

★★★世界500强企业的成功法则 人力资源专家推崇的员工素质读本★★★

拿出最高昂的**工作激情** 与团队共同**创造奇迹**

点燃 工作激情

DIANRAN GONGZUO JIQING

{ 激情——工作中创造业绩的源头！
激情——危机中主导命运的良方！ }

彭博◎著



每一天，都要尽心尽力地工作，每一件小事情，都要力争高效地完成，不是为了看到老板的笑脸，而是为了自身的不断进步。

——微软创始人 比尔·盖茨

——**点燃工作激情，成就伟大梦想。**——

激情是扬起船帆的风，没有风，船就不能行驶。激情是工作的动力，没有动力，工就难有突破。激情能够创造不凡的业绩，缺乏业绩，疲沓涣散，人就会一事无成。

——李嘉诚

北京工业大学出版社

点燃 工作激情

彭博◎著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

点燃工作激情 / 彭博著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5639-2768-5

I. ①点… II. ①彭… III. ①企业管理—人事管理
IV. ① 272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 111798 号

点燃工作激情

著 者: 彭 博

责任编辑: 王 喆

出版统筹: 陈龙海

封面设计: 大象设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 277 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2768-5

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

自序

你的工作激情哪里去了

很多人都在问，工作为何让我如此疲惫？我的工作激情哪里去了？的确，不知道从什么时候开始，刚毕业那会儿的浑身活力、满腔斗志都已经踪迹全无，人也被忙碌得没有空隙的工作重压打磨得全无棱角，日复一日，年复一年，像个疲惫却又不得不继续旋转的陀螺……

早上醒来的第一个念头便是，宁愿生一场大病也不愿意去上班；在电脑前呆坐了很久，却迟迟进入不了状态，不得不把工作拖到最后一秒才完成；对什么都没有兴趣，甚至懒得哭懒得笑，颜面枯槁，形容憔悴，甚至越来越不清楚自己在做什么和将要做什么……这就是日益普遍的职场倦怠。据中国人力资源开发网最新发布的《中国职场人士工作倦怠现状调查报告》调查显示，有74.6%的职场人有工作倦怠的现象。

专家们指出，工作倦怠虽然不是病，但是对人仍然是有很大负面作用的。轻的会让人对工作失去兴趣，产生很强的疲劳感；严重的会让人出现嗜睡或者失眠、记忆力下降、精神恍惚、吃不下饭甚至呕吐的情况。联合国的一份报告把现代人的这种不是疾病的状况称为“亚健康”状态。长期处于这种状态，会诱发一些慢性疾病。

不仅如此，如果对工作产生倦怠心理，还会严重影响你在职场上的表现，一系列的连锁反应就会随之出现——工作犯错、业绩受损、升迁无望、形象打折。这些连锁反应会过早地扼杀职场人士未来在公司的前途，加薪、晋升等都只能成为空谈。

工作有激情才有成就，没有了激情，就注定了只有灰色的未来。因此，如何爱上工作，让上班不再感觉是受罪；如何焕发新生，点燃对职业的热情，成为困扰职场人士和企业管理者中的一个难题。

激情与梦想点燃了自卑的我

从小严重自卑的我，不敢与人交谈，不敢抬头面对大众，不敢参加任何活动。在我8岁时甚至想要触电自杀，幸好没有如愿。至今我的左手上面还有电击的疤痕，每当看到它，就会想起当时的情景。那时的我，受尽了同学们、亲戚们的嘲笑和排挤，使我的心灵受到很大的打击，真不知道当时的我是如何坚持下来的。

幸好，我在以后的时间里，不断地自学、不断地寻找打开自己人生的路径。也许是上天的眷顾，有一天我突然感到内心的激情与梦想，仿佛被一种什么物质点燃。从此，我开始走出了自闭的怪圈。现在我明白了，在我内心乃至我的血液中都有细胞在强烈地“呼喊”，对此，为了人类的健康、快乐、幸福，我要以我这颗火热的心去点燃更多的激情与梦想！

