

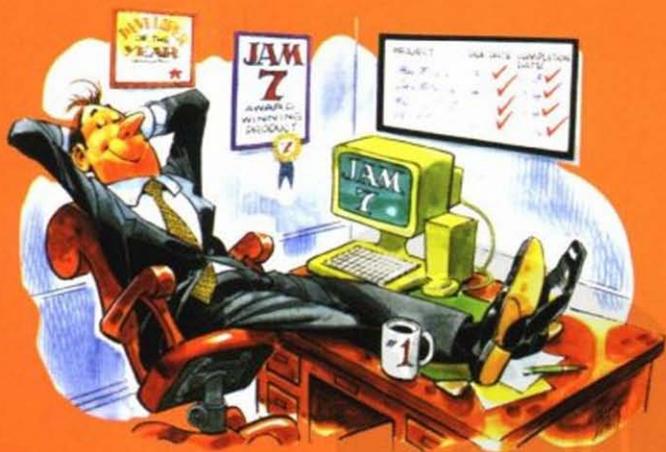
生活一旦没有了激情，也就失去了它存在的意义

激情工作

JIQING GONGZUO

卓尔◎编著

激情是生活中一道独特的亮丽风景。激情是人生的动力之源。激情产生幻想，激情产生勇气，激情产生力量。激情使一个人的生命时刻处于锐意进取的状态当中。激情会使你卓越的能力充分显露，使你出色的个性得到张扬，使你丰富的才情得到升华。



中国纺织出版社

激情工作

卓尔 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

激情，在某些人看来也许不是一个过于时尚的词语，但它却每时每刻都在影响着我们的生活，反映着我们生命的价值和幸福的所在。本书介绍了人生需要激情，激情是工作的动力，让激情使你行动起来，职场激情定律，在激情中迈向成功等内容。

图书在版编目（CIP）数据

激情工作/卓尔编著.—北京：中国纺织出版社，2006.9

ISBN 7-5064-3967-0

I. 激… II. 卓… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第086376号

参编人员：郑 威 王亚菁 王丽莉 韩 冰 王秋雨 夏西南
孙成全 肖 光 修新英 韦朝晖 费 清 钱碧红

策划编辑：曹炳镛 特约编辑：黄 磊 责任印制：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7.75

字数：165千字 印数：1—8000 定价：16.80元

ISBN 7-5064-3967-0/B·0197

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



序 言

激情，在有些人看来也许不是一个过于时尚的词语，但它却每时每刻都在影响着我们的工作与生活，反映着我们生命的价值和幸福的所在。

有这样一个故事：

一对兄弟旅游归来一起回家，二人各背着一大包的行李。他们的家住在80层，由于回来发现大楼电梯发生了故障而不能正常运行，于是二人就决定一起爬楼梯上去。到了20层的时候，哥哥告诉弟弟：“我们的行李包太重了，不如把它们暂且放在20层，等我们爬上去，明天再下来拿。”弟弟觉得是个好主意，便答应了下来。于是他们就把他们的包放在20层，继续往上爬。到了40层的时候，弟弟疲惫不堪又开始抱怨，于是兄弟二人就吵了起来。他们边吵边爬，爬到了60层，哥哥就对弟弟说：“只剩20层楼了，我们不要吵了，默默地爬完它吧！”于是他们就各走各的，终于到了家门口。哥哥摆出了很帅的姿势说：“弟弟开门。”弟弟却对哥哥说：“别开玩笑了，钥匙不是在你那儿吗？”原来，他们把钥匙留在20层的包里了。

梦想正是幸福的所在，这个故事其实反映的正是我们的人生。有很多人在二十岁以前是活在家人和老师的期许之下，背负着很多的压力；在二十岁之后离开了众人的压力，开始奔波

激

情

工

作



和努力；可是工作了二十年后，才发觉工作不如意……于是就开始抱怨自己的上司、公司、社会，甚至政府。于是乎，就在这抱怨中又度过了二十年。再之后，到了六十岁的时候，便觉得已经没什么好抱怨的了，就默默地走完自己的晚年吧。再到了八十岁的时候，才想起自己好像有什么事还没完成——原来，他二十岁的梦想还没有实现。

