

职场心灵基因丛书

痛苦与快乐

快乐缔造奇迹

Affliction
And Happiness

齐善鸿 著



命运揭秘：

心灵基因——职场前程的秘密



中国经济出版社
www.economyph.com

痛苦与快乐

快乐缔造奇迹

齐善鸿 著



图书在版编目(CIP)数据

痛苦与快乐/齐善鸿著. —北京: 中国经济出版社,
2004. 1

(职场心灵基因)

ISBN 7 - 5017 - 5985 - 5

I. 痛... II. 齐... III. 职业—心理学

IV. C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125661 号

痛苦与快乐

齐善鸿 著

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址:WWW.economyph.com

责任编辑:师少林(电话:13911811773)

责任印制:张江虹

封面设计:王 颖

经 销:各地新华书店

承 印:北京市人民文学印刷厂

开 本:690mm×1000mm 1/16 印 张:14.75 字 数:340千字

版 次:2004年1月第1版 印 次:2004年1月第1次印刷

印 数:6000册

书 号:ISBN 7 - 5017 - 5985 - 5/G · 1156

定 价:29.00元

版权所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

序 言

人文科学的重大发现：

心 灵 基 因

基因：美妙生命的使者

生物学中的基因发现极大地推动了生物科学的发展，让人们**对生物的规律有了一个更深刻的认识。**

基因，携带着生命的信息，复制着一个个多姿多彩的生命。

然而，当基因出现缺陷，一个人的一生中似乎就注定了不幸。这种长期让人相信宿命论的现象，并不是什么神秘力量的杰作，而是人类生物基因在作孽。

人是万物之灵，人类的伟大智慧使得人类渐渐掌握了“基因手术”，也给那些有着基因缺陷的人带来了希望。当一个人的基因出现问题时，基因技术则可以帮助人渡过难关，把宿命论变成愚昧的谎言。

尽管基因是人的肉眼看不到的，但现在科学技术已经拓宽了人们对于“物质决定性”的认识，那种肉眼看不到的客观存在就是决定我们生命状态的“神秘”。

看看人类的挣扎

然而，人类似乎依然摆脱不了痛苦与失意，尽管人类追求成功与快乐的愿望一直那样的强烈。虽然说，人是万物之灵，可人

类面对自己时,却在很多时候充满无奈。你看:

有人喜欢痛苦吗?肯定没有!有人没有痛苦吗?说没有的人肯定是在说谎!可快乐为什么那么短暂?那么稀缺?那样的弥足珍贵?我们不想永远快乐,我们也不想根除痛苦,可我们能够让快乐多一点吗?

人做事都是有期望的,有人没有期望吗?活人中是没有人没有期望的!否则,就是心已经死了。但一旦有了期望,就制造了失望!真是怪事!可人不能根除期望啊?于是,失望永存!

有几个人是一心想做坏事的?实在太少,甚至连坏人都不会承认!可是,好人们不也总是在做坏事吗?做好人难啊!

被人管难受,管人也辛苦。做别人的主人?解决不了背叛!做别人的仆人,又找不到明主!做企业的主人?自己说了不算!做老板的仆人,老板心又太黑!最后,只能是一声叹息!

有人不想为自己好吗?有的!就是精神不正常的人!有人想出卖自己吗?那只有叛徒才会做那样的事!可是为什么有很多人为了小利而出卖自己呢?

许多聪明人犯罪了!一些憨厚的人杀人了!一些勤奋的人混日子了!一些有能力的人怀才不遇了!有几个人天生就是坏人?做坏人有几个没有理由的?可是,一旦做了坏人,理由就是自我辩护了!每个人在孩童时都是天真无邪的,可很多人背叛了自己的童年!

寻找痛苦的根源

出于趋利避害的本能,人们一直在不懈地努力,试图寻找造成痛苦的根源,最后终于发现:

原来痛苦都是自找的!

原来期望只能用在自己身上!

原来只能做自己的主人!

