

對工作失去激情？ 3種方法重新愛上你的工作

如果這個星期一是情人節，你或許用到了整個星期來考慮如何能帶給你重要的另一半美好的回憶，但是在 suvvysugar.com 網站上，艾米麗·周 (Emily Cho) 正在關注如何改善你生命中另一個重要的關係 -- 你和你的工作的關係。

也許你在剛開始工作時的那份熱情已經慢慢褪色，但是你在你的工作崗位上還是有很多東西要去學習的。你將如何重燃你對工作的熱情呢？Cho 提供了十條建議，其中一些像是安排好你的工作和生活的平衡，或者是保持積極的態度，這些你大概都已經考慮過了。其他一些則可能更有新意。這裡有她的想法中最棒的三條：

啟動志願者計劃

回饋社會能夠創造幸福而偉大的意義。有什麼是比在工作中通過公司組織的活動開始志願工作更好的方法呢？你會和你的同事們聯繫的更緊密，同時還能做一些有意義的事情。

結識你的行業內熱情積極的人

開始擴大交友範圍，結識那些善於交際的人並參與人際關係網絡的活動。熱情是很容易傳染的，

如果你讓你周圍充滿對工作真心熱愛並且完全奉獻的人，你也許會再次發現你對你的工作的熱愛。

加強你的工作友誼

通過多多參加公司的活動以及保持友好態度等做法，來建立更好的工作關係。畢竟，你對工作場所的滿意程度更多的取決於一起工作的那些人！

你還需要更多的建議來增加你對工作的激情麼？查看 suvvysugar.com 的另外七條建議。

這個列表中可能缺失了些什麼？如果你對你的工作不感到興奮，不要忘記，最簡單的一個控制因素就是你的期望值。正如 BNET 的博主 Penelope Trunk 所指出的，你的職業本身並不能讓你覺得幸福，而把它和你所有的希望加在一起，將可能讓你得到比一個好工作本身更多的東西。通過集中注意力在改善你的人際關係以及工作外的生活上來提高你的情緒，你可以發現你對工作的態度和熱情也都被提升了。你還有其他的方法可以讓你對工作重新抱有激情麼？

作者：Jessica Stillman

把職場惡人 變成貴人



在職場中，“惡人”的反作用力或許比正面的力量更容易成就一個人，關鍵是我們要有把惡人變成貴人的 EQ。

無奈：遇上刻薄極品上司

大學畢業後，我經一位朋友推薦到一家報社的經濟周刊部任職，周刊部主任是個很有頭腦很善於鑽營的人，我們的初次會面談得還算愉快。

然而，很快，我嘗到了苦頭。當時我已經住了一個星期的招待所，主任承諾給我解決住處，等到晚上休息時，我才知道他指派的那個住處壓根不能住人。我給主任打電話，卻怎麼也聯繫不上他。那一夜，走投無路的我只好在附近找了一家小旅館棲身。第二天聽同事們說，主任每天晚上都有飯局，我那點事他早就忘到爪哇國了。

但這只是開始。我在那裡整整工作了一年，他對我可謂是挑三揀四，今天說我在大學裡學的專業知識不夠扎實，明天批評我寫的新聞稿一個套路。同事們對他的評價普遍不高，大家辛辛苦苦跑來的稿子經他的手拍頭去尾，就成了他的作品，包括有業務往來單位的老總對他的為人都嗤之以鼻。

我每天的工作，除了跑新聞寫稿子，還要拉贊助，身體的勞累倒在其次，心裡還要一直緊緊地繃著一根弦。我暗自鼓勵自己：誰也不是一生下來就有關係，任何關係不都是人創造的嗎？

然而等我好不容易拉來了第一家企業贊助，主任在結算提成時還要克扣一部分。很多同事受不了他的刁鑽，紛紛離職，我硬是堅持了下來，損失一點金錢沒關係，我“臥薪嘗膽”學的是本事，就當是交學費了。

應對：學“惡人”所長 成行內精英

客觀上說，主任身上雖然有很多毛病，可是在專業領域稱得上超群。他敢想敢幹，聯合相關部門策劃房地產、汽車、婚慶等展會。展會上我跑前跑後，身兼數職，每次展會都累得我脫一層皮，受主任剝