所以，在我们还有时间的时候，一定要充满着理想、充满着激情地去做自己想做的事，以便实现自己的梦想。而不要等两鬓如霜时才懊悔不已。

用激情点燃你的梦想。伯尼斯·西格尔曾说过这样一句话：“我认为，无论你是否赢得大奖或是你得知自己即将告别人世，你都将在接下来的12个月中做相同的事，这样你才算是过着真正属于自己的生活，在这一刻，你才活得有意义。”

有一个药铺老板，幼年时家境贫困，积劳成疾的父亲因抓不起药而命赴黄泉。因此，他立志要开一个乐善好施的药铺。当了老板之后，他不改初衷，童叟无欺，贫富不二。他还自学成才，专给没钱看病的苦命人开方子。其他药铺老板见此大摇其头：一副败家子做派，不赔本才怪！然而他的生意却日渐红火，盖过了所有比他更会降低成本、更精明强干的人。

人世间的诸多事情都是如此，当你刻意去追逐时，它就像蝴蝶一样振翅远飞；当你摒去表面的凡尘杂念，为了社会，为了他人，专心致力于一项事业时，那意外的收获已在悄悄问候你。

梦想可以用你的激情去点燃，如果做自己真正感兴趣的事情，或者是通过规划知道自己目前暂时的辛苦是为了将来做自己真正感兴趣的事，获得更大的成功和幸福，实现自己内心深



处的愿望而做准备的话，每个人都会充满激情地投入到自己的事业中去。

正是梦想让我们的心迸发出激情，正是激情让我们在追求梦想的坎坷道路上从不向困难低头，不向挫折言败。我们沸腾着的心只有有了激情，才有战胜一切困难的勇气。

用激情点燃梦想！如果李时珍没有救济苍生的激情，他就不会历经 27 载从而著成《本草纲目》；如果屈原没有救国爱民的激情，也就不会有《离骚》的悲天悯人。

用激情点燃梦想！如果没有以救天下为己任的激情，刘邦、朱元璋、毛泽东等一代代伟人也就不会在危难中力挽狂澜，成就大业。

用激情点燃梦想！只有有了激情，我们的明天才会更加多姿多彩！

激

情

工

作



目 录

第一章 人生需要激情	(1)
问世间，激情为何物	(1)
激情是一种力量	(4)
以激情增添生活的动力	(8)
用激情描绘生活的色彩	(12)
人生激情是潜藏于心底的火种	(15)
激情是生活中一道独特的风景	(18)
用你的激情去感染他人	(21)
激情是生命力的象征	(24)
永远去追求生活的激情	(27)
点燃激情，引发潜能	(30)
人生，要有激情常相伴	(33)
在激情中走过生命的每一天	(35)
第二章 激情是工作的动力	(38)
你是否工作并无聊着	(39)
激情是一种工作态度	(42)
工作不能没有激情	(47)
幸福地工作是激情之源	(49)

激

情

工

作



用我们的生命去工作	(52)
在工作中锤炼激情	(55)
让工作成为一种享受	(58)
爱上你的工作	(61)
全身心地投入到工作中去	(65)
工作着，快乐着	(69)
让激情在工作中燃烧	(73)

第三章 让激情使你行动起来

(77)

拖延使你激情不在	(77)
借口是丧失激情的温床	(80)
自觉自发地工作	(83)
工作中无小事	(86)
心动不如行动	(90)
比别人多做一点	(95)
像老板一样工作	(97)
准备着，时刻准备着	(100)

第四章 用激情融化工作压力

(105)

工作压力，坠入职场“无间道”	(105)
压力伤害你的工作激情了吗	(110)
面对压力要有激情的态度	(113)
减压先要解开心结	(117)
善于与人合作的激情助你减压	(120)
错误和失败必须经历	(125)

激

情

工

作



第五章 职场激情定律	(130)
忠诚是尽职尽责的义务	(130)
勇于承担责任	(135)
维护公司的利益	(138)
明确你的目标	(142)
从细节做起	(146)
与同事公平竞争	(150)
做一名优秀的沟通者	(153)
走好职场人际关系	(155)
从容应对办公室小人	(159)
谋求晋升之道	(163)
第六章 不要被激情冲昏头脑	(169)
要激情，也要有理智	(170)
抛弃大脑深处的“烂草莓”	(173)
让员工的激情理性燃烧	(175)
用理智支配情绪	(179)
莫为名利遮望眼	(184)
激情不允许浮躁	(188)
莫让固执牵绊你的激情	(192)
第七章 在激情中迈向成功	(197)
激情是成功的“助推器”	(197)
梦想是成功的动力之源	(201)
好的名誉是人生最大的胜利	(205)