原来愿望只能用效果证明!

来自私就是自害!

原来堕落是因为没有自救!

你认为痛苦是别人造成的?好吧!你就会感到处处有人让你痛苦!你的痛苦就会累积不断!直至让你怀疑活着的意义!你做事时,对别人有期待吗?好的!从此你就种下了失望的种子,每一次失望都是对你的打击,但唯独消灭不了你的期望!于是,失望就一直继续下去!

给老板打工委屈吗?是的!会把委屈表露出来吗?实在掩饰不住!老板看到了会怎样?对你不满是吗?这又会加重你的不满是吗?于是,就这样循环下去!好了!我自己去做老板!终于你又发现,你是给全体员工打工的!真是刚出虎穴,又入狼窝啊!人还有活路吗?

人非圣贤,孰能无过?当你犯了错误,你为自己辩护过吗?当然!上级相信你的辩护吗?会更加严厉地呵斥你,对吗?你更加委屈是吗?你心生嫉恨是吗?不敢公开报复只能消极怠工是吗?即使如此,上级也会察觉是吗?上级知道了,会对你更加失望是吗?如此循环下去,你说工作有什么意思?

有人不曾自私过吗?没有!这肯定是在说谎!自私达到自己的目的了吗?有时会的!可算算帐才发现:占小便宜吃大亏!可你能够由此改变吗?你多半不会的!见了好处还是要动心,接着动手!嗨!人哪!没治了!

你本是个好人,也想做好事。可是一些不如意让你在很多时候做了一些小小的坏事,是吗?或者你做了不小的坏事还没有被发现是吗?你做坏事有很充分的理由是吗?但你也害怕被发现后受人指责或者进入牢狱!是吗?但是,你停止了吗?似乎很难收住!看起来,做坏事也会一发不可收拾啊!

那到底是什么力量让人在残害自己的道路上越走越远呢?

哲学家、心理学家、社会学家、法学家、教育学家等等，都各抒己见。但是，道理归道理，人类的痛苦与罪恶似乎不会停止！

心灵基因的发现

学者们研究发现，原来人类的心灵中也有一种类似于生物基因的东西，它能够决定你的感受，影响你行动的方向和结果。而且最为可怕的是，一旦你形成了一种错误的心灵基因，它就会自动复制，让错误和痛苦循环往复。

所谓的心灵基因，实际上就是人们在有限经验的基础上，形成的一个支配你行为的价值判断逻辑。这样一个价值判断逻辑又会成为你对事物认知的心理背景，成为你选择行动的基本理由。如果这个价值判断是错误的，那么，一旦选择了它，就会进一步犯错误，或者让自己的错误形成主观上的合理化，于是错误就有了进一步发现下去的动力。从客观上看，在别人眼里，这样的错误就会成为别人判断当事人的基本证据，于是又会用这样一种判断来对待当事人。如此相互印证、相互强化，如同一个结，越结越死。就这样，人们的错误越犯越有理由，别人的判断也会越来越充分。于是，错误与痛苦不断地循环，似乎获得了一种永不会枯竭的动力。

同样，在这个世界上，也有人在自己的心灵世界中建立了一种正确的心灵基因：尊重别人，把握别人的需求和互动中的感觉；只要效果不好，就会调整自己；做了服务于别人的事，认为是做人本分而不是对人的恩情，于是心安理得；他们也“自私”，但懂得如何才能满足自己的私利，那就是服务于别人，于是最终得到了别人的服务。如此循环下去，生命乐不可支。

心灵中那种几个价值链环的不断强化与复制，造就了不同人的命运，这就是心灵基因对人类成功与失败命运的神秘揭示。

心灵基因的修复与再生

人类在探知自身规律方面,一直在付出不懈的努力。认识规律的目的,是为了运用规律服务于自己。在我们懂得了人类心灵的基本规律之后,就可以运用规律,解除痛苦,让人类走上健康快乐的发展道路。

心灵基因的病变,导致人的痛苦与失败进入一种无休止的循环。通过修复错误的基因,我们就可以获得再生。

首先应该明确的是,每个人都是爱自己的,都想获得期望中的利益,都想摆脱痛苦。明确这一点是为了让人们明白并牢记:凡是让自己痛苦的,都应该想方设法寻找解脱之法。如果一个人决定不寻求解脱,那就不在我们讨论的命题范围之内了,也许应该求助于精神病医生!