削的同時，我把它視作一次難得的機會，利用這些展會我認識了各行各業的朋友，組織協調能力越來越出色。

當時地方媒體缺的是傳媒經營人才，我打定主意在廣告經營方面做出一些成績。廣告部“弱肉強食”，市場競爭激烈，並且以男同事居多，大家對我虎視眈眈，處處排擠，主任更是生怕我搶了他的客戶。我深知若想在這塊蛋糕上分一杯羹，就需要多花點心思。時間久了，我發現主任打交道的客戶都是一些本土企業，他很不喜歡和南方客戶合作，但碰巧我是在南方讀的大學，對南方人的性格多少了解一些，在和一些經營房地產、汽車、醫療的南方客戶共事的過程中，我摸准了他們“小錢擺門，大錢鬧氣”的宣傳策略，投其所好，事事為他們著想，為自己謀得廣告市場上的一席之地。每天晚上，我都要寫工作日記，記錄當天的工作得失，做出第二天的工作計劃。除了練就一手不錯的文筆，我還善於動腦抓住機遇，善用自身的親和力，把每一位客戶都發展成朋友。

在這樣的高壓環境裡，我不但掌握了新聞采編的技巧，還給客戶提供從宣傳到策劃、設計的一條龍服務，以自己的認真和踏實在圈子裡漸漸樹立起自己的口碑，很多外地的、本地的客戶慕名而來，點名找我代辦所有的業務。主任很眼紅，可他的身邊卻少不了這樣一位得力的助手，只能眼睜睜地看著我的業績節節上升。他做夢都沒有想到，我在行業裡成長得這麼快，僅僅用了一年的時間就小有名氣。恰好，一家報社擴版在即，報社老總誠邀我加入，我成功跳槽到那家報社，做了報社廣告部主任。

漫長驛旅，每個人都渴望遇到貴人，但是有時候成就我們的不一定是貴人，在職場上，“惡人”的反作用力或許比正面的力量更容易成就一個人，關鍵是我們要有把惡人變成貴人的 EQ。

作者：徐俊霞

源自：大洋網 - 廣州日報

年資不如能資的時代來臨了

【本報特稿】當一位資深主管正在炫耀他好不容易累積超過上千位客戶的時候，旁邊可能坐著一位只會盯著 Facebook 與 MSN，但是已經擁有數萬名網友或粉絲的“游牧族”，這些過去被稱為“草莽英雄”，卻隨時都有可能利用他的虛擬人脈，在短短的一兩個月之內就超越資深主管多年獲得的客戶數量。

有管理學到現在，企業已經習慣把“年資”、“忠誠度”這些人事管理方法用來記錄員工對企業的貢獻，跟樹木的“年輪”一樣，不管那一年過的如何，只要那一年沒有被開除，員工與企業之間就等於“又互相貢獻了一年”。但是網路的出現讓績效評估有了不一樣的方式，如果各位觀察到許多中年人失業之後就再也找不到工作的案例，那麼我們就應該相信“年資”真的已經不再重要了。

網路的方面性與傳遞速度，讓這個世界變得凡事都要講究效率，因為企業越來越沒有辦法在競爭者、客戶

內容。就像我結婚的時候，我太太準備的婚禮流程全部出自於網路搜尋的結果，而內容的完整度讓所有參與婚禮的長輩全部自嘆不如。所以網路的出現已經證明許多事情是能力與技術問題，不是經驗與資歷問題。

金融風暴的嚴格考驗之後，企業再也不能忍受“沒有功勞也有苦勞”的員工存在。如果透過網路可以協助“菜鳥”找到超過一百倍的方法來幫助他做出更好的績效，那麼我在這邊可以正式宣佈，“年資”不如“能資”的時代已經來臨了。

所謂“能資”的意思就是“能力資歷”的意思，我相信企業會漸漸降低“你在公司待了幾年”的重要性，而你究竟具備哪些“能力”將會越來越被重視。



的壓力之下看 著時間流逝，所以企業越來越不願意等待員工成長了，因為這些“老臣”幾十年累積的知識與經驗，游牧族可能用百分之一的時間就可以在 Google 與維基百科找到更完整的

硅谷華裔經理人老亨的故事： 停發了老板三年工資很合理

【本報特稿】老亨把我們中國人的老傳統帶到了美國，他精打細算，把公司每分錢都用在刀刃上，讓公司起死回生；老板的信任和重托，也是他幾十年對公司不離不棄的原因。

近日，先生和我邀請老亨共進午餐。我們兩家常常聚餐，筆者很享受這個時間，因為老亨見多識廣，也善談，一頓飯下來，我會聽到不少故事，學到不少東西；而他太太，筆者也常常喜歡，她很細心很良善從不多事。

