

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA

企业成长力书架

像恋爱 一样去工作

重燃工作激情 彻底战胜职业倦怠

列举职业倦怠的九大伤害

帮助职场人找到走出倦怠的方法

最终，挽回和工作已经走向破裂的

“恋爱关系”

有多少人维持着恋爱关系却没有用心去爱？

——透视职业倦怠族群的典型症状

〔曾文·著〕

为何失恋的人都说原来爱情这么伤？

——遭遇职业倦怠惹九大危害伤身



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA

企业成长力书架

像恋爱 一样去工作

〔曾文·著〕

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

像恋爱一样去工作 / 曾文著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 11

(企业成长力书架)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5432 - 5

I. ①像… II. ①曾… III. ①企业管理—人事管理—管理心理学
IV. ①F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 244564 号

策划编辑 刘淑娟

责任印制 方朋远

责任编辑 刘淑娟

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. cfpress. com. cn](http://www.cfpress.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5432 - 5 / F · 2259

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 张 14.5 印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

字 数 200 千字 定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA

企业成长力书架

编委会



主 编：邓 明 黄 华

副主编：范虹轶

编 委：蔡忠成 陈明亮 陈施宇 陈凯文 付 祥 邓 艳 高子馨
高乃龙 胡兴龙 黄 中 李 锋 贾扶栋 蒋巍巍 刘逸舟
刘 星 刘峰松 梁长玉 刘明勇 倪 可 欧阳震 任芳进
孙军正 汪园黔 吴 东 吴群学 王乐平 徐 超 徐 伟
殷 祥 杨 平 一品刘 张 持 曾 文 周子人

序 言

幸福的“成财”之道——“恋爱工作法”

在每个人（尤其是年轻人）的人生词典中，“恋爱”和“工作”都是两个十分重要的词语。恋爱，决定了人们未来家庭生活的幸福程度；工作，决定了人们未来事业成功的高度。如果你也有这样的共识，那么，你很有可能发现下面的事实差异：

为什么你每天想到上班就头疼、心慌，而想到即将见到可爱的恋人就心花怒放？

为什么你每天坐在办公室里就感觉时间漫长，而和恋人看电影的时光就过得那样快？

为什么你和客户在一起时就感到压力山大，而和恋人在一起时就感到轻松欢乐？

你是不是总感到工作让你充满了厌倦情绪，而工作效率在不断降低？

.....

如果你发现这些事情都和你的感受有着相同的特点，那么，你很可能已经出现了职业倦怠症的“症状”。

职业倦怠症，是一种因为工作热情减退而带来的身心健康问题。根据国际职业学家给出的定义，职业倦怠者通常会表现为情绪衰竭、工作动力下降和工作成就感减退。其中，情绪衰竭，代表着缺乏工作活力和热情，总是感觉工作中的自己相当疲劳；工作动力下降，是指工作者刻意淡化自

自己的工作愿望，刻意和工作对象之间保持距离，对工作环境冷漠而忽视；工作成就感减退，则指职场员工更为消极地评价自己的工作，认为工作无法发挥自身工作才能，是枯燥乏味的烦琐小事。

的确，上述职业倦怠现象，并不仅限于工作能力较差、工作经验较少的员工。相反，很多工作能力较强、工作业绩好的员工同样会有这样的情形。其中，从新员工入职，到成长为有一定资历的老员工，在这条原本就不平凡的工作道路中，出现职业倦怠现象的比例在职场人群中不断增加。这就不能仅仅用简单的个体现象予以解释了。

解决职业倦怠问题，不仅是解决你的工作问题。这是因为，对于职场上绝大多数人来说，工作本身也是生活的重要部分。工作提供的不仅仅是物质回报，也包括了社会认可，并在工作中实现个人的理想。因此，尽管职业倦怠可能会让我们眉头紧锁。但倦怠感与日俱增的同时，我们更应该学会主动出击，找到在职场上幸福的生财之道、成功之道。这就意味着，职场人必须要及时调整好工作心态，重新获取工作热情，用更加积极的心态去面对自己的工作。

如何做到这一点？

一言以蔽之：像恋爱一样去工作！

没错，从现在开始，和你的工作谈场恋爱吧！

本书即是从“和工作谈恋爱”的思路出发，从总结职业倦怠族群为何“恋爱”（工作）着却没有用心去“爱”，一一列举职业倦怠的九大伤害，并帮助职场人找到走出倦怠的方法。最终，挽回和工作已经走向破裂的“恋爱关系”，寻求重塑良好互动的可能性。

为了帮助职场达人更好地建立这种“和工作谈恋爱”的工作思维，作者给出了明确的职场工作意义、全身心投入工作、树立高目标、坚持带来力量、让自己更优秀、不断进行创新等相关方法。全书内容深入浅出，行

文严谨而不失幽默，用翔实的案例、准确的逻辑和清晰的语言，为职场人摆脱工作倦怠、打造良好工作氛围，设计和规划出一条行得通的道路。

最后，愿本书成为与职场人的“恋爱”历程结伴前行的有力工具，帮助那些在职业倦怠中痛苦辗转的人们尽快恢复元气，重燃激情。相信各位最终会和工作谈一场甜蜜美好的恋爱，并借此打开自己事业的“金色大门”！

