

NO
MORE
MONDAYS



上班不是不得已而为之
你可以找到释放自己才能的新路径
快乐工作 轻松赚钱

快乐工作的方法

告别工作焦虑症

丹·米勒 (Dan Miller) 著
张昕 程庭龙 译

**NO
MORE
MONDAYS**

上班不是不得已而为之
你可以找到释放自己才能的新途径
快乐工作 轻松赚钱

快乐工作的方法

告别工作焦虑症

丹·米勒 (Dan Miller) 著
张昕 程庭龙 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

快乐工作的方法/(美) 米勒 (Miller, D.) 著; 张昕, 程庭龙译. —北京: 当代中国出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80170-875-5

I. ①快… II. ①米…②张…③程… III. ①焦虑—防治—通俗读物
②情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①R749.7-49②B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211309 号

NO MORE MONDAYS: Fire Yourself—and Other Revolutionary Ways to Discover Your True
Calling at Work by Dan Miller

Copyright©2008

This translation published by arrangement with Doubleday Business, an imprint of the Doubleday
Publishing Group, a division of Random House, Inc.

“Published in association with Yates&Yates, LLP, Attorneys and Counselores, Orange, CA.”

Simplified Chinese translation copyright @ 2010

by Contemporary China Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

@ 2010 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

版权贸易合同登记号 图字: 01-2009-3179

出 版 人 周五一
责任编辑 黄姗姗
责任校对 郭 雪
装帧设计 古 手
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572152 66572264 66572154
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 680×1020 毫米 1/16
印 张 14.75 印张 142 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价 29.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部

序言

你是否说过“感谢上帝，又到了星期一”这样的话？你是不是觉得这句话听起来很别扭？为什么你常说的是“感谢上帝，又到了星期五”？为什么“感谢上帝，又到了星期五”是大家在周末最常说的话？难道是因为这通常意味着我们将要非常愉快地享受周末生活？

也许同许多人一样，你也认为，一周的紧张工作不过是为了周末的放松。工作是生活中避无可避的不幸之事，是达到目的的手段，有人更将其称为上帝的诅咒。在工作中，你把自己定位成养家糊口的角色，事实上，你并不期望自己喜欢正在做的工作——你只是不得已而为之。

翻看《快乐工作的方法》后，你就会明白，再长时间的忠诚和可靠也无法换来工作上的安全感。你可能已经看到，同事在多年的兢兢业业后被解雇了；整个生意受到了业务外包和技术更新的冲击；你已经厌倦了上下班路途遥远，已经厌倦了明知道自己自主地利用时间会更有创造力，却还是被栓在办公桌前。而事实上，也许你还有很多想法，能激发你获得更多的收入、并赢得更自由的时间。

本书谈的是一个与众不同的“星期一”，或许工作会让我们感觉到痛苦但又不得已。不过，难道所有人都惧怕“星期一”吗？难道人们为了负责，就一定要埋葬自己的梦想和激情吗？难道这就是赚钱的代价吗？

绝对不能这样！我向你保证，事情完全可以有另外的解决办法。无论我们多大，从事什么工作，都可以学会在工作中感受休闲般的激情。我相信，每个人都能找到最适合自己的工作，从而实现真正的价值。

可能在某一时刻你会萌生一股强烈的愿望，即你想要的绝不是单调、无聊的工作，也绝不是简单的上下班打卡；可能就在那一刻，你会

意识到自己完全可以找到更有意义、有目的、收入也更高的工作，此时，你就已经迈出了重要的一步——你将再次唤醒自己遗失多年的（抑或你从未有过的）梦想与激情。就在这一霎那，你会发现自己无法接受现在这种自满得意的状态，也难以忍受所谓的“舒服的穷困”。

本书将告诉你，有意义的工作就在你的掌控之内。本书会帮助你重新抓住你早就丢掉的儿时的创造力。一旦你打开这扇门，看到所有令你激动不已的工作机会都向你敞开了怀抱，你会发现自己已无法再回到过去的工作方式中，而这与你是否决定完全改变当前的工作或者开展一个全新的业务都毫无关系。这就好比你猛地一扇生命中一些快要熄灭的灰烬，结果点燃了一缕新的火焰。你可能已经养成了成年人的工作思考习惯，在习惯中，你儿时的想象力逐渐黯淡，但是本书将帮你重新点燃它，这样你就能真真切切地感受到所有的可能性都在向你敞开大门。