第二,通过认识心灵基因,了解是一种什么样的过程在让自己的失败与痛苦不断地循环。因为人们只知道失败与痛苦在延续,新的痛苦不断滋生,却不知道是什么力量导致了这样一种结局。

第三,破解错误基因。通过动机与结果的冲突分析,进一步了解有限信息基础上的错误判断和潜意识中的错误价值观等一系列问题,找到失败与痛苦的逻辑。

第四,在此基础上重新建立新的价值逻辑和相应的行为模式,为摆脱错误基因的困扰找到一个彻底性的解决方法。

“认识你自己”,古希腊神庙上的一句话,困扰了人们几千年,如今我们有希望把自己内心的秘密揭示出来,也许下一个课题将是:“欣赏生命再生的奇迹!”

齐善鸿 博士

南开大学国际商学院 教授 博士生导师

2003年11月19日星期三 于南开园

- 第一部 不被赏识之苦** 1
- 如果有人问我：“你在工作中最大的痛苦是什么？”
我想我一定会说：“我得不到领导的赏识。”
是呀，我很能干，这些年艰苦的工作也取得了令人瞩目的业绩，
但领导怎么就是不赏识我呢？
- 第二部 请示汇报之苦** 17
- 既然工作分配给我了，那当然要由我做主，领导又何必过问？
为什么要把我的工作情况及时向上级请示汇报？
只要给他一个结果不就行了？
什么事都得请示汇报，多烦啊！
- 第三部 殿上之苦** 37
- 我多么希望能有一位聪明睿智的上级啊！
上级也会犯错，有时还不如我呢！
为什么“无能”的上级总是给我添麻烦，让我郁闷呢？
他本来就不行啊，我在背后说说还不行吗？
- 第四部 工作无聊之苦** 53
- 平凡无奇的工作，日复一日、年复一年地重复着！
我早已经被单调的工作消磨掉了激情！
我也想要寻求挑战，可为什么我只能面对平凡的每一天？
丝毫没有新意的工作实在让我空虚、痛苦！
- 第五部 抉择中的痛苦——要友情还是要业绩** 69
- 我渴望一展才华，
可为什么周围的同事根本容不下我这个“优秀人才”？
是韬光养晦还是继续抗争呢？
没有选择是痛苦的，难以选择更是痛苦的！
- 第六部 直率人的痛苦** 85
- 真诚的人，不就是一个直率的人吗？
可为什么直率的我总会得罪人？
为什么他们不但不接受我的好意，还报复我？

目 录

- 第七部 逃避责难反受苦** 101
- 上级怎么总是批评我？
为什么明明是别人的错，却要我一个人承担？
怎么我解释得越清楚却会招来越多的指责？
- 第八部 被人误解之苦** 115
- 为什么他们总是抹煞我的努力？
要么说我靠关系，要么说我有不可告人的秘密？
难道我的成绩就不能得到正确的评价？被人误解真难受！
- 第九部 职场争斗之苦** 131
- 职场上充满了竞争，只要稍有松懈，就会被别人超越过去……
我活得很累，我该如何应对工作中的争斗呢？
- 第十部 忙碌并痛苦着** 145
- 我渴望成功。
我相信，勤奋能够引领自己到达理想的生活状态，得到社会的认可。
可是，忙忙碌碌的日子一天天地过去，痛苦始终伴随在左右，快乐却离自己越来越远。这是为什么？
- 第十一部 负责任的领导真痛苦** 167
- 我想做一个认真负责、受人尊敬的好领导。
可是，现在的下属都太难管了，人人都没有责任心，
我认真负责地实施管理，却遭人恨，我到底该怎么办？
- 第十二部 遭背叛的痛苦** 185
- 为什么我与员工之间不能建立永久的信任？
为什么我培养的骨干，却一个个跳槽走了？
或者干脆自己成立公司成为我的竞争对手？
难道我就不能赢得员工的忠诚吗？
- 第十三部 痛苦复制的痛苦** 205
- 你向我诉苦？可我也一样痛苦啊！
你们批评我、向我发火，你们的痛苦是减少了，那我呢？
我是不是也该向别人诉苦或是找人来撒气，释放我的痛苦？