作 者

2014 年 8 月

目录

上篇 职业倦怠面面观 1

第一章 有多少人维持着恋爱关系却没有用心去爱

——透视职业倦怠族群的典型症状 3

工作只为混口饭 4

这是暂时的职业不是事业 7

我只是“临时工”而已 9

干多少取决于有多少报酬 12

太投入你就输了 16

工作永远不是第一位的 19

总想做点第二职业（副业） 22

人有三六九等，工作也有贵贱 25

第二章 为何失恋的人都说原来爱情这么伤

——遭遇职业倦怠惹九大危害伤身 29

挫败感伴随着“失恋” 30

人际关系越来越差 33

社交恐惧症——不相信“真爱”了 35

焦虑、绝望呈周期性爆发 37

小毛病成了健康杀手 41

工作热情骤降至冰点	43
用一切方法（除了工作）逃避现实	46
觉得工作没意义，自我没价值	49
得过且过，不知道未来飘向哪里	51

第三章 爱让人糊涂，连分手都不清楚原因

——找到不爱症因是走出倦怠的开始	55
没有成就感与控制感	56
纵向横向人际关系频频失误	59
以自我为中心，全世界只看得见自己	61
职位晋升——想说爱你不容易	64
负荷太重、竞争激烈导致压力山大	66
职业恋爱失败的长期煎熬	69
对工作的兴趣如一潭死水	71
个人能力与岗位要求成反比	73

下篇 倦怠族自救钻石法则

77

第四章 给爱一个延续下去的理由

——倦怠族自救钻石法则之知道为何工作	79
你为什么工作，正如你为何会爱 TA	80
你可以“极度”认真，不只是玩玩而已	82
人格因工作而得以升华	84
智慧的火花是沉迷于工作的动力	87
看似不幸，其实很幸福	90
努力，彼岸就有美丽花开	92
爱与工作都需要一种坚持	94

第五章 是否每一场恋爱都十分投入

——倦怠族自救钻石法则之全心投入工作 97

“迷恋”让工作兴奋起来 98

感动是爱之源，也是工作心动力 100

拥着爱人（工作或产品）入睡 103

听 TA（工作或产品）泪流的声音 105

爱要坦荡荡，工作要“自燃” 108

不怕在工作旋涡赴汤蹈火 110

第六章 不以结婚为目的的恋爱不会有结果

——倦怠族自救钻石法则之树立“高目标” 113

为了“高目标”而持续付出 114

敢爱才敢做，敢想才敢干 116

让愿望深深地植入“潜意识”中 119

如果你已尽全力，终会有菩萨现身 121

想追上 TA 就要以百米冲刺的速度奔跑 123

第七章 感情若是久长时，又岂在朝朝暮暮

——倦怠族自救钻石法则之持续带来力量 127

“平凡”因永恒而“不凡” 128

“今天”永远是最美好的“现在” 131

进步，比昨天更好就好 133

能力大小要考虑“将来进行时” 135

不是缺少“可能”，而是你有太多“不可能” 138

在“已经不行”的时候孕育新希望 140

失恋和恋爱都是一种考验 143

感性的人烦恼多 146

工作之峰再险，也要垂直登顶 149

第八章 不是你不配，而是你还不够优秀

——倦怠族自救钻石法则之让自己更出色	153
工作因完美而出色	154
最后的1%定成败	156
有些错误像爱一样无法回头	159
关心细节的人少走弯路	162
身在起点，心在终点	164
敏锐度总是越磨越高	167
不是“最好”的，但是“完美”的	169

第九章 用多一点新意才能交换多一点心动

——倦怠族自救钻石法则之在创新中沸腾	173
爱（工作）在创新中沸腾	174
你敢于走，便成了路	176
“扫地”里的创新智慧	178
不怕外行，就怕不敢发挥想象	181
燃烧的火把一定要点亮夜空	183
计划时悲观，执行时乐观	185
发明创造铺开成功地图	187

第十章 爱TA，就重拾激情燃烧的岁月

——重燃工作激情彻底战胜职业倦怠	191
自我诊断，化压力为动力	192
工作不只是为了回报——找到真爱价值	194
有规划的爱情（工作）不迷惘	196
适应环境，接受身边爱你的人	198
能升华为游戏的工作更有趣	200
后 记	203



上篇

职业倦怠面面观

第 章

有多少人维持着恋爱 关系却没有用心去爱

——透视职业倦怠族群的典型症状

工作只为混口饭

韩剧《来自星星的你》在中国网络平台的热播，让越来越多的年轻人沉迷于其中浪漫的爱情故事。他们不仅喜欢其中投缘的俊男靓女、小资的生活方式，同样也喜爱剧情中投入专一地爱和被爱。然而，当我们离开电视剧的世界，回到现实生活中，许多人又遗憾地看到，自己不仅没有获得如此的爱情，甚至没有机会付出这样的爱情。于是，很多人把原因归结为社会太现实、世界太虚伪、人和人之间太冷漠等。但他们唯独没有想到问自己这样的问题：你真的爱自己吗？