目标让你充满激情	(210)
对你的追求投入坚持	(215)
习惯主宰着成功的命脉	(219)
善于思考带来的成功	(223)
兴趣爱好，有助于事业的成功	(228)
做自己心态的主人	(232)
参考文献	(236)

激

情

工

作



第一章

人生需要激情

激情是生活中一道独特亮丽的风景，是一种创造新思想、新生活的巨大力量。有位伟人曾经说过：“生活一旦没有了激情，也就失去了它存在的意义。”是的，激情是人生的动力之源，激情产生梦想，激情产生勇气，激情产生力量，正是激情使一个人的生命时刻处于锐意进取的状态当中。激情会使你卓越的能力充分显露，会使你出色的个性得到张扬，会使你丰富的才情得到升华。

人生需要激情。任何一个缺乏激情的生命，都不可能实现有质量的人生。



问世间，激情为何物

生活中，我们处处可见激情：

赛场上，运动员在苦战中不屈不挠，奋力拼搏，是为激情；舞台上，演奏者全情投入，用心灵驾驭乐器，奏响生命赞歌，听者如痴如醉，唯觉韵律旋动，是为激情；台灯下，作家时而凝眸沉思，时而奋笔疾书，是为激情；月光下，恋人紧紧相拥，忘情热吻，天地皆春，是为激情；花丛中，双飞蝴蝶相嬉戏，不离不弃，是为激情；草原上，猎豹如箭飞驰，力量与

激

情

工

作

1



速度的绝妙展示……这些都源自激情。

有位诗人说：“激情是瞬间燃起把黑夜照得漫天通红的熊熊烈火！激情是横扫一切驰骋千里的汹涌巨浪！”

在诗人的眼里，激情不只是烈火，也是巨浪，在科学家眼中，激情是让他们废寝忘食、夜以继日钻研的狂热冲劲。当激情与坚定的信念融合时，就成为发明与创新的强大动力。

在自然生物学者眼中，激情也许只是蝴蝶破蛹而出的刹那惊喜而带来的激动……

而在我们平凡人的眼里，激情是让人热情洋溢、热血沸腾的强烈感觉，似乎前面有一座山也能把它推倒！

从生理角度讲，人的激情涌起时，心脏的跳动加快，收缩更加有力，流到全身的血液速度加快，流量增加，同时脑垂体分泌出一种特别的激素，使人精力充沛，精神奕奕。肌肉收缩强而有力，动作刚劲利落，整个人神采飞扬，让人一看就觉得他充满活力与冲劲。

从心理角度讲，人内心充满激情时，精神振奋，斗志昂扬，自信刚强，热血沸腾，觉得自己能战胜一切困难而决不屈服。彼时思如泉涌，灵感如潮，脑子一转就是一个好主意。自我感觉非常良好，达到一个前所未有的高度。

问世间，激情究竟为何物？

激情犹如一首诗。诗歌中的每一个细节，每一个瞬间，都仿佛是花瓣上的露珠，折射着阳光的温馨与亲切，没有激情的生命，只是一具空壳；激情的观念之下隐含着对发现寻找与创造的永恒性渴望。激情可以把生命注解成一朵朵美丽的风景，人会随着激情而年轻，向生命索要激情，原本就是我们活着和存在的理由。

激

情

工

作



但是，人不是只要有了激情就行了，人也不可能总是处于激情洋溢的状态，否则不疯掉也会累死。生命如流水，激情如浪花，生命中更多的是缓缓细流，平静安宁。生命中的冷静与跳动是相对的，宁和与激情是平衡的。生命中的生机不是来源于激情，而是来源于诚挚真善的心灵，高尚正直的情操，而激情则是在此基础上力量的集中迸发，有如闪电劈开阴霾。

