

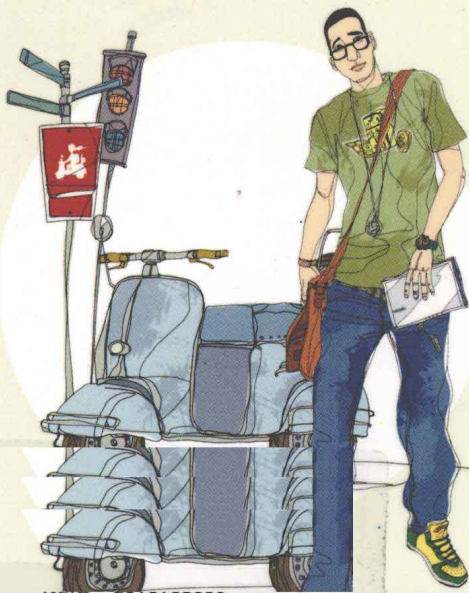
上班的智慧

仕事が楽しくなる！25のルール

〔日〕大林伸安◎著

林心泰◎译

热忱是工作的灵魂，
甚至就是生活本身。
年轻人如果不能从每天的
工作中找到乐趣，
仅仅是因为要生存才不得不
从事工作，
这样的人注定要失败。



sina 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

//////// 日本励志大师教你把无聊工作变有趣！////////

最具实践力的自我突破工具书

你无法从学校和上司那里学到的“5×5”工作黄金法则

华夏出版社

最具实践力的自我突破工具书

上班的智慧

〔日〕大林伸安◎著

林心泰◎译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班的智慧 / (日)大林伸安著; 林心泰译. —北京:
华夏出版社, 2011.5

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6285-3

I. ①上… II. ①大…②林… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022137号

Shigoto ga Tanoshiku naru! 25 no Rule by Nobuyasu Obayashi

Copyright © 2009 by Nobuyasu Obayashi

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE.