痛苦与快乐

第一部

不被赏识之苦

如果有人问我：“你在工作中最大的痛苦是什么？”

我想我一定会说：“我得不到领导的赏识。”

是呀，我很能干，这些年艰苦的工作也取得了令人瞩目的业绩，
但领导怎么就是不赏识我呢？

痛苦主角

徐庆凡

性别：男

年龄：31岁

职业：某公司职员

痛苦实录——主人公自白

【能干应该被赏识】

坦白地讲,我承认自己是一个非常“好面子”的人,渴望能得到领导的赏识。我明白,也只有获得领导的赏识,才有可能在残酷的竞争中脱颖而出,才有可能让自己得到发展的机会。

我是那种凡事追求高标准的人,这么多年来,也已经习惯于要求自己“做就做到最好”。毕竟接受了那么多年的教育,工作以后也获得了不少的实践经验,因此,我对自己的工作能力是相当自信的。我不喜欢巴结领导,但是领导交给自己的工作,我都能保质保量地及时完成。常言道:“不患人不知,只患己不能。”我始终坚信,通过自己的奋斗就能换来一切,只要我把工作干好,做出成绩;就一定会受到领导的赏识。

【努力工作,提高业绩】

刚开始工作的时候,周围的同事获得领导的赏识而被提升,我觉得那是因为自己还不够能干。于是我更加努力地工作来提高自己的业绩,甚至周末也从不放松。不谦虚地讲,这些年在公司里,我的工作勤奋也是出了名的。虽然我不说,应该每个人都能看到。

痛苦实录——主人公自白

【能干却不被赏识】

前年初,我负责了一个很大的技改项目,从立项到最终完成,前后忙碌了近两年时间,累出了一身病。我终于得到了梦寐以求的“你很能干”的评价,但依然没有获得什么嘉奖或者提拔,公司只是为我安排了更艰难的工作。

眼看同自己一起进公司的同事不断地获得提升,有的甚至已经当上了我的领导,而我却依然原地踏步,没有任何升职的迹象。虽然这种状况令我非常的不满,但我一直压在心里没有和领导说,并且安慰自己:可能是领导工作太忙了,暂时还没来得及考虑我的问题。可几次工作完成下来,一切还是老样子,这让我越来越无法平衡。

3

【君子失意,小人得志】

更让我郁闷的是,很多没有我能干的人却得到了领导的赏识。这不,前段时间公司下发了人事任命,提拔我们部门的一个年龄还比我小两岁的年轻同事去担任下属公司的科研部经理。这到底是怎么回事?他的工作能力和业绩可是明显不如我啊,怎么他就获得提升了呢?真不知道领导是怎么想的,我这么能干竟然不能获得提升和赏识,那些绩效考核和评估,不都是骗人的嘛!更为可笑的是我还一直以为领导很重视自己呢,现在看来领导只不过是利用我而已。

痛苦实录——主人公自白

我是看出来来了，这些年凡是被提升的同事都是整天跟着领导屁股团团转的。他们有什么呀，不就是会巴结领导嘛！我最看不惯这些不务正业，整天就知道搞阴谋诡计的小人了。现在是什么世道呀，君子失意，小人得志。