不得不承认，随着社会的变化、生活节奏的加快，越来越多的现代人发现，自己的生活更多的处在一种被动的状态下：被动地学习、被动地工作、被动地赚钱、被动地生活……如果你处于这样的自我状态中，怎么可能获得美好的爱情？换句话说，在这个多元化的社会中，如果你不能找到自己的价值和出路，也就无法以主人翁的姿态去生活和工作，缺乏奋斗的目标，也就得不到完美的生活。

和恋爱一样，工作，同样是我们完美生活的一部分。然而，相比起那些倾心于期待美好爱情的人们来说，真正期待并追求美好工作的人，相对来说却并没有那么多。

许多职场人认为，工作就是为了生存。他们看到的更多的是自己在工作前后的变化：一旦离开学校之后，就依靠自己在职场上全力打拼。父母不会为自己的兴趣爱好进行“赞助”，而爷爷奶奶偷偷塞来的零用钱也越

来越少，反之，倒是亲戚朋友聚会时询问你工作收入的话题越来越多。因此，想要生活得更好，职场人必须要努力工作，以期拥有一份不错的工作，赚到更多的钱，从而维持必要的生活水准，而想要获得更好的社会关系、家人关系和爱情，你也需要努力通过工作让自己手中的财富积攒得更多。

然而，并不是每个人都有机会和实力扩充自己的财富，在最初的努力失败后，他们会开始想方设法满足于现在的工作和生活关系。他们渐渐发现，既然努力工作也挣不到多少钱，那么就将工作看成混口饭的差事就可以了，只要能够养活自己，偶尔还能出去逛逛街、给家人买点礼品、和朋友们吃顿饭，就足够了。换句话说，人生不也就是这样吗，工作也只不过是混口饭，又何必将自己搞得太累？

当然，也有人不同意这样的工作观、生活观，他们认为，工作并不仅仅是为了混口饭，人生应该有更大的追求。这样的人在前者眼中经常活得“太累”，但他们其中的很多人，都会在“太累”之后活得“更好”。

其实，每个人的世界观都不可能完全相同。如果一个人愿意选择将工作看成混饭的工具，那也是他个人的选择问题，并不能说这就是多大的缺点或者问题。但是，职场人应该记住的是，人类的社会属性决定了人有什么样的工作态度，就会有什么样的工作成绩，进而决定你会有怎样的生活、爱情和家庭。你应该具有这样鲜明的结论——如果你将工作看成混饭的工具，那么，你就要做好准备获得普通、平庸并有可能让你在未来不满的生活；而如果你希望获得让他人羡慕的人生轨迹，就不能仅仅将工作看成混口饭吃这么简单了。

著名的管理学大师德鲁克曾经说过这样的寓言：

相传，山脚下有个小镇。小镇居民们集中资金，准备在镇子中心建造一个教堂，并请来了三个石匠来干活。当他们开工之后，一天，

有个旅行者路过，好奇地问他们准备干什么。

第一个石匠平淡地说：“我在混口饭吃。”

第二个石匠机械地敲打石块，说道：“我要做好我的石匠手艺。”

第三个石匠眼中泛着光芒，看看手中的工具，然后又深情地看着小镇说道：“我要为他们建造世界上最好的教堂。”

这个故事在德鲁克的叙述中没有结尾，但今天的职场人完全能够为他们设想各自不同的生活：

十年后，第一个石匠的手艺还是很平庸，只能做着最简单的石工活，他的生活也平淡无奇、相当乏味。

第二个石匠的手艺有些成熟和进步，但是他却没有从工作中得到快乐，也没有获得自己憧憬的富裕生活。

第三个石匠已经成长为了著名的建筑师，他早已经不用自己亲自干活，而是作为建筑的顾问进行构想设计。这份工作带来的丰厚回报，让他获得了幸福、富裕的生活和美满甜蜜的家庭。

其实，我们不需要怀疑在现实世界中有这样的差别。这是因为，和人与人之间的相处一样，你如何看待工作，它也就如何看待你。如果你将工作的价值看得很低，只能看到它在眼下带给你的利益回报，对于未来的工作没有明确目标，那么，工作在未来给你的回报也就很少。在三个石匠中，第一个对工作毫无热情，只为混饭；第二个对工作缺乏热情，只是就事论事。因此，他们俩没有得到想要的生活。而第三个石匠则不同，他不仅热爱自己的工作，还对工作价值有着很高的评价与期待，最后，他获得了明确的目标，找到了自己的理想，工作中不断找到自我，成就了未来。

因此，在职场中的你请记住：生活不仅是为了活着，恋爱不仅是为了结婚，同样，工作也不仅是为了混饭。首先，工作是寻找自我的价值，是提升自己的渠道；其次，工作是为了能够更好地服务他人和社会；最后，