 面对竞争的几种心态 / 99

◎ 满足现状你将停滞不前 / 102

◎ 要有竞争意识 / 105

◎ 嫉妒是一根毒草 / 107

◎ 坚持不懈，虽败犹荣 / 111

◎ 保持健康的竞争心理 / 113

七、热情：一头活力四射的猪

- ◎ 爱上工作的“懒猪” / 117
- ◎ 别把工作当苦差事 / 120
- ◎ 和你的工作谈恋爱 / 123
- ◎ 跳火山的人 / 126
- ◎ 热情比才干更重要 / 128
- ◎ 好员工永远热情似火 / 130
- ◎ 控制好你的情绪 / 133
- ◎ 乐天愉快地工作 / 138

八、危机意识：火山何时喷发

- ◎ 火焰山下的居民 / 142
- ◎ 生于忧患，死于安乐 / 144
- ◎ 寻找苦难的天堂 / 146
- ◎ 不要被环境同化 / 148
- ◎ 热爱它，就别让它生疏 / 151
- ◎ 以奔跑的姿态去工作 / 153

九、挫折：芭蕉扇卷起的风暴

- ◎ 风，能把火扑灭吗 / 158
- ◎ 当猎狗掉进了陷阱 / 160

- ⊙ 把抱怨关在门外 / 162
- ⊙ 胡萝卜、鸡蛋或者咖啡 / 164
- ⊙ 挫折不会令你贬值 / 169
- ⊙ 要对自己充满信心 / 172
- ⊙ 百折不挠，勇往直前 / 175

十、积极乐观：笑对风雨的定风丹

- ⊙ 定风丹的妙用 / 179
- ⊙ 好棒的一天 / 180
- ⊙ 让一切变得积极起来 / 184
- ⊙ 永远跑在时间前面 / 186
- ⊙ 傻瓜，别再“等待命令” / 189
- ⊙ “劲舞”吧，这是你的舞台 / 191
- ⊙ 不要只做我告诉你的事 / 194
- ⊙ 主动对待你的工作 / 197
- ⊙ 勇敢一点，毛遂自荐 / 199

十一、揭开火焰杯的秘密

- ⊙ 梅花鹿跳进了火山 / 202
- ⊙ 确定正确的目标 / 203
- ⊙ 把眼光放长远些 / 207

- ◎ 做好职业规划 / 210
- ◎ 专心做好一件事 / 212
- ◎ 奋斗目标长短结合 / 214
- ◎ 保持实习生的心态 / 216
- ◎ 发现工作中的乐趣 / 220
- ◎ 提高你的工作效率 / 224

十二、实例：生活中的梅花鹿

- ◎ 撞好最后一天钟 / 228
- ◎ 全力以赴与学会放弃 / 230
- ◎ 打工皇后的辉煌之旅 / 234
- ◎ 从工作到事业 / 239
- ◎ 一只清雅芬芳的激情百合 / 245
- ◎ 年薪百万的初中生 / 249

结束语
