

你想找个好工作吗

决定

路，不是想出来的，而是走出来的。做出决定，马上行动！

Your Future Looks Bright

〔英〕谢里尔·沃姆斯利 著

丁世青 冯玮 译

中国出版集团
China Market Press

决定

你想找个好工作吗

路，不是想出来的，而是走出来的。

做出决定，马上行动！

〔英〕谢里尔·沃姆斯利 著

丁世青 冯玮 译

中国市场出版社
CHINA MARKET PRESS

PEARSON
Education

图书在版编目 (CIP) 数据

决定/(英) 沃姆斯利著; 丁世青, 冯玮译. —北京: 中国市场出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5092-0219-7

I. 决... II. ①沃... ②丁... ③冯... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 088814 号

Copyright © Cheryl Walmsley 2005

Copyright of the Chinese translation © 2007 by Portico Inc.

This translation of *YOUR FUTURE LOOKS BRIGHT: EXPECT MORE FROM LIFE, GET MORE FROM WORK*, First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Published by China Market Press.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号: 图字 01-2007-1185

书 名: 决定

著 者: [英] 谢里尔·沃姆斯利

译 者: 丁世青 冯 玮

责任编辑: 郭 佳

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京龙兴印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32 6 印张 110 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0219-7

定 价: 22.00 元

版权所有 违者必究

我不要做史上最强
“面瓜”！

快作决定吧！



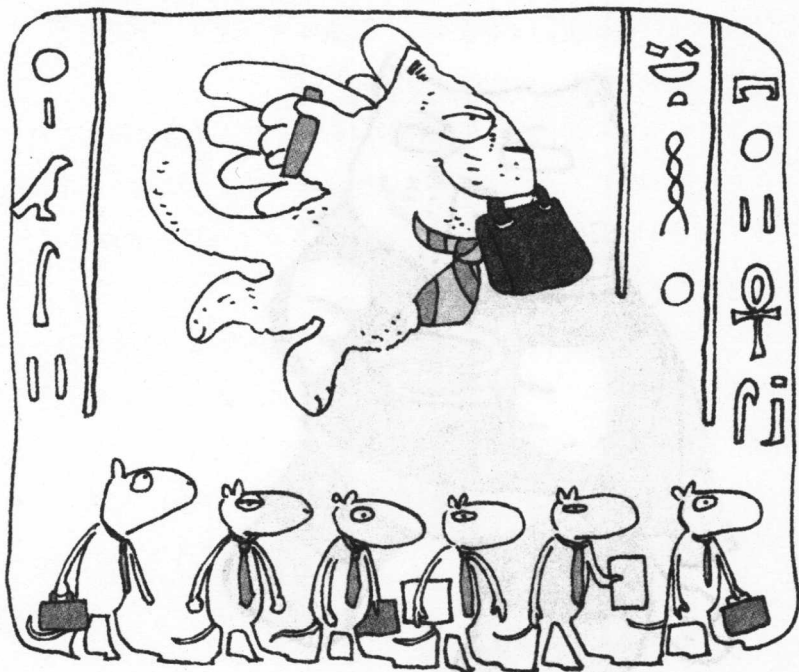
生命是短暂的，工作是愉快的，快作决定吧！

我认为工作是令人愉悦的。在工作中你接触到的精力充沛、成功向上的人们会鼓舞你为事业上的更高目标作出努力。成就感会给人以动力和极大的满足，工作会让你懂得许多事情，会给你想象不到的经验。一句话，工作能给人们带来很大的乐趣。



决定

YOUR FUTURE LOOKS BRIGHT
——你想找个好工作吗



不要幻想着幸福会在将来的某一天
翩然而至

快作
决定吧！



然而工作也可能会让人不愉快。比如工作不顺利、事业没有发展或面对一个你不喜欢的爱挑剔的老板，或是你在工作中做出了努力和一些成绩，却不被认可，这意味着你成了一个没有才干而被人看不起的人，为此你变得玩世不恭。

做哪种工作都会有快乐和郁闷的时候，只有少数幸运者会感到每天的工作都很愉快。有许多原因使得大部分人感到工作不愉快。当然人们对工作有不同的感受，当发觉工作状态很糟糕时，你可能要采取一些行动。

无论你已工作多年或是新新上班族，也许你会突然发现自己正站在一个职场的十字路口。没有任何预兆，职业生涯危机在什么时候都会发生。你或许在某天会问自己这样的问题：“这就是我做的事情吗？是我真正想要的吗？当有人问起我的一生都做了些什么的时候，我会为自己的所做所为而感到骄傲吗？我的工作是为了谋生还是为了发展？”