正在看这本书的朋友，请不要以为你现在正处于挫折和困难之中，就感觉自己很不幸或者社会对你不公平。要知道，人要活得有价值，要有所作为，就必须走平常人不能坚持走的道路以及承受的痛苦。俗话说：“大磨大成，小磨小成，不磨不成。”我愿意接受所有的磨难，因为我知道这是上天给我最好的礼物，让我内在的激情与梦想得以点燃，提前打开通往幸福的大门！

让激情与梦想成为工作的动力

工作是每一个人生命价值的体现，也是用你的智慧和能量去服务天下人的最佳方式。如果我们能够从这个角度去想，我们内在的

工作激情和梦想，就一定会得以点燃。因此，无论你现在身在何处，无论你从事什么样的工作，只要你拿出你内在的激情，努力工作，你的梦想也一定会得以实现。

我们每一个人，每天都在工作，但工作的状态决定了我们的未来。有的人有许多好的想法和追求，但从来没有激情，更没付出全部的身心去工作，这样年复一年，日复一日，终究一事无成；而有的人每天都全身心投入工作，充满激情，以至硕果累累，最后得以心想事成！其实，这两者最大的区别，一个是充满激情，努力工作，一个是毫无激情，应付工作，而结果却是天壤之别。如果带着激情去工作，不但会感动你周围的人，还将会取得优异的成绩，所谓“天道酬勤”就是这个意思。

朋友们，无论你现在从事什么工作，请点燃你内在的工作激情吧，奇迹就将在你充满激情的工作中产生！同时，我也希望本书的出版能带给广大读者有益的帮助！

彭 博

2011年6月

目 录

第一章 朝九晚五，你倦怠了吗

- 第一节 薪情看跌：想起上班双腿就像灌铅 / 002
- 第二节 兴趣错位：无精打采疲于应付 / 007
- 第三节 工作枯燥：感觉自己就像重复工作的机器 / 010
- 第四节 目标不明：跳来跳去找不到归属感 / 013
- 第五节 压力过大：疲惫不堪情绪低落 / 017
- 第六节 人际关系不佳：能力优秀却郁郁不得志 / 021
- 第七节 内部环境欠佳，想发展却处处碰壁 / 025

第二章 经营工作，如同经营爱情与婚姻一样

- 第一节 找高薪工作与嫁有钱老公 / 030
- 第二节 感情需要专一，职场更需要“聚焦” / 033
- 第三节 有人凑合婚姻，有更多的人在凑合工作 / 037
- 第四节 工作也有“审美疲劳” / 040
- 第五节 不能与最爱的人结婚，不能从事最喜欢的工作 / 043
- 第六节 遭遇“七年之痒”，是留守还是逃离 / 046
- 第七节 时刻保持危机意识 / 049
- 第八节 婚姻和工作都需要你用智慧去维护 / 052