在日常工作中，我们可以用多种不同的方式表达自己的希望和梦想。尽管我不建议将“我们是谁”（who we are）与“我们做什么”（what we do）联系起来，但我认为，我们的工作是我们给自己、朋友、家人、邻居甚至全世界的最好礼物，而没能找到有意义的好工作绝不仅是一个小失误；它是一种更深层次的失败，将使我们进入一种机械的、僵硬且缺乏创造力的傀儡状态。

现在很多人经常会无视工作的重要性，把工作看成单纯为了月末那点薪水！可是，如果目标只是挣钱，我们也就无法展现出自己的天分，无法认清自己，确定自己的梦想和激情。全身心地投入有意义的能够整合我们的天分和激情的工作，也是我们身心合一和心智成熟的标志。

现实已经逼得我们必须行动起来寻找更有意义的工作。当今的世界瞬息万变，我们不应再满足于工作的时候按部就班、上下班按时打卡，然后拿着预期的薪水；如果现在还这么想的话，我们就冒了一个极大的风险。我们中的许多人从小被灌输的思想是：想要过上成功且安稳的日子，需要做的只是完成学业，然后找一家不错的公司上班，在里面大约消耗 35 年左右的时间，再等着得到一块引以自豪的金手表（gold

watch) 奖赏^①。然而,这样的日子已经过去了,不复再有。在今天爆炸性的工作环境中,人们从事同一种工作的平均时间为3.2年。很多公司都取消了养老金计划,削减了健康保险收益,并且还用粉红色的小纸条(pink slip)^②取代了金手表。那么,是工作环境变得危机重重了吗?所有的好机会都消失了吗?我们注定要在财务平庸和精神破碎的工作环境中过活吗?“不。”我们响亮地回答。

职场已经与从前不同了。我们也要因时而变。现在我们需要换个方式思考工作,重新思考工作时间、收入以及工作的安全感。当我们眼睁睁地看着传统的工作模式慢慢退出历史舞台,难道不应该主动寻找一种新的工作模式,远离苦差事,远离没完没了的厌倦以及永远不够的薪水?答案是疯狂的“是”。看看周围,你就能发现令人振奋的新机会。只是你要记住,这些机会与之前几代人的选择是大为不同的。

我有幸亲身经历了上述的激变,也明白这些变化一开始会让人感到惊恐。我小时候预期的未来世界与我目前所选择的丰富多彩且令人激动的人生道路相比,有着天壤之别。如果我只是沿着父母为我设定好的职业道路走下去,现在的我极有可能像你们大家一样,困扰于日常工作,极度害怕过星期一。要脱离父母规划好的生活轨迹实属不易。事实上,这导致我与父母之间出现了一点裂痕,因为我远离传统意义上的工作,也就等于背离了我们家庭的宗教和文化背景。但我并不后悔,我从来没有放弃过对本真的生活方式和有意义的工作的孜孜不倦的追求,因为我觉得,这是我的使命。我还要补充一点,时间能够治愈一切。在我的人生道路上,外界有一点点小的变化,我的探索之路就会平添几分担忧和几许辛劳。然而,经过岁月沉淀,我现在能够重建我的家庭关系,在分享工作乐趣的同时,也分享着祖父母和孙儿女们交流的乐趣。