当你在公交车站或地铁站等车时，看到周围拥挤的人群和人们脸上或漠然或疲惫的神情，你也许会想：“不错，我不快乐，但谁不是这样的呢？”——你可能需要时间去想想和听一些建议，但你大可不必对你的工作和生活的期望如此之低。

本书源自于我在工作中的一些感悟及我经历的变化和发展。我看到许多人的期望是不切实际的，最后幻想破灭了。这是因为他们的期望太高了，而对工作的投入太少。更糟糕的是，在工作中这样的人太多了，他们永不满足，他们认为自己英雄无用武之地。



决定

——你想找个好工作吗

我遇见过许多感到不满的雇员，他们放弃了感受在工作中的快乐。他们认为工作中的满足感是一种奢侈品，只为少数人所拥有。他们不知道在什么时候会有带给自己真正变化的机会和如何抓住这种机会，其实他们没有意识到在不知不觉中已经形成问题，他们没有真正懂得无形的“游戏规则”。

生活和工作中的有些事情你是掌控不了的，但是不要为此而感到郁闷，并让这样的感觉影响你，这种感觉完全无助于你的职业生涯的发展。你要做的是马上作出一个改变你的工作和生活态度的决定。不要因为工作使自己陷于愁云惨雾之中，要知道你的快乐并不是天天想象着有朝一日退休的时候或是哪天中了彩票时你会多么幸福。未来是今天以后的每一天，是此刻之后的每一个小时。

生命是短暂的，生活的很大部分是工作的延续。没有什么事情会阻止你作出改变的决定，你尽可以享受工作生活带来的乐趣。你在任何时候都可以在两者之间作出抉择并开始行动：创造生活或者屈从生存。

如果你追求前者，那么你的未来是辉煌的。

希望来自生活，收获源于工作

——谢里尔·沃姆斯利

谢里尔·沃姆斯利 (Cheryl Walmsley) 是专业咨询师，主要研究方向为管理发展与变化、培训和各种工作与人的问题及论

快作
决定吧！



点方面。

她曾在各种组织中工作，并为大型国际公司作咨询，涉足的行业包括工程、建筑、石油、采矿、交通、保险、零售、酿酒和农业经营管理。

谢里尔由于工作关系，经常到不同的国家出差，有机会接触不同背景的文化，并和欧洲、亚洲、澳大利亚和美国的公司打交道。



目录 Contents

A	你需要作出改变	1
B	不要动摇你的决定	28
C	实现你自己的价值	46
D	成功取决于正确的抉择	71
E	如何与他人和谐相处	93
F	怎样应对复杂情况	111
G	找到更适合你的工作	144
	请你阅读	176



A 你需要 作出改变

HOW TO GET YOURSELF OUT OF A RUT

“我喜欢那种在工作中发现自我的机会，那是实实在在的自己，不是别人能够了解的。他们只是看到了你的表现，但永远不会知道那对你真正意味着什么。”

约瑟夫·康拉德 (Joseph Conrad), 《黑暗之心》 (Heart of Darkness)



走出陋习的泥淖



决定

YOUR FUTURE LOOKS BRIGHT
——你想找个好工作吗

你不能改变世界，但是能改变你的工作。你没有必要在一种持续兴奋的状态下表现出对工作的狂热。你不必在每天早晨高声诵读公司的口号，向管理层行礼，用这类方式促使自己成为一名有价值的员工。

年复一年地做自

己不喜欢或不满

意的事情，是在

浪费生命。

你的生活是多姿多彩的，工作只是你生活的一个方面。但是可怕的现实是：在一个星期中的168个小时中，你大约有112个小时是醒着的，你可能要将清醒时间的50%以上花在上班、加班或思考与工作有关的事情上。

其实工作不应该是你生活的全部，但是被工作占据的生命部分使你感觉到工作就是你生命的全部。年复一年地做你不满意或不喜欢的东西，是在浪费你的生命。

人都需要工作。对于大多数人甚至是最富有的人来说，生活中都需要有工作可做。没有人想长时间无所事事，更不会认为这是一种令人满意和幸福的生活方式。

“没有职业不是休

息，更理想是受

到挫折的教训。”

考伯 (Cowper)

现实是，我们中大多数人都不得不工作。但这并不意味着你应该对此而感到悲哀。没有必要把你的工作当作是支付账单的手段。因为你不是为它而生活，不必为它而遭罪。生命太短暂，由不得我们因工作感到困扰、厌烦或委屈而浪费时间。理想的状况是，你选择的工作应该能增添你生命的意义，而不是阻止你获取生命的价值。

