

干劲

如何消除工作与生活的怠惰，重燃激情

(美) 刘易斯·罗森茨博士 科林·沃尔什◎著
(Dr. Lewis Losoncy) (Colin Walsh)
廖春霞◎译

来自苹果、西门子、迪士尼CEO的秘密成功术

顶级企业的高端内训法 成功人士的精神动力源

Elon Musk

特斯拉创始人
埃隆·马斯克

Joe Kaeser

西门子CEO
乔·凯撒

Jamie Dimon

摩根大通CEO
杰米·戴蒙

Robert A. Iger

迪士尼CEO
罗伯特·艾格

Bill Gates

微软创始人
比尔·盖茨



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



干劲

如何消除工作与生活的怠惰，重燃激情

(美) 刘易斯·罗森茨博士 科林·沃尔什◎著

(Dr. Lewis Losoncy) (Colin Walsh)

廖春霞◎译



机械工业出版社

本书将带给您重燃工作与生活激情的力量。充满干劲的您，重新点燃了精神之灯，不再为每天重复的工作而感到乏味、疲惫，因为您将从平凡的工作中找到使世界变得更加美好的伟大意义，这种使命感激励您不断前行。您的激情也将感染周围的人，使得您所在的部门，甚至整个公司变得和以前不一样，变得更充满生机。本书将帮助您消除工作与生活的怠惰，重燃激情。

Copyright © 2011 by Lewis Losoncy and Colin Walsh

This edition arranged with Russo Rights, LLC10522 Meadow Bridge Lane,
Fairfax, V A22030, USA on behalf of DC Press, Sanford, Florida, USA
through Andrew Nurnberg Associates international Limited

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版，未经出版者书面允许，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2013-6481号。

图书在版编目 (CIP) 数据

干劲：如何消除工作与生活怠惰，重燃激情 / (美) 罗森茨博士 (Dr. Losoncy, L.) (美) 沃尔什 (Walsh, C.) 著；廖春霞译. —北京：机械工业出版社，2014.10

书名原文：On: a brilliant way to live work

ISBN 978-7-111-48291-8

I. ①干… II. ①罗… ②沃… ③廖… III. ①企业管理—激励—研究
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 241182 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：张馨月 王晓艳

责任印制：李洋

责任校对：赵蕊

北京市四季青双青印刷厂印刷

2015 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

140mm × 205mm · 5.5 印张 · 1 插页 · 86 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-48291-8

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

献 辞

把爱献给

戴安·罗森茨和

盖比·罗森茨

梅丽莎，泰勒，

赖安和肖恩·贝克

——刘易斯·罗森茨

把爱献给

卡罗琳，乔纳和

西恩娜·沃尔什

以及整个美奇丝

家族

——科林·沃尔什

精 貼

做夢夢到

清風月夜 · 夢

“就我们看来，人类存在的唯一目的，是在纯粹存在的黑暗中燃起一点光亮。”

——卡尔·荣格 (Carl Jung)

做夢夢到

清風月夜 · 夢

做夢夢到

清風月夜 · 夢

清風

清風月夜 · 夢

三个工作的人

三个人在地里耕种。

有一个人经过，停下脚步问第一位耕种者：“你在做什么？”

耕种者答道：“我在耕地。”

这位好奇的陌生人转向第二位耕种者，问了同样的问题。第二位耕种者毫不犹豫地回答：“我在做什么？我在谋生。”

当他最终引起第三个人的注意，问他在做什么，这位耕种者停顿片刻，微笑着答道：“我在为社会提供食物。”

尽管三个人的工作时间、工作地点和工作量都相同，但第一个人的日子看起来要比第二个人的日子难熬。而第三个人非常热爱自己的工作，完全没有感到时间的流逝。

当他们快走到生命尽头的时候，第一个人认为自己一辈子的工作毫无意义。第二个人说他能通过工作养家糊口。然而，第三个人感到无比平静安详，因为他毕生通过工作为社会添砖加瓦，一生动力十足，备受鼓舞。

他们都做着同样的工作。

充满干劲将为我们的目标注入激情。干劲使我们表现出最才华横溢的一面，它像一盏明灯，永远照亮我们通向成功的道路。

——科林·沃尔什

当干劲十足时，伟大的目标使我们精神抖擞。这才是真正的动力！精神是我们无限的资源，它给我们有限的身体和脆弱的心灵注入了力量，激励我们实现梦想。

——刘易斯·罗森茨

大多数人都有忘我工作的经历。无论他们是否意识到，工作都已成为他们精神的实践……我遇见过很多这样的人，他们有教师、艺术家、医生、科学家、社会工作者、侍者、美发师、生意人和销售人员，他们工作出色，不计较个人得失，勤勉奉献。他们踏踏实实，安守本分，把握现在，尽心尽职……任何人，只要脚踏实地工作，就是在创造新的地球。

——埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）

摘自其著作《A New Earth》

我们可以自我提升： 通过找到更高的工作目标

薪金支票不是治疗不愉快的良药。

——科林·沃尔什

想想，为什么我们每天起床后要去上班？

我们也许会很快回答道：“当然是为了赚钱！”——
为了维持生计。

但这是唯一的理由吗？我们活着只是为了有饭吃？
仅此而已？

再考虑一会儿，我们可能会补充说我们上班是为了
制造、营销、包装、出售或传送某样东西，或者也
许是为了教育或管理他人。

对于“我们是做什么的”，以上回答都不错。但问
题是“我们为什么要做这些工作？”

也许我们对这个问题的答案又回到了赚钱维持生
计上，并停留于此。

当然，维持生计很重要，但仅仅为此吗？

尽管这一辈子基本生活可以得到保障，但如果除了每月发的工资、奖金外，我们还能得到更多收获，这一生不是更充实、更丰富吗？

一顿美味佳肴的意义远超过“饱腹”。有没有可能因为一份诱人的开胃菜、一道令人兴奋的主菜或美味可口的甜品，使得原本平淡无奇的饭菜变成了一次令人欢欣鼓舞的美味体验？

与我们尊敬和欣赏的人一起在摇曳的烛光下共享一顿愉快的晚餐会使这个夜晚备加温馨。为什么不放上背景音乐使这顿晚餐更完美呢？但是，如果我们没有这样的选择，那么我们只要吃饱饭就行了。

我们相信在工作上也是这样。我们工作，不仅是为了维持生计，还应该有其他追求。我们把许多的精力都花在工作上了。如果我们能从全新的视角来审视我们的工作，从中找到更多的目标，甚至获得更多的满足，那么我们会获益多少呢？至少，我们可以让工作的时间过得更快！而且奇妙的是要在工作中创造出更多有意义的时刻只取决于一个人：你或者我！

如果我们从工作中找到更多意义，使我们自己、队友以及我们的工作场所中的所有人进入良好的工作

状态，就好像开启一盏灯，而不是熄灭它，会有什么样的结果呢？良好的工作环境能提供给我们的回报远超过薪水。正如餐桌上令人赏心悦目的摆设一样，工作场所提供给我们的也不仅仅是基本的工作所需品。面包满足我们生存的需求，开胃菜和主菜满足我们成长的需求，甜品满足我们心理的需求，我们共同进餐的同伴满足我们的社会需求，摇曳的烛光和柔和的音乐则满足我们精神上的渴望。

为什么我们无论是在家里时还是工作时都只想着那点儿薪水？如果我们把工作变成自己的毕生追求，累积阅历，不是更好吗？我们可以自我提升，只需要在上班时用一个更高的目标鼓舞自己，这可以使我们周围的世界变得更加美好。

- 一起实现梦想不仅仅意味着我们达到了每月或每季度的财务目标后终于松了一口气吧？或者一起实现梦想是否使我们获得了一些积极的情感收获，如自豪、同事间的情谊或恋人间的亲密关系？
- 我们对工作单位的贡献是否仅限于我们所付出的脑力劳动和体力劳动？或者我们自己对工作过程或对我们创造、生产、推销、出售并提供

服务的产品的态度和热爱会使我们在工作中丰富个人的阅历？

• 我们对顾客、客户、案例或市场的看法会促使我们意识到自己对世界的影响吗？

• 顾客对我们来说是否仅仅只是“一个数字，一张发票，在那里的某人或某事”？还是我们能感受到顾客的心跳？我们是否认识到顾客是一个活生生的人，而我们将要丰富、提高或保障他的生活质量？是否认识到当我们满足了顾客对于产品和服务的需求时，我们也实现了自我满足？

• 工作单位就一定是冷酷无情的吗？还是我们能用创建一个更好的世界这样一个更高的目标来改变我们工作环境的氛围？

• 对工作有热情会影响我们的工作表现吗？我们的激情有没有可能激发出创造性的活力与能量，从而使我们共同迎接挑战，实现共同的梦想？

• 我们的勇气在公司的成功中能发挥作用吗？难道创造出更好的方式使我们的团队进步不需要勇气吗？

之所以会有这样的想法，是因为我们有着更高层次的需求。金钱不能满足这种需求，因为它来自于超越我们肉体的某个地方。我们对这个地方了如指掌。我们在这里度过了生命中起起落落的每一个时刻。正是在这里，我们决定要充满干劲，重燃激情。也是在这里，如果我们怠惰不前，我们的精神世界就将布满阴霾。在第二章里，我们会探索精神力量的来源，但什么可以证明它们是存在的呢？

在我们每天的谈话中，有多少次提到精神？当谈话的双方听到“精神”这个词时，对它的理解和联想又是怎样的？在许多表示进取的概念里，我们都能找到“精神”的影子，比如，“有志向”“被激励”“精神饱满”或“垂头丧气”。我们说一个团队失去了斗志，却把另一个团队描述成“斗志昂扬”。我们会为一场激励人心的音乐会备感振奋，也会因一场生动的谈话而情绪高昂。感受平凡人做不平凡的事能鼓励我们去追求一生中更大的成就。我们频繁地使用“鼓舞”这个词，我们回想自己备感振奋的时刻，就证明了精神力量是存在的，而且是我们的一个重要组成部分，可它却被我们所忽视。