① 外国一些公司中职员退休时,公司通常会送上一块金手表,以奖励他们长期以来为公司作的贡献。——译者注

② 最早出现于20世纪初,指的是员工周薪信封里夹着的粉红色小纸条,收到“pink slip”的员工一般即将被解聘。——译者注

我出生在俄亥俄州一个保守的农户家庭。我的父亲既要像农民那样工作来养家糊口，同时他又是我们当地一个很小的门诺派教（Menno-nite）教堂^①的牧师，坚守着自己的精神信仰，这两个角色令他陷入挣扎。他的这种双重生活向我灌输了一个理念：工作是我们必须承受的罪，我们的人生使命被牢牢栓在对工作的现实需求上。努力工作就意味着负责任，对任何娱乐和享乐之事都不应过分热情。简单点说，那种理念就是：任何能令人感到高兴的事情都可能被指责为是自私自利的，同时它又强化了工作中的乐趣毫无益处这一想法。像公园聚会、喜欢汽车、看电视、打球以及接受高等教育等无用和危险的活动会使人慢慢忘却心中的重要信念。农家活令人精疲力竭，无法再去考虑生存之外的事情，因此喜欢某一工作通常被看作是以个人为中心的自私自利的行为。

不过思想无界，不管我的能力多么有限，我依然可以放任思想恣意奔放。即便我身处陋室，我也一样能憧憬未知的世界。

就在这样一个充满诸多限制的世界里，当我12岁的时候，偶然得到了一盘厄尔·奈廷格尔（Earl Nightingale）题为《最奇妙的秘密》（*The Strangest Secret*）的卡带。当时这个声音略带沙哑的绅士说：只要改变思维模式，就可以做成任何事情。他还提到：想什么，就会成为什么（We become what we think about）。这句话给了我极大的启发，使我每件事都努力做到最好并取得了不错的回报。当时的我意识到，如果这句话所言非虚，那么我们的人生可能会变得无限多。在奈廷格尔的这本书中，有一条经典原则：心怎样思量，为人就会怎样（As a man thinketh in his heart, so is he）。这个原则是一至理名言，意义深远。

虽然我在那个时候就知道了这些，但我的家庭显然还不能接受这种略显前卫的思想。我只能把那盒小卡带藏在床垫下，天黑之后才拿出来，反复聆听，我相信它能给我带来一个美丽人生。我的朋友还只是悄

① 16世纪起源于荷兰的基督教新派，反对婴儿洗礼、服兵役等，主张生活俭朴。——译者注

悄地藏起小说、杂志的时候，我已经在为自己的明天作规划了。

我开始看到这种思考方式对我的信仰体系的冲击。早先那种狭隘的自满心理就此消失了，我对世界充满了好奇，开始探寻事物的内部运行机制，亲自动手实践以优化它们，同时还在寻找变化和创新的可能性。我曾经拿着割草机的马达，尝试提高其能量和效率。我从垃圾场里找到一些机器旧部件，成功地组装成一些新机器，并搞了一些小发明。

从这个时候开始我就热衷处理各种问题，并因年龄的增长兴趣日盛。住在远离城镇的农村的我不太可能独自步行去见城市里的好朋友，于是我想到一个方法，那就是将家里那辆小拖拉机改装成一辆高速马力汽车。我把一辆旧车的尾部拆下来，再把传动带接到拖拉机的动力输出装置上。我把这辆“拖拉机”开到最大马力后，就能使它抛弃齿轮传动动力，转为依靠动力输出装置，这样“拖拉机”的速度比之前快得多！

农村环境使我整天跟木工、管道、电工以及机修等打交道，但是我还是开始寻找新的机遇，从卖圣诞贺卡到摆路边摊作小买卖。在母亲给地窖里的甜玉米装车之后，我就在早晨五点起床，去捡剩下的玉米，然后开着挂着一个拖车剩余玉米的拖拉机上路。我打上自制的标记，以一打30美分的价格出售玉米，通过这个，我挖到了自己的“第一桶金”。与此同时我开始醉心于汽车，这部分是一种逆反心理，我的祖父母是属于马车时代的人，在他们眼里，家里没有车是理所当然的。甚至当我的父母决定买车的时候，他们也认为一定要买一辆黑颜色的车。

我的第一辆车完全是手工做的。我18岁那年，花50美元买了一个1931年产的福特车的模型。我开始小心翼翼地造一辆真的可以开的改装车。这时候的我每赚五美元，不会把它们花在糖果或是衣服上面，而是到旧车回收处买一个发动机或是汽车座椅。就这样我学会了不少组装汽车的知识，此外我还通过从别人那儿收集信息来丰富自己。当然，我的父亲是不会带我到城里买一辆很“酷”的汽车的。在我们家，汽车仅限于交通运输，我父母的观点是：任何旨在吸引别人视线或者强调高性能的事情都是很“俗气”的。所以，当我的朋友们都在向他们的父母要