老亨 10 來歲來美，從侍應生和燙衣工開始，做到一家公司的 CEO，在美利堅的土地上，他圓了人們常說的美國夢。

公司的老板是老美，老亨忠心耿耿給老板管了 30 年公司，老板是准用手掌櫃，他與老亨彼此之間的信任和依賴，讓兩個家族成為最好的朋友。

“我給老板停發了三年的工資”。老亨不無得意地說。“很合理，經濟不景氣，我自己主動減薪，員工一周也少做一天，最初只是減掉老板 40% 的薪水，但公司賬上總得有錢運作吧，所以我跟老板說，他的錢留在公司賬戶裡，他同意了，去年下半年，公司經過一番掙扎，終於賣了不少產品到韓國，賺了錢，我跟老板說，現在有錢了，把你的薪水還給你”。

老亨的行為，老板不但不生氣，還無限深情跟老亨說：“要不是你，公司早就關閉了”。

的確，老亨把我們中國人的老傳統帶到了美國，他精打細算，把公司每分錢都用在刀刃上，讓公司起死回生；老板的信任和重托，也是他幾十年對公司不離不棄的原因；公司的員工，也是很有趣的一些人，他們是幾十年的老員工，不管公司運作如何，不管這硅谷如果風雲變幻，他們就守著這方寸之地。

公司規模小，早些年賺了不少錢，這幾年硅谷電子行業日益衰落，但這家公司，卻能熬過難關，不僅沒有倒閉，還能盈利，有點不可思議。

硅谷有件很有趣的事情，不知是巧合還是別的。比方，一家公司在不起眼的地方，經過多年努力終於發跡，老板一高興，把公司搬到寬大漂亮的辦公樓，有的或許就是一個路口那麼遠，大家坐在明亮簇新的辦公室，用著舒適昂貴的桌椅，公司福利也大大提高，提供各種營養可口的早餐……但不幸的是，這樣的好日子熬不到一年兩年，不是集體裁員，就是公司被賣掉。單是筆者所知的就有四家，最感慨的一次是開車經過 Great America 的路上，看到幾個人把原來那家公司最後一個字母在高高的外牆上拿掉，而一年前，這家公司在原来的地址多火燻呀。

“一闖三大”，出自《韓非子》，說的是商紂王，不聽叔父太師箕子的勸告，從接受一家象牙筷子到最後亡國的故事。後來，更成了廣東一帶的民間諺語。

老亨和他的老板，顯然是有這種智慧的人。

老板一共有兩家公司，一家在佛羅裡達州，一家在硅谷，而佛州的公司，老板很希望老亨接手，最好是兩頭飛，但老亨笑笑，這會耽誤他每周兩次陪太太打高爾夫球，還是免了吧。

“老板是學電子專業的，但幾十年從沒做過相關的工作；他偶爾也會電話告訴我，他在網上搜索到了最新營銷方式，但他的基本上是紙上談兵，我很尊重他的想法，早些年，是常常寫報告的，現在年紀大一點，就不寫了，老板也沒有特別要求，只要把公司每年公司的營運狀態，年終報個數字給他聽就可以了”。

老亨的精打細算，也與筆者家庭有關，所以，偶爾也會關心一下，不過，先生和老亨也是幾十年的老朋友，他們之間彼此的合作和支持，也是筆者支持先生一頭扎進他的實驗室埋頭苦干的原因。

人與人之間是有信任的，有智慧的老板，會很清閑，公司的運作卻有條不紊，像老亨說的，我常常跟手下的經理們說：“不要親自去做事，你很能干，但你訓練你的員工們做得又好又快，還抵不過你一個人？如果他們其中一個出錯，你不是更麻煩？對我的員工，我從不斥責他們出錯，出錯沒關係，我不是每分鐘都能集中注意力，但我要求



他們能盡量少出錯，同樣的事情都做了幾十年了嘛……”