一般来讲，当一个人专注于某种东西并表现出强烈兴趣时，就开始有了激情。当一个人厌倦了某样东西甚至见到它就烦时，激情就丧失了。这样看来，激情不就是你心的指向吗？

我们可以看这样一个例子：两个人同时开始学习音乐，甲看到了音乐的内涵，感受到了音乐的魅力，喜欢上了音乐，在学习他激情奔涌，真正融入了音乐之中。乙则是三心二意，似学非学，无法真正领略音乐内涵的灵性，他逐渐失去了对音乐的兴趣，毫无激情可言。由此可见，同样的一个东西，只有真正投入进去，从根本上了解认识它，深入地学习钻研它，才能触发内心的共鸣，真正的迸发出激情来。

人的激情犹如春天的鲜花，夏天的猛雨，秋天的烈风，冬天的瑞雪；犹如瞬间燃起把黑夜照得漫天通红的熊熊烈火；犹如表面看似平静，内心却随时喷射岩浆的火山口；犹如横扫一切驰骋千里的汹涌巨浪！

我们的生活需要激情，没有激情的生活太平淡，有时平淡得甚至会让人害怕。充满激情生活的人不会去喜欢日出而作，日落而息，也不会去喜欢“驴拉磨式”终日忙碌，到头来却还在磨石三尺内的“往复循环”。因此，我们需要用奋发的激情，冲去生活中的平淡与平凡，改变拉磨式的“无限循环”，冲醒自己昏昏沌沌的迷不知途。

激

情

工

作



激情是成吉思汗纵马奔驰茫茫草原，挽弓射雕的英雄气概；激情是毛泽东“指点江山，激扬文字”、“身无分文，心忧天下”的壮志情怀；激情是周恩来“面壁十年图破壁，覆身蹈海亦英雄”的救国决心。如今的时代依然是那样激昂向上的时代，我们的生命依然渴望激情。其实，生命的价值不在长短。曹操有诗曰“神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘物，终为土灰”不就是很好的证明吗？

有了激情，生命将是云帆，乘风破浪，勇往直前；有了激情，生命将是海燕，在乌云与闪电间勇敢搏腾；有了激情，生命将是滔滔江水，会冲破磐石终归大海。

虽然云帆有可能被撕破，但未曾经历过的人无法领悟到破浪的快感；海燕有可能被击伤，但岩洞中的海鹅、海鸭永远没有胆量与云电相搏；江水有可能中途倒流，但平静的湖泊水永远体会不到回归大海的快乐。

朋友们，尽放激情吧！不要怕跌倒，跌倒了，再站起来；不要怕失败，失败是成功之母。给自己以激情，你将不再平凡。

激

情

工

作

4



激情是一种力量

激情是澎湃于心的动力，是追求幸福的底气，是让我们激动不已，让我们快乐不已，让我们为之鼓噪，心弦为之而动的一种力量。

我们知道，跳蚤的一生都在不停的蹦跳当中，可以说是动物界相当有激情的动物了。生物学家们曾经对跳蚤做过这样一个有趣的实验：他们往一个玻璃杯里放一些跳蚤，发现跳蚤立



即轻易地跳了出来。重复几遍，结果还是一样。根据测试，跳蚤跳的高度均在其身高的100倍以上，所以跳蚤称得上动物界的跳高冠军。接下来实验者再次把这些跳蚤放进杯子里，不过这次是立即在杯上加一个玻璃罩，“嘣”的一声，跳蚤重重地撞在玻璃罩上。跳蚤虽然也十分困惑，但是它蹦跳的激情仍然不减，绝不会因此而停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。一次次被撞，跳蚤开始变得聪明起来了，它们开始根据玻璃罩的高度来调整自己所跳的高度。经过一段时间，这些跳蚤终于激情全退，再也没有撞击到这个玻璃罩，而是在罩下自由地跳动。

第二天，实验者开始把玻璃罩轻轻拿掉，跳蚤不知道玻璃罩已经去掉了，还是按照原来的那个高度继续地跳。三天以后，实验者发现那些跳蚤还在那里跳。一周以后发现，那些可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳着——其实它们已经无法跳出这个玻璃杯了。它们已经从一个激情四射的跳蚤变成了一个软弱可悲的“爬”蚤！