钱买车的时候，我正埋头于毫无温度的鸡舍里，争分夺秒地造车。一年后，我的车终于完成了。它是一辆经过改装，配置了一个克莱斯勒的半发动机的高速马力汽车，除了必须目测停车外，一切正常。出自农家小屋的孩子突然有了一辆车，这令我在大多数朋友那里风光一时。

一个简单的梦想终于成真，这令我对未来充满信心。在父母的计划中，我高中毕业就要全职帮忙照看家里的农场，但我不想这样，我想要走得更远，我知道大学能为我打开这扇门。于是我决定违背父亲的意愿，继续深造。家里要求我从早晨五点半就帮助打理奶牛场以及做些家务活。我是不会让这些细节打乱我的目标的。我考上了俄亥俄州立大学的一个分部，在那里我可以自由选择下午的六点到十点之间的课程。

我的成绩还算不错，在继续一个1800美元的课程时，我得到了延期支付学费的特许。我总喜欢创新思维的大脑告诉我：不要把1800美元当作一笔“死”钱存在银行账户里，应该让它“活”起来。

我想到应该利用“杠杆作用”来使这笔钱增值。杂志上的一条广告吸引了我，类似的广告现在还有很多：“加入我们吧！你不需要卖任何东西，只要把机器装好就可以了——你需要做的只是收钱！”于是我用1800美元买了十个热腰果机。“然而什么会让热腰果更有吸引力呢？”我想。很显然，腰果是大家都喜欢的零食——有益健康、有营养，可以搭配任何饮料。赚钱太容易了，我不禁窃喜。我想象着我的机器在棒球场、家庭休闲娱乐中心、便利店等地方安家落户。但结果未遂人愿。

销售代表过来帮我安装机器。不幸的是，他只把机器安装到一些廉价酒吧里。于是就出现了这样的一幅画面：一个害羞的、古板的门诺派教徒发现他需要的机器被安装在酒吧里，而那些地方是他的禁地。

但麻烦远不及此，这些腰果机每12小时必须搅动一下，否则热腰果就会发霉。很快，酒吧就让我赶紧把这些机器弄走，还要想办法平息那些醉醺醺的顾客的怒气。我拿回了十个宝贝机器，把它们藏在旧仓库里，希望我父亲永远不会知道我干了件蠢事。几个月后我把机器都卖了，大概是一折价贱卖的。到了交学费的时候，我只好东挪西借。于是

我本来日程就排得很满的农场杂活和大学课程之余又加了各种各样的零活儿。这是我学到的第一个悲惨的教训：机遇越大，风险越大。

杂志或网站上宣传的所谓最新最棒的理念，绝不会是成功的真正钥匙，一夜暴富的神话只在极少的人身上出现。你必须全面了解自己后才能选择最适合的工作：收入不菲，心情愉悦。不幸的是，我后来才学会这些。热腰果机绝不是我最后一次失败。数年之后，我投资了一个健身中心，那次失败令我再次体会了不能赚快钱的基本法则。其实，我个人并不喜欢健身中心，没有耐心进行市面推广，也忍受不了慢节奏的试验。但是这次我认为自己看准了底线，这个健身中心一定可以赢利。不幸的是，我又错了。连续亏损三年后，我卖掉了这个健身中心，损失了差不多43万美元。这只不过是我又一个惨痛教训。这些教训教会我找到一种适合的方式十分重要，这需要好好研究工作类型和工作模式。

我找到答案的道路并不平坦，不可避免地要冒一定的风险，但是我想要凭着自己的能力去闯，不愿走别人的老路。这就是本书的核心理念：你必须从内心寻找成功的关键。了解自己后，你才能知道哪些工作真正适合你，能使你既感觉到充实感，又能得到金钱上的回报。而单纯模仿别人，结果通常会不尽如人意。