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

著作权登记号 图字 : 01-2010-1242 号

上班的智慧

著 者 [日]大林伸安

译 者 林心泰

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8.5

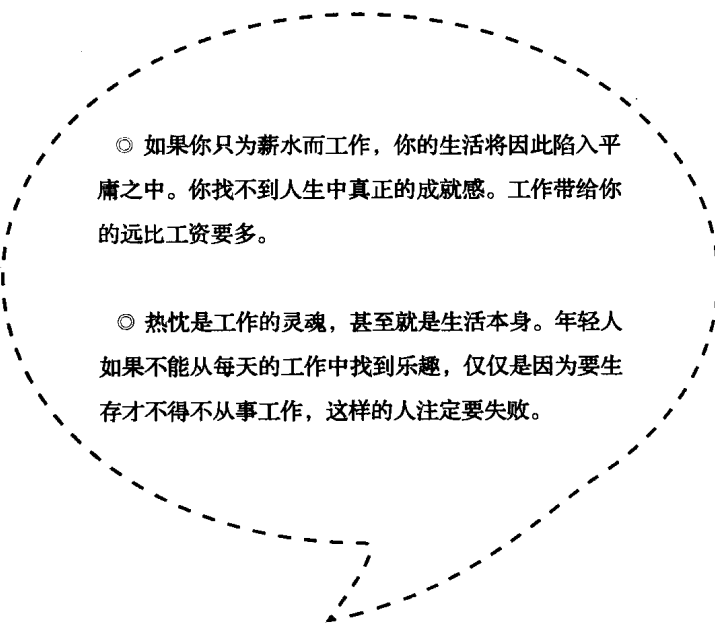
字 数 110千字

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价 18.00元

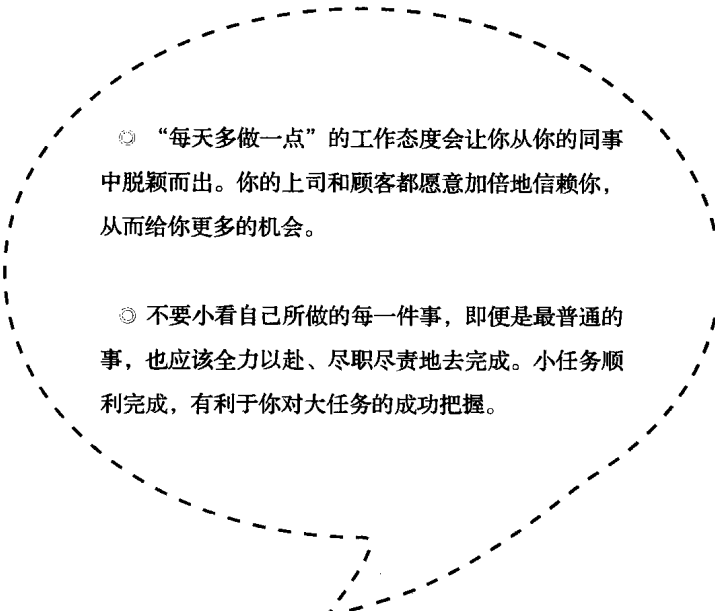
书 号 ISBN 978-7-5080-6285-3

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



◎ 如果你只为薪水而工作，你的生活将因此陷入平庸之中。你找不到人生中真正的成就感。工作带给你的远比工资要多。

◎ 热忱是工作的灵魂，甚至就是生活本身。年轻人如果不能从每天的工作中找到乐趣，仅仅是因为要生存才不得不从事工作，这样的人注定要失败。



◎ “每天多做一点”的工作态度会让你从你的同事中脱颖而出。你的上司和顾客都愿意加倍地信赖你，从而给你更多的机会。

◎ 不要小看自己所做的每一件事，即便是最普通的事，也应该全力以赴、尽职尽责地完成。小任务顺利完成，有利于你对大任务的成功把握。

■ 上班的智慧 ■



快乐工作是迈向成功的起点

“我想把工作变得更有趣”，最近，不管我去哪个公司，都会听到年轻的公司职员说这句话。

在进公司之前，大家都会想：“进了公司，我肯定使劲好好工作！”但一进公司，就和原来想的不一樣了。开始对公司不满，开始顶撞上司；早上百般不愿意地去上班，听到别的公司的情况又羡慕不已，脑子里想的都是“要在这公司待到什么时候啊”。经常看报纸上的招聘启事，但又觉得“这样下去肯定没人雇我”，于是看实务的书籍，去进修班……

这个过程与其说是在“寻找工作”，还不如说是在“寻找自我”。所以，即使进了新公司，还会跟原来的情形一样，怎么也找不到“快乐的工作”，做不

了一个“享受工作”的人。

我理解大家这种心情。

因为我——大林伸安在20岁的时候，也觉得工作非常无聊，每天都充满抱怨。于是我开始了一段“寻找自我”的旅程。

最初我在一家证券公司工作，25岁时进了向往已久的咨询公司工作。

“这下工作就快乐了！”我当时这样想。

可是当我一进公司时，上司给我的任务竟是制作贺年片。

竟然让本人设计贺年片，太荒唐了！虽是这么想，我还是勉勉强强地开始工作，反正这工作马上就能做完。但是上司显然不这样认为。

“这不行，太马虎了。重做！重做！”

就这样，我不得不重新开始。就这么一份简单的任务，我做了好多次。

终于把贺年片做好了。我想这下终于可以开始做咨询工作了吧！

但是，接下来要做的工作却是整理收集进修资

料一类的杂事。杂事，杂事……我感觉每天都在干杂事。说实话，这工作没比原来的工作快乐多少。

“哎，我是不是进错公司了啊？”