我们有充分的理由对工作和工作带来的回报保持乐观。我知



道有时这很难做到。为此你可能会变得心烦意乱或心灰意冷。其实每一个人都经历过失败或错误的抉择，这种经历有时会使人一蹶不振。你或许在“工作是痛苦和被剥削的”这样的想法的影响下变得无精打采。像“我期望有一个美好的职业生涯”这样的想法在你的头脑中闪现时，你可能会想起人们对你说的：你并不特别，你的时间也没那么宝贵。在一个变化的环境中，你可能感到其他人的能力很强，而低估甚至怀疑自己的能力。

我相信大多数人比他们认为的有更多的选择余地，比他们自我意识中的能力更强。那种画地为牢的生活是绝对可能的，如果你想如此的话。你有能力接受挑战，无论你选择做什么，都能从中找到乐趣。但是如果你要热爱你的工作，你就一定要作出一些决定（不要等到不得不做的时候才去选择，要及时作决定。你的生命需要你对它负责）。生命短暂，热爱你选择的工作吧。

作出决定

我 15 岁时，有一次学校组织参观活动。我无精打采地看着一个巨大的现代雕塑，我认为这件雕塑与其他很多雕塑十分相似，只是一些简单堆砌的几何体。我班上的一个男生注意到我的表情，便问我为什么不喜欢它。我满不在乎地说道：“你看看它，任何人都能做出来，即便是我也能做到。”他看了一会儿，说：“是的，但是你没有做，这就是差别。”

我已经 20 年没有见到他了，但他当时说的话我常常想起：“如果你没有准备好去做，那就闭嘴。”



几年前，我参加了一个题为“工作社会心理学”的讲座。演讲者向我们讲解着一个称作“控制轨迹”的理论。他说：“人分为内因论者和外因论者。”他们看到自己的行为和他们身上的事情之间有关联性（内因论者），或者认为自身的境遇是由外部因素造成的，看不到这种关联性（外因论者）。

外因论者认为外在力量，如运气、命运、星相、他人的行为、生物规律或政府等因素是人们改变生活的根本原因。内因论者认为某件事情的发生，是由于人们自身的力量促使其发生的。内因控制就好比一个发自内心的声音，即“我掌握着手中的方向盘”的感觉。对内因论者来说，工作的目标是成功和幸福，而不是上帝赐予的心愿。

内因论者似乎对工作更加满意，因为他们养成了这样一种习惯：当他们的境遇不太理想时，他们会尝试做些改变。内因论者往往成为首选的员工，因为他们养成了负责任的习惯。

当我 19 岁时，我那位同班同学的话使我看到了做事情脚踏实地的人与那些只会吹嘘的空想者之间的差别。

一晃又过了 10~15 年，对这个理论，我再也感觉不到趣味了。这个精神的“分水岭”被誉为“控制轨迹”理论，我的工作就是与他们打交道，我每天都要观察他们。现在这两个极端（内因论者和外因论者）对我来说都很真实。我观察他们二者，并用两种不同的视角观察他们的生活和工作。

内因论者常常会说“这是我所思考的”，“我能做什么呢？”“让我们一起解决这个问题”或“我该如何帮忙”诸如此类的话。



这并不是说内因论者是被迫独自思考和工作的，而恰恰相反，是勇敢面对现实并积极行动。他们的交谈往往更切入话题，并且内容集中。对内因论者来说，如果你试图支配他们或告诉他们去做什么，他们会觉得这是一种激励。他们更倾向于从他们所做的工作中享受乐趣。当工作进程偏离了计划时，他们会认真分析。内因论者不相信人们会用其他方式来看这个世界。

外因论者抱怨他们的工作时，往往以一种受挫的语气要求他人做某事。有时，外因论者抱怨他们没有长进，诽谤那些获得提升的“幸运者”或满腹牢骚，因为他们认为“工作”对他们不好。

有一些幸运的外因论者，他们处境优越，满足于随波逐流。也有不怎么幸运的外因论者，他们经常说：“当我中了彩票，我就要唱 Que Sera, Sera。”这是他们的圣歌。如果你建议他们自助或如果你没有告诉他们该做什么，他们会恼羞成怒。外因论者不相信人们能用一种积极的方式来看这个世界。

外因论者为此会变得沮丧，他们常常在想：“会不会有什么事降临在我头上？”或“今天的倒霉事是什么？”而内因论者往往会寻找甚至创造机会，保持并提高他们的技能，敢于冒险。内因论者知道他们若不打理好自己的事业，就不会有幸福的生活，没有人会不劳而获的。

我们每个人都必须接受的一个事实是：成功在很大程度上取决于我们的态度和行为。这或许让人吃惊，感到难以想象。对许多人来说，工作和成功的实现需要一些普遍性的解决方法，否则