我们怎样才能把精神力量同工作联系在一起？所

有那些都是怎么一回事？这可能吗？如果真是这样，我们还是做着同样的工作，可是却能用更高的目标来激励自己，那不是很棒吗？

无论身在何处，精神力量都能开启我们的心灯。我们进入一间黑暗的房间时会说：“打开电灯！”只需轻触开关，黑暗就变成了光明。当灯开着时，我们看得更清楚，意识更明确，走路更安全，也能更直接地向我们的目标前进。试想一下，如果灯是关着的，那么同样的一条路，我们走起来将会是多么缓慢和危险。同样，在工作场所，我们也能做同样的事情：把灯打开。

在生活中，在自己的工作中，我们下意识地把自己心里那盏精神之灯调到“开启”或“关闭”的状态。我们每天乃至一生的生活质量和意义，都取决于那个忽隐忽现的决定。观察两个不同的家长，一个开启了自己的心灯，充满爱心地养育子女，觉得安慰啼哭的小家伙给自己带来满足；而另一个关闭了心里的那盏灯，对同样是啼哭的小家伙感到生气，认为他是惹人烦的“小顽童”。听听两位汽车销售员对待顾客的心态，一位会把顾客看成是机遇，而另一位则认为他们使人苦恼。这两位销售员在同一汽车展示厅工作，

你立刻能感受到哪一位的精神之灯是调到“开启”，哪一位调到“关闭”。



关闭：“我们又得上甜品了。”

开启：“我等不及要向每个人介绍我们美味的私房酸橙派啦！”

一个矿工坚决地说自己痛恨在地下矿坑里的每一分钟，而他的同伴却觉得舒适自在。这个事实与其说反映了他们工作的性质，还不如说反映了两个人各自的人生态度。事实上，也许我们这一生最有益的一个选择就是决心承受我们面临的任何境遇，开启精神之灯，看到光明的一面。既然事已至此，为什么不乐观向上点儿呢？

开启了精神之灯的人们乐观向上、积极进取、愿意充分地利用时间。他们充满了干劲，充满了激情。他们将旧的工作空间转变成不断变化的环境；他们像

伟大的运动队员那样互相将对方视为队友；他们关注每天的成就，而不是等到周末回家寻求满足。他们将精神之灯开启，而不是关闭，共同创造出一个人明亮的工作环境。我们说它是明亮的，因为，这样做岂不是很高明吗？

本书由具有正能量的刘易斯·罗森茨和科林·沃尔什创作，旨在对读者既能起到鼓舞作用，又能有实用价值，不管人们的工作环境如何。刘易斯·罗森茨是位动机心理学家，创作了 25 本关于激励、动机和领导力方面的著作。“刘博士”会展示给你这些激励人心的理念将怎样带给你全新的生活，带给你的工作团队一个富有激情的目标。

科林·沃尔什是美国美奇丝公司活力四射的领导，该公司是专业美容美发行业最大的公司之一，也是欧莱雅的一个部门。这位有远见的人士帮助我们发现更高的目标，体会每天上班的根本原因。科林给予我们的深刻见解是：如果我们在工作场所干劲十足，会带给这个世界更多美好的事物。这一见解使我们力量倍增。通过开启我们自己和他人的精神之灯，我们可以将工作单位的文化氛围变得更积极。我们不仅仅给工作单位带来收益，我们自己收获的也不仅仅是钞票，

我们可以提升同事们的精神状态，让他们意识到大家正在使世界大为改观。

开启了精神之灯，我们将充满干劲，给自己一个提升的机会。我们找到了更高的目标，使我们的世界对自己和他人来说都变得更加美好。

开启精神之灯： 令人充满干劲的新工作方式

所谓开启精神之灯，是指激励人了解自己的重要性，从而振奋精神。这些每天简单的激励性的事情以各种形式发生，它们可以是“你把我们的地板打扫得一尘不染”，或者“我们准备采用你的节约运输成本的好主意”，或者“我们想你，没有你，这里跟以前都不一样了”，抑或是“你把那些小传单发出去，起码影响了一万多人呢”。

其他开启精神之灯的时刻可能包括：“哇！听起来你和乔纳今天在科学馆发现了海洋的奇妙，玩得挺开心吗！”或者是“你昨天在我们的销售会议上可真是激情似火呢。”也许甚至是“你在哈得孙河上的着陆真是令人惊奇，救了不少人的命啊！”

这些时刻振奋我们的精神，使工作氛围更鼓舞人心，使我们对工作更有目标。可以说当我们开启了精神之灯，我们就在改变别人的世界。换句话说，我们