在我们的现实生活中，也是如此，很多人每天朝九晚五地上下班，每天过着一成不变的生活，始终跳不出这个固定的框框，生活范围非常狭小。这种生活过久了，许多人就会感到单调乏味，生活没有一丝一毫的激情可言，于是，便由此而逐渐使自己的士气消沉，失去了那些先前由激情奋斗而生发的志气，也就因此而失去了人生的理想和梦想，从而成为“三等”——等下班、等薪水、等退休。

此外，由于生活范围狭小，每天只是在家和办公室“两点一线”来回，不知道环境的变化，一旦经济不景气发生变化，公司要裁员、减薪或调动职位，他就会很难适应，甚至无法生



存下来。

其实玻璃盖并不存在，并没有任何人阻拦你改变生活，也没有人限制你的生活自由，更没有人能够挡住你四射的激情。事实上，一旦你跳到外面的世界，你就会发现窗外有蓝天。在“玻璃杯”里生活的你要勇于尝试，跳出杯外，看看外面。

有一个朋友曾经这样抱怨说，她现在连参加 Party 的兴趣都没有了——为什么要去 Party 呢？永远都是相同的一群人，见来见去都见烦了；即使偶尔有几张新面孔又能怎样？反正绝对不是为自己准备的——她年逾三十、有家有业，守着老公孩子，日子过得波澜不惊——那里开了新馆子？开了就开了吧，反正大多数时间是在家吃，即使一家人到外面去，永远是附近的肯德基、麦当劳，过日子可不就是这样？什么地方名牌打折，打折就打折吧，如果顺便就去看看，反正不会特别兴奋，有什么好兴奋的？老夫老妻了，早就审美疲劳了，男人又不是白痴，不会因为你穿得像明星，就心跳指数直线上升，所以平平淡淡就好。至于品牌，打折不打折又有什么关系？又不是小姑娘了！报纸上年薪百万的招聘广告，连看都懒得看，直接翻过去，人过三十不改行，做熟不做生，还是做一份习惯了的工作好！

在我们的现实生活中，大多数人会认为我们之所以失去了激情，是因为年龄不断增长的缘故，随着年龄的增长，对新鲜的事物便都会不如以前那样兴奋，自然而然就失去了往日的激情。还有人会认为日复一日稳定规律的生活是罪魁祸首，其实，这只不过也是一个流传广泛的借口。我们的心灵之所以不再敏感，之所以会激情骤减，并不是因为我们的生活太安逸或太稳定，我们之所以失去激情，是因为我们自己甘于平庸，我

激

情

工

作



们不再对生活有更多的期待，我们对自己的明天持怀疑态度。

如果是这样，那么你就真的变成了实验中的已经不会再“跳”的“爬”蚤了，每天都过着单调乏味的生活，那么你真应该给自己一次跳出“玻璃杯”生活的机会，找回失去的激情，让自己的人生有一个新的突破。该如何来突破呢？其实很简单，只要你愿意改变自己的思想、观念及生活方式，就可以从此脱离一成不变的生活圈，使自己的人生舞台丰富多彩，从而享受海阔天空的自由自在的激情生活。

你为什么丧失了激情？就是因为你不再热爱你的生活。热爱生活就必须有激情，如果缺乏激情，即使最灿烂的生活也会被你糟蹋得了无生趣；反之，即使是生活中不可避免的琐碎平凡，也会变得浪漫温馨，诗情画意。

也许你会说，过日子不就是图个安逸舒服吗？只要有足够的钱，要激情做什么？其实，只有最丰富的人才能过最简单的生活。平庸的人把日子过得庸俗了，却反过来指责生活的庸俗，而热爱生活的人则有办法使最朴素的日子变得亲切温暖。平庸的日子像普通鸡精调出来的汤，根本经不起一日三餐的磨炼，而生活的滋味则像一罐文火慢炖的百年老汤，之所以味道醇厚，是因为其中含有渴望和向往。

在生活中，正是有着许多图安逸的人，他们只想过安稳的日子，平凡地过一生，每天都过着朝九晚五的上班一族的生活。或许这种生活差强人意，也“过得去”，但往往就是这样的想法，夺去了他们的理想，搞垮了他们的激情，使他们在自己本该辉煌的人生舞台上留下了大量的空白，让他们像实验中的跳蚤一样，只能在“玻璃杯”中度过一生。

21世纪是个充满机会更充满着挑战的时代，成功的人士