第三章 选择态度，比选择工作更重要

- 第一节 你的工作态度决定你的工作心情 / 058

第二节 多想想努力工作的好处 / 061

第三节 要学会正确地抱怨 / 065

第四节 把吃亏当做占便宜 / 069

第五节 烦心时，不妨将你的想法转个弯 / 073

第六节 永远保持“实习生”的心态 / 076

第四章 为自己工作，不是得到就是学到

第一节 注重技能和经验的积累 / 080

第二节 工作就像为自己盖房子 / 083

第三节 为个人价值而不是价格工作 / 087

第四节 消除为别人打工的念头 / 090

第五节 不断创新进步 / 092

第六节 为事业而不是为工作奔波 / 095

第五章 乐在工作，把工作变成一种享受

第一节 将工作变成一件快乐的事情 / 100

第二节 有趣的工作在你心里 / 104

第三节 把工作当成愉快的带薪学习 / 107

第四节 试着每天对工作说“谢谢” / 110

第五节 面对压力，你还能坚持多久 / 113

第六章 管理情绪，换工作不如换心情

第一节 工作让你抑郁了吗 / 118

第二节 不要带着怒气工作 / 121

第三节 提高你对办公室里负面情绪的免疫力 / 125

第四节 谁在拿着高薪“疲倦” / 128

第五节 改变心情，就能改变工作的结果 / 131

第六节 心情不爽时不妨请个“情绪假” / 135

第七节 学点“鸵鸟”精神 / 138

第七章 创造和谐，良好的职场人际关系决定幸福感

第一节 你遭遇过职场“冷暴力”吗 / 142

第二节 学会“取悦”老板 / 146

第三节 内向的人如何改善职场人际关系 / 151

第四节 经常找上司“谈谈” / 154

第五节 避免被同事排挤 / 158

第六节 与能力不如自己的上司也要和谐相处 / 162

第八章 职场标杆，像许三多那样爱上你的工作

第一节 要在细节中注入爱的气息 / 166

第二节 学一学比尔·盖茨的工作态度 / 170

第三节 所有工作都是空虚的，除非有了爱 / 174

第四节 工作中要学会权衡与取舍 / 178

第五节 选择你喜欢的工作 / 182

第六节 别总认为下一份工作会更好 / 185

附 录 员工倦怠，企业应该做什么

第一节 为员工做好职业规划 / 190

第二节 让办公室的气氛活跃起来 / 194

第三节 用真心的关怀化解员工心头的疲惫 / 196

第四节 多和下属进行面对面的沟通 / 199

第五节 为员工创造良性的竞争环境 / 203

第一章

朝九晚五，你倦怠了吗



第一节 薪情看跌：想起上班双腿就像灌铅

近些年，物价上涨的浪潮十分汹涌：房价疯狂上窜，肉价菜价发飙，就连小小的蒜瓣姜片也跟着搅和……这让很多人无奈地感叹：“这年头，什么都涨，就是工资不涨。”原本指望着毕业了，工作了，就可以改善生活，孝敬父母了，可是现在工作不好找，即便是找到了，薪水也是低得可怜，在付了每个月的房租和一些必要的生活开支后，就已经所剩无几了，想去打一次牙祭都要摸着口袋考虑再三。买房、买车，更是连想不敢想，每天在生存线上挣扎，不患上职场倦怠症才怪呢。

提起工作，小赵一点精神都没有，每天早晨去上班，他感觉双腿就像灌了铅一样沉重得迈不开步。他就读的是北京一所不错的大学，毕业的时候，他以为终于脱离了父母可以独立生存了，在人才市场上奔波了一个多月，终于找到一家公司落脚。可是，薪水只有1200元。对此他说：“这点钱还没我上学期间打工挣得多呢，我以前周末去补课中心当助教，两天就有300元。再加上打点零工，日子过得可滋润了！看看现在的工资，实在让人郁闷至极。”

尤其是碰到女朋友的生日和一些节日，小赵就觉得底气不足，只得能省则省，同学聚会更是基本无缘。而最让他感到痛苦的是他的父母，因为父母都是普通的工薪阶层，为了供他读书，一直住在旧房子里。想着儿子已经开始赚钱了，父母就狠狠心以按揭方式买

了一套房子，每月还贷2 500元，并决定让儿子每月负担1 000元。小赵向父母说了自己的工资状况，但是父母根本不相信他大学毕业只挣这么点钱，硬说他谎报工资。小赵费尽口舌解释，父母说：“你看××家的孩子学历没你高，学校没你好，工资却比你高，你干脆不要干了！”于是，家庭争论每日上演。

近来，由于过度焦虑，小赵一直食欲不振，晚上经常失眠，睡着了也是噩梦连连。每天上班干活，一想到自己入不敷出的收入就垂头丧气，不愿与外界接触，话也少了很多。

薪水低几乎是所有职场人士都为之愤愤不平的事情，可是，由于激烈的竞争，人才市场一直处于供大于求的状况，常常会有几十、几百乃至几千个大学毕业生去抢一个工作岗位的情况。这几年，我国高校毕业生就业形势本来就严峻，2008年末又爆发了席卷全球的金融危机，日照钢铁、宝钢、东方航空、南方航空、联想、夏新电子、TCL电脑、中信证券、花旗银行、星巴克等知名企业都有不同程度的裁员，有的裁员率甚至高达70%！