健身中心投资失败后，在选择工作方面，我更加谨慎、也更加坦诚。我现在已经开展了我的服务业务，提供顾问、演讲、公共研讨等服务。沿着这个业务轨迹，我取得了多个大学学位，不断探求新知识、了解新信息。在这过程中，我还有了美满的家庭。这几十年来，在整个学习、犯错、再学习、再犯错的过程中，我的妻子一直用她深深的爱在鼓励我、帮助我。今天的我提供经理人的职业培训，研发创新性的提升个人素质的诀窍，此外我还写书，并经营一些实业。然而我的业务既没有实质上的机器设备，也没有雇员，我拥有多种收入流，汇集起来将我推入美国所有挣钱人排名的前3%。我的家庭生活井井有条，十分和谐。我的妻子和我自由掌控我们的时间。我们的孩子和孙儿女都融入到我的工作当中，发挥着重要的作用。我们享受着与人们互惠获得的回报，我

们都坚信自己身上真的具备那些实现真正成功的特质。

强调一下，其实整个过程都值得回味。我喜欢我做过的各种各样的事情——即使是曾经的糟糕选择，我也从不后悔。25岁或35岁时的我略显稚嫩，还无法预见今天的成功。在前进的道路上，发现自己真正的使命是非常有价值的，但觉悟之路是磕磕绊绊的。如果一路坦途，你就不大可能真正明白自己的能力所及。这就好比一个跳高运动员，如果没有横杆，他将无法知道自己能跳多高。而只有记下横杆上升的高度，他才能对自己的能力范围有个正确的认识。不要害怕失败，失败在帮助成长、突破自我。我要告诉你，成功不是目的地，它是一段精彩的旅途。就像是塞万提斯（Cervantes）所云：“路上的风景总比旅馆好。”

在本书里，背景之外的其他材料都是我精心提炼的。我希望你能避开我曾经的那些弯路，能够享受到彻底的愉悦，跟现在的我一样，也能找到有意义的和充实的工作，在星期一的早晨不再焦虑。

《快乐工作的方法》将陪伴你迎接变化，即便这些变化是没有预料到或是令人讨厌的。我们看到传统的工作模式消亡，新的工作模式悄然兴起。我们将想想怎样认识这种变化，怎样找到赢利模式。你可能无法从父母那里继承工作，但是你可以充当自己职业生涯的导师，飞黄腾达、出人头地全凭自己说了算。你可以对自己作出最佳定位，一名雇员、自由代理商、独立承包人、临时打工者、咨询顾问、企业家或者是生意人，你将变得非常自信，因为你为自己选择了有意义的、充实的工作。如今，供你选择的工作范围不是缩小了，而是扩大了。你必须打破任何“舒服的穷困”的观点。因为拿到薪水而沾沾自喜的时代已经过去。准备好一扫星期一早晨的郁闷吧，从现在起，每天都是星期五！

目录

CONTENTS

序 言 / 1

第 1 章 别做按部就班的“傻瓜” / 1

重新认识自己及工作 / 3

突破思维定势 / 4

变化中蕴含机遇 / 11

准备好接受变化了吗？马上打开这本书吧！ / 13

第 2 章 让你的生活说话 / 17

你主动选择工作还是被动接受工作？ / 20

“职责”不是借口 / 24

永远不要放弃希望 / 27

“永不满足” / 28

看到工作中激情的力量 / 29

第 3 章 你的未来到底在谁手里？ / 33

不要归咎于他人 / 35

承担起自己的责任 / 36

不要说做不到！ / 41

为自己设定一个目标 / 44

第 4 章 自己动手创造奇迹 / 47

“要是我有头脑就好了” / 48

- 有底气地冒险 / 49
- 主动寻求改变 / 51
- 跳出惯性的思维圈 / 53
- 不走寻常路…… / 55
- 培养自己发现机遇的能力 / 56
- 不妨换个角度思考 / 57
- 双面思维 / 58
- 打破式思维 / 60