“要不要去其他公司啊！”那时，我的梦想和希望都破碎了，真的很苦恼。但是，再跳槽也很麻烦，既来之，则安之，我想起码做点儿咨询类的工作。

于是我没有继续寻找“快乐的工作”，而是开始考虑，能不能不管公司安排什么工作，我都可以让这项工作变得更有趣？

当然，并不是马上就改变一切。

但是，我开始慢慢地享受我的工作，也能够找到自己在外界和公司中的位置。与此同时，咨询的工作也渐渐多了起来。目前，我已经独立经营自己的公司了。

所以，当你觉得“工作不快乐”时，与其寻找“快乐的工作”，不如先考虑一下“怎么能让现在的工作更快乐”，不管是多么痛苦的事情，都可以变得“更快乐”，本书想要传达的就是这个技巧。

我的目标就是不仅激发上班族的“干劲”，也要

激发“能干劲”。“能干劲”这个词是我自创的，指的是对成功有期待，还有对达到目标的预期。

说实话，对不满的工作，马上就“拿出干劲”也并不容易。

但是，如果有“干劲”的话，就可以超越“不快乐”，向着“很快乐”的方向展开工作。实际上这个过程就已经让你领略到“快乐”并独自完成工作。

这本书要教的，就是这样的思考方法和窍门。

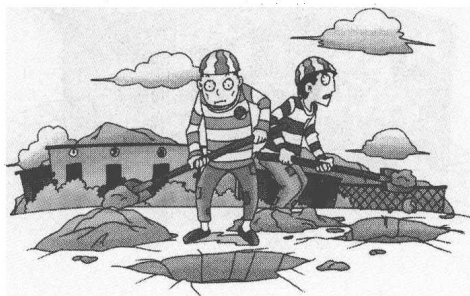
不管你现在从事什么工作、期望什么，甚至自己也不清楚自己的期望，我保证这本书对你都有用。

大林伸安

.....· PART 1 ·.....

快乐、有趣的工作在哪里

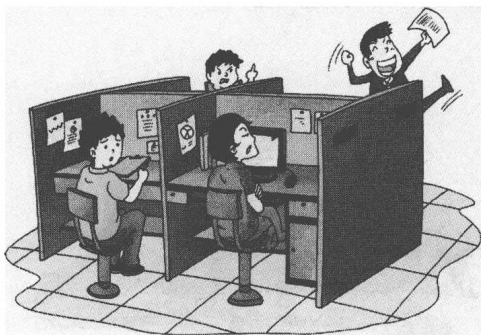
- 人人都想快乐地工作 / 003
- 工资高，工作就快乐吗 / 011
- 工作轻松，工作就快乐吗 / 015
- 为什么做同一份工作，有些人快乐，有些人不快乐 / 020
- 谁能告诉我工作的有趣之处 / 027



- PART 2 -

快乐工作的五大关键词

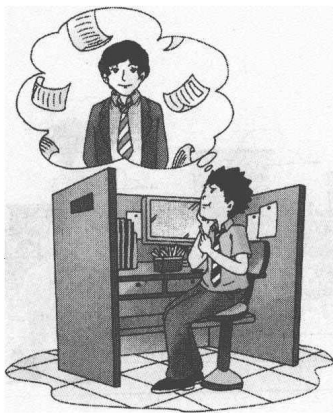
- 别人会对你说“谢谢”的工作 / 039
- 明白“为什么，为了什么”的工作 / 048
- 能够看得见“目标”的工作 / 054
- “今天比昨天”有进步的工作 / 062
- 能互道“恭喜”的工作 / 069



- PART 3 -

工作能使他人高兴的五条法则

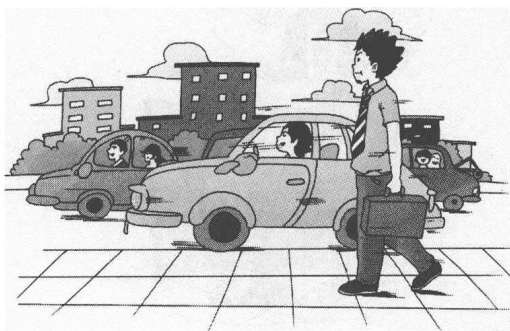
- 认识：认识到周围人对自己职责的期待 / 083
- 超越：超越周围人对自己的期待值 / 090
- 让别人安心：把普通的事情做好，别人会更安心 / 094
- 了解：因为了解你，所以信用变成信赖 / 101
- 共鸣：你对对方的喜悦有共鸣，对方也会对你有共鸣 / 106