众多行业都迎来减员寒冬，无数人难觅工作的局面也更使就业市场低迷，这使得高校毕业生求职更是雪上加霜。有这样一则报道：四川高校在成都地区的一场双选会上，成都理工大学招聘现场的200多个职位吸引了来自本校和外校的上万名学生竞争。很多大学生为求得一个职位不惜主动降薪，一位毕业于四川航天学院的女生表示：“现在工作不太好找，自己又没什么经验，期望月薪也就在1 000元左右，先积累点经验再说吧。”成都理工大学的一位男生也说，“自己的期望也不高，月薪有1 500元到1 800元，能勉强生存就行。”当就业市场遭遇寒流，如果你抢到了一个职位，那么你应该在心里感到高兴，因为还有很多像你这样的大学毕业生没有找到工作，相比之下，你还是比较幸运的。

当然，这种心理安慰也只能缓解你暂时的不悦。要想真正改善

你的倦怠情绪，最直接有效的方法显然应该从改善你的薪水状况开始。如何改善？当然是向老板提出加薪了。如果你觉得自己有足够被加薪的筹码，那么你尽管大胆地去提吧。如果你还在犹豫，或者不敢，那请你先假设一下，如果自己是老板，你会给自己加薪吗？

在一节成功学课堂上，一位在外企工作的职员，抱怨说他现在的薪水只有3 000元，工作了大半年，老板却一直不肯给他加薪，所以，他现在一点工作积极性都没有，问讲师自己是不是应该跳槽找一个更好的工作？

讲师没有直接回答他，而是问他：“如果你是老板，有一位员工要加薪，可是他却不愿意多做一点事情，你会给他加薪水吗？”他说：“不会的。”讲师又问他：“如果另有一个员工，主动做出超过目前薪水范围的事情，你会考虑给他加薪吗？”他说：“我会考虑的。”

最后，老师问他：“那么你属于第一类员工呢？还是第二类员工呢？”他明白了，如果自己是老板，也不愿意给自己这样没有加薪理由的员工加薪的。

当你抱怨薪水不够高的时候，不妨想一想，到底是老板太“抠门儿”，还是自己做得不够多，能力不够强？

汤姆大学毕业后，在一家贸易公司工作。他自认为工作很认真，能力也不错，可一年多过去了，他还是没有被老板重用，薪水仍是原地踏步。于是，他牢骚满腹地对朋友诉苦：“我的工资是我们公司最低的，老板也看不上我，再这样下去，我就跟他大吵一架，炒了他鱿鱼，我干嘛非要在这一棵树上吊死？！”

“是啊，人挪活树挪死嘛，不过你对公司的业务都弄清楚了吗？在工作中你有什么窍门没有？”他的朋友问。

“没有！”汤姆忽然觉得心里有点惭愧，上班这么久了，他只是规规矩矩地完成老板交代的任务，他认为只要对得起自己的那点薪水就行了，至于其他事情，他很少关心，他觉得付出再多老板也不会给自己加薪。

朋友建议他不如先冷静下来，认认真真工作，把有关贸易技巧和公司业务运作规律完全弄懂之后再走，这样再跳槽就有了资本。

汤姆听从了朋友的建议，一改往日工作的习惯，开始认真工作起来。有时，甚至在下班之后，还留在办公室里研究。

一年之后，朋友再次见到他问：“你现在把他们的东西都学会了吧？如果是这样的话，你可以跟老板摊牌说你不干了。”

汤姆不好意思地说：“我不准备跳槽了。”

朋友问：“怎么了？”

“近半年来，老板对我刮目相看，最近更是委以重任，升职又加薪，现在我已经成为公司的红人了！”汤姆非常高兴地说。

天下没有免费的晚餐，你的薪水当然更不是白来的，那么，你的薪水从哪里来？是从你创造的价值中来，你为公司创造的价值越多，你得到的才能越多。如果你刚刚大学毕业，社会经验和工作经验都是零，这就意味着你刚进公司的时候，也许根本不能为公司创造利润，或者创造的很少，而公司还要花费不少时间、精力、金钱等对你进行培训，如果你不能认识到这一点，且不肯主动努力提高自己的能力，不能为公司创造老板所期望的价值，那么你的薪水当然是不会增加的。