第5章 拓展自己的思维 / 63

- 从告别以往开始 / 64
- 失败乃成功之母 / 65
- 对外界变化保持敏感 / 67
- 当自己的老板 / 69
- 相信一切会更好 / 70
- 随时记下好创意 / 73
- 不要因害怕嘲笑而畏缩不前 / 73
- 僵化的办公环境束缚了员工的思维 / 74
- 告别传统的工作模式 / 75
- 习惯不是拒绝改变的借口 / 78
- 拓展你的思维 / 79
- 改变思维模式 / 81
- 开发右脑思维 / 81
- 智力测验的参考答案 / 85
- 面试问题的参考答案 / 86

第6章 “安全” 还是 “囚禁”? / 87

- 被囚禁也是种安全 / 88
- 掌控自己的命运 / 89

朝着梦想前进 / 91

五大成功预兆 / 93

第7章 时间不是付酬标准 / 103

打造自己的系统 / 104

“时间补偿” VS “结果补偿” / 106

失业并不是坏事 / 109

不要再满足于死工资 / 112

三种挣钱的模式 / 113

第8章 寻找适合自己的工作 / 117

十个全新工作模式 / 120

避开“安全”的陷阱 / 134

企业家 VS 开拓家 / 135

不求变即死亡 / 138

建立自己的事业流程 / 140

勇于尝试 / 141

第9章 永远在一个地方工作：祝福？诅咒？ / 143

你得到的是你付出的 / 144

奋斗是成长的必经阶段 / 145

五个问题帮你做决定 / 147

保持独立思考 / 153

第10章 主动筛选信息 / 155

找到最适合自己的发展机遇 / 156

让思维重新焕发活力 / 158

为自己的弱点寻找解决之道 / 159

寻找新点子 / 160

持续内省 / 165

列出想到的好点子 / 167

筛选点子 / 168

第 11 章 没钱不是问题! / 173

不要抵触金钱 / 174

从个人所长出发寻找创新收入 / 176

对待财富要有理性的态度 / 180

启动业务需要的并不全是大额资金 / 181

没钱不是问题 / 182

把目光放长远些 / 186

第 12 章 时刻保持激情 / 189

懂得适可而止 / 192

保持积极的人生态度 / 194

成功是多方面的 / 197

相信自己，继续向前 / 198

从小处着手 / 201

附录：告诉你一些快乐工作的方法的信息 / 203

推荐阅读：丹·米勒的书架 / 211

致 谢 / 215

参考文献 / 218

第 1 章

别做按部就班的“傻瓜”

威

廉和妻子邦妮微笑着走进我的办公室，但我看得出他俩都有心事。他们都在为未来的财务状况发愁，所以来向我寻求帮助。他们夫妻俩的工作其实都蛮不错，也都做得很好。53 岁的威廉是位商务飞机驾驶员，在一些重要的航线上服务已有 27 年，目前他年收入超过 20 万美元。早年间他曾经算过一笔账，有了投资收益和退休金收入作保障，即使他 56 岁退休，仍然可以维持如今的生活标准。但天有不测风云，因为市场不景气，投资收益大幅度缩水，同时航空公司也计划取消退休金计划，威廉此时突然发现：如果自己想要退休后依然维持现有生活标准，那么就必须比原计划多工作三年，也就是说，他不得不工作到 59 岁。

威廉夫妇的案例并不少见，数月来我已经接待了许多类似的客户。现如今许多员工的退休金计划都面临威胁，有降低甚至被取消的风险。IBM 公司宣布从 2008 年起终止退休金福利计划，调整为 401（k）计划。401（k）计划明显有利于企业，到 2010 年将为 IBM 公司节省 30 亿美元的成本开支，但对员工来说是有风险的。许多大航空公司也在考虑暂停退休金福利，美国联合航空（United Airways）和全美航空（US Airways）已经这么做了。好事达保险公司（Allstate Insurance）与旗下的 6200 名保险代理员签订协议，把他们变为独立的承包人，这样公司就不用再负担这部分人的健康保险和养老金收益。现在，美国养老金收益担保公司（Pension Benefit Guaranty Corporation, PBGC）要保证巨额的养老金收益，压力非常大。如今他们已陷入困局：他们预计需要支付 623 亿