【情绪失控】

4 凭什么对我这么不公平？我是越想越生气，便跟周围的同事们聊起了这事。他们都颇有同感，也挺同情我的。可是没过几天，不知道是谁到领导那里打了小报告。紧接着，部门领导就找我谈话了，意思是要我做工作时应该多动脑子想一想，少些抱怨，还要我注意影响。我本来心理就不平衡，他还批评我，这令我更加气愤，跟他大吵了一架。

【堕入深渊】

现在我已经完全被领导打入“冷宫”了，每天都生活在极度的痛苦之中，不知道该如何是好。伴随着我的是焦虑、抑郁、愤怒和妒忌。我的思维开始杂乱起来，注意力也不如以前那么集中了，有时候还会产生报复那些小人的想法。对于手头上的工作，我早已经没有什么热情了。只是每天在告诫自己，不求有功但求无过。我还不老呀，难道我事业的前途就要终结了吗？

我这么能干，难道不应该得到领导的赏识吗？

心灵之光——快乐天使如是说

【从自身找原因】

感到不被赏识,无人看重你的存在价值和贡献,于是一种怀才不遇的感觉便从心中油然而生——实际上这是工作中最普遍的情绪问题。无论你是大老板还是小职员,白领或者蓝领,少不更事的年轻雇员或是见多识广的职场老手,一定都有过类似的感受。

也许你因此百思不得其解,甚至怨声不绝。正所谓可怜之人,必有可恨之处。出现了这种情况,你有没有想过从自身寻找原因?

不要以为勤奋工作、能干就会获得晋升。其实,你错了。因为上司要提升的人,不仅要能出色地完成工作任务,更重要的是还能得到领导的充分信任。不信任你,干吗培养你啊?所以,你不被他人赏识,不一定是你的能力不足,却极有可能是你没有得到他人的信任。如果你得不到信任,不管你的工作如何出色,你肯定不会获得赏识,这是从古至今人类社会经过反复博弈之后形成的残酷的现实。

【信任需要积累】

战国末期,秦国大将王翦带甲百万讨伐楚国。秦王破例送出十里,以壮军威。途中王翦不断请求秦王赐予自己封赏。后来出于战略需要,秦楚两国对峙于边界数载。在这

心灵之光——快乐天使如是说

几年中,王翦依旧不断地请求秦王赐予田地钱粮。下属看不过去了,觉得他有些过分,便向王翦进谏,王翦不予理会。直到最终踏平楚国后,王翦才道破玄机:“我带甲百万,可以说是秦国的倾国之兵。如果秦王不相信我,一旦朝中有小人发难,自己的性命难保。我不断地请求封赏也只不过是增加秦王对我的信任,表明自己没有篡逆之心罢了。”

你看,赢得领导的信任是多么的重要!如果你没有赢得领导的信任,就算你有再强的能力也发挥不出来。而且,你越有能力,领导反而会越担心害怕,越不敢重用你。

信任是需要不断累积的。如果你只会埋头苦干,不知道观察周围的环境,不善于和领导、同事们及时沟通,置上级的意图、想法和同事们的建议于不顾;如果你不积极主动地展现自己的才华和热忱,不表现出挑战困难的勇气,不让别人了解你曾付出的心血与取得的成就,你怎么能积累信任?

【力争赢得信任】

你眼中所谓的“小人”之所以能在职场上超越你,是因为他们争取到了领导的信任。如果作为正人君子的你也能够不断积累信任,最终赢得领导的信任,成为一个值得信赖的人,在得到充分信任的基础上开展工作,那么你工作

心灵之光——快乐天使如是说

起来一定会更有效果。领导也需要借助别人的力量来完成工作,所以如果你能干,领导又对你信任,此时你就拥有了两种法宝:既能干又能赢得信任,那么加薪和提升也就是自然而然的事情,就会有更多的机会去实现自己的理想,并且从中得到快乐,又怎么会总是“小人”得志呢?

因此,当你非常能干,却不被领导赏识的时候,扪心自问:我的领导对我信任吗?