更何况工作并不是等价交换，你付出一份劳动，老板付你一份薪水。老板除了付给你薪水之外，但同时也给了你发挥才能的舞台、学习成长的机会，以及宝贵的经验、技能和人脉，这些东西与金钱相比，其价值要高出千万倍。只为薪水工作，你终有一天会被倦怠情绪所俘虏。

薪水低容易引发倦怠情绪，而你越是倦怠，你的薪水就会越低，这是一个恶性循环。其中的解决之道，就是通过提升你的能力，为公司创造更多利润，来作为向老板提出加薪的筹码，如果到那时，老板还不同意增加你的薪水，你就带着你的经验、能力，以及各种资源义无反顾地跳槽吧！

第二节 兴趣错位：无精打采疲于应付

不喜欢目前的工作，这是大多数人倦怠的一个重要原因。做着不喜欢的工作，就像每天一日三餐都要面对最不喜欢的饭菜一样，那种被强迫的滋味确实不好受。也许你会说：“不喜欢就换呗。”事情往往没有这么简单，有一部分人根本就不知道自己喜欢什么样的职业，所以只能在不喜欢的职业上对付着。而还有一部分人，虽然知道自己喜欢什么，但是目前的工作又有很多原因不能丢弃或者舍不得丢弃，所以也不得不在不喜欢的岗位上将就着。

43岁的史密斯先生是一家大型广告代理商的会计主管，在广告行业待了20年之久，可是，他并不喜欢自己的这份工作。

“我知道这份工作很不错，”史密斯说，“收入也颇为丰厚，但是总觉得浑身不舒服，医生告诉我这是因为违反自我意志，勉为其难地工作造成的；他认为长此以往会对我的心脏以及其他器官造成慢性伤害。”

当有人问他为什么不试着去从事其他工作时，史密斯说：“我知道自己真正喜欢什么，但我从来没有告诉过任何人。多年前，我在一家广告代理公司工作，负责一家饲料公司的策划，学到了很多饲养牛的知识，学得越多就越喜欢它。但是，每当我想要放弃广告业，放弃现在的工作，就感到自己很笨。我在大学念了6年书，就是想要从事这一行，只有大傻瓜才会把35万美元的教育投资和20年的

经验断送掉，改行去做其他事情。”

很多人认为，兴趣是最好的老师。职业首先得和自己的兴趣爱好有关，从而形成所谓的内驱动，而且得把职业当成是实现自己人生趣味的一部分。所以，那些不喜欢自己工作的人，最羡慕的就是那些能够从事自己喜欢的职业的人，认为他们就是世界上最幸福的一群人。那么，这究竟是不是事实呢？

还是听听另外一些人的心声吧，他们说：“把自己的兴趣变成职业的话是很可怕的一件事。”在这些人看来，如果把兴趣变成了职业，那兴趣也许将不再是兴趣了，有可能会转化成一种折磨。

所以，如果你从事的并不是自己喜欢的工作，或者根本不知道自己喜欢什么样的职业，那么，你完全不必灰心。就像你一辈子不会只爱一个人，这个世界上也不只有一人适合做你的妻子或者丈夫一样，你也不会只爱一份工作，或者说有很多工作都适合你。另外，你对工作的感情或者说兴趣也是可以培养的（关于这一点，我们将在后面讲到），你很有可能会爱上你所从事的工作的。就像一个贤淑、温柔、善良的女子，一定会得到大多数男士的爱一样，就算他的爱里缺少澎湃的激情，但是这种细水长流的爱不是更能感动人的一生吗？

当然，也有一部分人确实是和本节上述案例中的史密斯先生一样，他们明确知道自己喜欢什么，却有碍于各种因素而舍不得丢掉目前不喜欢的工作，因此经常陷入挣扎、害怕、矛盾与恐惧之中。虽然意识到维持现状必须付出相当的代价，但是要他们放弃现有的工作，却是痛苦不堪。他们害怕失去安全感，害怕失去现有的权力，害怕新工作带来的挑战，所以，只能守着一份并不喜欢的工作，虚度光阴。

武先生在一家科技公司的销售部当了三年的经理，但他原本并