决定

YOUR FUTURE LOOKS BRILLIANT
——你想找个好工作吗

会被认为于事无补。对于那些想投机取巧的人们来说，现实的职业生涯管理技能听起来并不现实。

典型的是外因论者会以“你说的有道理，但在现实世界里……”之类的言词反击。而我们实际上都生活在同一个“现实”世界中。

内因控制论者埋头于他们的工作和生活，没有时间、精力和耐心与其他人分享他们的“秘密”。这听起来有点自私，但如果你自己都不关心你的事业，别人又为什么要关心呢？

有些事情是在我们的影响和控制范围之外的。
你的事业完全在你的掌控之中。

如天气、自然灾害、某些不幸和悲剧、市场力量、董事会的决定和彩票结果，都属于我们可以准备但无法完全掌控的事情。

然而你的事业完全在你的掌控之中。挫折和沮丧是存在的，它们会降临到我们每一个人头上。内因论者可能会失败、痛苦，被淘汰出局，受到伤害，但不变的是他们会再次站起来。那不是因为他们是幸运儿，那是因为他们有坚韧的力量、坚定的目标，他们不喜欢被打倒和长久处于沮丧状态。

“荣誉属于实干的人；他的脸被尘土、汗水和血水犁出了皱纹；他英勇奋斗，一次又一次犯错误，一次又一次发现自己的不足，因为离开了错误和缺点，努力便不存在。他懂得伟大的爱、伟大的献身；他将自己的一生奉献给一项崇高的事业。他知道最好的结局是最终能达到目标，体会到胜利的喜悦；最坏的结局也不过是失败，即使失败，他也勇气可嘉。因此他的地位也绝不是那些既不知道成功也不知道失败的麻木而怯懦的

灵魂可以相提并论的。”

西奥多·罗斯福 (Theodore Roosevelt)

如果你热爱你的工作，你就必须学会掌握你的工作和生活。这就意味着你应该是那种在生活 and 工作中善于调整自己的行动和处境并有很强能力的人。你应该活跃在工作的舞台上，成为一个实干家和敢于尝试及奋争的风险承担者。你甚至需要为事业作出艰难的抉择。否则你就会沦为“麻木而怯懦的灵魂”，工作一成不变、按部就班，没有高潮和低谷，也没有机遇，这使人很难热爱自己的工作。如果你想跳出常规，喜欢上自己的工作，就要把“某某为什么不……”、“他们为什么不……”、“本来可以……”、“应该可以……”、“要是……”等措辞放在一边。

如果你想改变你的生活，我不会祝你好运，因为我认为那不是运气的问题。热爱你的谋生之道，就从你作出决定的时刻开始。

改变和选择

如果你对自己的工作不满意，我得告诫你，发生奇迹将你救出苦海的机会是微乎其微的。

每个人在工作中都有不顺心的时候。每一种工作或事业都有一些不尽如人意的地方，或者工作的某些方面不是那么吸引人。几乎没有任何一种工作环境能提供持久的或无尽的激励和学问。

但是当你在工作中很难得到快乐和满足，找不到做继续下去



的理由时，就到了你要作决定的时候了。如果你至少每周一次问自己“我这是做什么呢？”如果你堕落到想用中彩票来使自己逃避现实，如果你在每个工作日的早上都宁愿自己发烧在床也不想去上班，如果你有机会就想捉弄一下别人，以发泄自己的无聊与不满——相信我吧，你一定要马上做些改变。

改变让我们或害怕或渴求，或拒绝或追求。有时我们会欣然面对改变，有时我们一提到它就会不寒而栗。

说出“我想要改变”或“我需要改变”是最困难的。那是个开端，然后你会发现你面临着一系列的选择和行动。不可能让别人来改变你的生活，你也不希望那样。如果你对自己的现状不满，或你认为生活可以过得更好，前途可以更加光明，你首先要作的选择是：

选择 1 你可以试着改变现状。使你的工作状态得到改善。

选择 2 你可以让自己进入全新的环境。换工作或改变职业。

选择 3 你什么也不做(除了向某个愿意聆听的人发发牢骚)。

选择 4 你可以在现状不变的情形下改变自己的态度、期望和行为。改变自己。

下面是对这四个选项的详述。如果你能确信找到了适合你的那个选项，你很可能想要直接跳到相关章节。这里需要提醒一点，我们中的许多人认为解决我们工作满意度不高的方法是改变工作（选项 2）。这或许是对的，但也有可能当你换了工作，你发现你的工作和生活并没有拨云见日般的感觉。因为工作只是问题