· PART 4 ·

让工作有使命感的五条法则

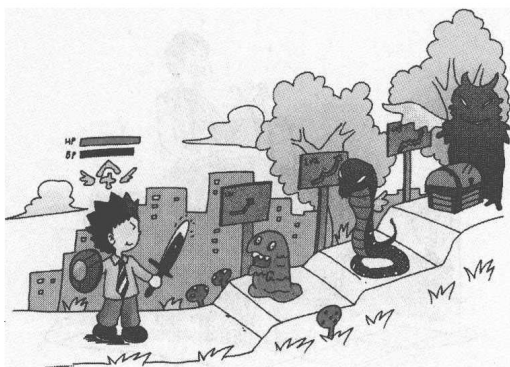
- ① 明确目标：如果明确工作目标，连拿复印件都是一个使命 / 119
- ② 为了别人：不仅仅是为了自己，想想别人高兴的表情 / 126
- ③ 理解：理解顾客需要什么 / 130
- ④ 代表：有当事者意识，才能感受到责任 / 136
- ⑤ 理解整体：理解公司的理念以及其他部门的工作 / 144



- PART 5 -

体会工作成就感的五条法则

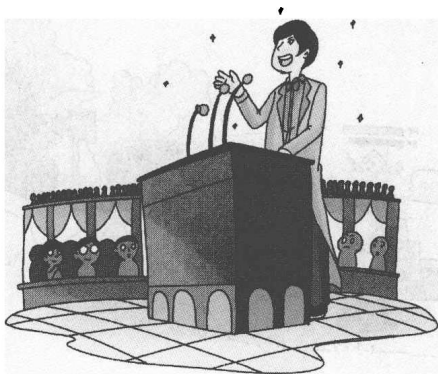
- ❶ 自己决定：理解目标和工作定额的差异 / 155
- ❷ 朝目标前进：算算离目标还有多远 / 159
- ❸ 思考：在考虑不行的理由之前，先想想能做的方法 / 164
- ❹ 认真细致：一小步一小步前进 / 169
- ❺ 全力以赴：不顾一切地去做，说服自己 / 173



· PART 6 ·

通过工作感受成长的五条法则

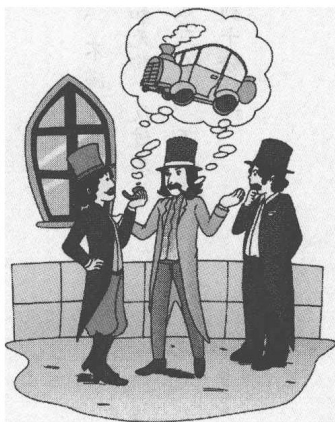
- 放在高处：试着把自己放在比较高的地方 / 185
- 模仿：从模仿成功人士的行动和思考方法开始 / 189
- 成长：用自己的责任去理解，而不是他人的责任 / 195
- 回顾过去：把经历变成教训 / 205
- 干劲：抓住存在于各个人中的成长方式 / 209



.....- PART 7 -.....

让工作有整体感的五条法则

- ① 把握：记住一起工作的成员姓名以及所做的工作 / 219
- ② 发出信息：自己发出信息，和别人一起收集信息 / 225
- ③ 帮助：在别人有困难时伸出援手 / 229
- ④ 参与：扩大人脉 / 233
- ⑤ 感动：对别人说“恭喜”的人，别人才会对他说“恭喜” / 238





PART 1

快乐、有趣的工作在哪里

- ☉ 人人都想快乐地工作
- ☉ 工资高，工作就快乐吗
- ☉ 工作轻松，工作就快乐吗
- ☉ 为什么做同一份工作，有些人快乐，有些人不快乐
- ☉ 谁能告诉我工作的有趣之处