銳利，嚴格，監視是一種管理方式；親善，鼓勵，信任也是一種管理方式，誰也不能說，哪種方式更好，但我相信，彼此的信任，對老板和員工，都是需要時間的。

聰明的老板，有副智慧的頭腦，他能分辨出誰是可以真正信賴的員工，一旦建立起信任，自己也會力省心；而愚蠢的老板，總是盯住那點繩頭小利，唯恐自己不小心，就會被員工占便宜，自己日夜守候那小攤兒，事事親力親為，掙扎得臉色蒼白，消耗自己的精力，磨損的是自己對人對事的那份信賴；而聰明的員工，定不會辜負老板的信任和依托，盡職盡責做事，也絕不會老板或人前一套，背著老板和同事，另玩一套把戲。

“你老板會很開心，又有薪水領了，而且還一領三年”。筆者附和著老亨，心裡感覺溫暖，因為這幾年，筆者一家不也這樣信任老亨和他們的公司嗎？

作者：本報特約撰稿人筱雨

壓力管理：5種在工作中放鬆的方法

工作是充滿壓力的，這幾乎變成了定義 -- 這就是為什麼上帝（以及 / 或者人力資源部）會創造休假日。這些日子裡，工作場所的壓力幾乎到達了歷史最高值。“無論是哪個收入階層的人們都會有痛苦感，”舒緩放鬆專家達倫·基爾 (Darren Zeer) 說，他曾經與像婚嫁峰內衣公司以及德爾蒙特食品公司這樣的企業合作，幫助他們的員工減緩工作壓力。“很壞的經濟狀況，就業人員的減少，以及就業無保障，這些狀況形成了一個非常糟糕的組合。”從瘋狂的客戶到曠日持久的電話會議，這很容易讓人在工作中耗盡心力。這裡有一些很棒的建議能幫助你馬上在工作中感到舒服一些，這樣你將會更健康，工作也會更有效：

喝一杯甘菊茶
喝杯咖啡休息一下可以讓你充滿活力，而藥草茶則能讓你保持平靜 -- 特別是甘菊提取物已經被證實可以降低焦慮感。額外的好處是，如果你能快速走到街角熟食店買一杯甘菊茶，你還能呼吸到新鮮的空氣。

清理凌亂的雜物
你的桌子有多整潔？有條理的工作區可以幫助你集中注意力。“有一個無雜物的辦公區意味著沒有需要尋找所需物品所帶來的壓力了，時間也會被更有效的利用了，”專業組織者薩利·艾倫 (Sally Allen) 說，她是“無所不有”商店的 CEO。她的建議是：把你每天工作都要用到的東西放在桌子上面，那些一周會用到一次的東西則放在桌子裡，每月用一次的東西放在桌子旁邊。還有其他的東西？扔掉它們。



“職場管理建議”欄目為您提供即時、實用的管理技巧，內容來自《哈佛商業評論》及其網站 (www.hbr.org)。

辦公桌前的伸展
你可以做辦公室瑜伽來立即緩解緊張感 -- 但也不用做到像“下犬式”這種姿勢。基爾說顧客最喜歡的一個動作是“上肢擴展運動”。嘗試一下：在頭後交叉手指。放鬆你的肘部和肩膀。微笑，呼吸，向後伸展你的手腕。然後再慢慢放鬆，一天內重複做幾次。

整理你的書包或者公文包
在開會的時候到處尋找你的筆記本？如果你的包裡滿是舊的收據，包裝紙或者其他垃圾，你很可能會慌張並犯錯誤 -- 而這無疑就會造成壓力。是時候考慮整理你的包和公文包了，基爾說：“確定你已經為你的會議做好準備了，而且你的公文包內的物品也都齊全並額外帶一塊手機電池，一點零食，還有水。不需要把以前的東西全部清空，”他說。另一個保持放鬆和動力的方法？“在你的公文包裡面

可以放一些你喜歡的圖片或者是鼓舞人心的消息，在路上用來消除恐懼感，”他說。

在 YouTube 看一段搞笑的視頻
還記得辦公室的邁克爾·斯科特 (Michael Scott) 稱他自己為“前鋒之王”麼？一些專家說這可能是良好的商業意識。大笑 -- 就像剛在 YouTube 上看完“狗狗玩滑板”的視頻一樣 -- 可以改善情緒及免疫功能，甚至可以降低血壓和膽固醇水平，這是羅馬琳達大學的研究人員發現的。“上網去看一兩分鐘的笑話。這樣你的生理會發生一些改變，”研究報告作者，公共衛生學博士李·伯克 (Lee Berk) 說。

還有其他降低辦公室壓力的建議麼？請留言與我們分享。想要了解更多關於職場的建議，請在 Twitter 關注 @MWOnTheJob。

作者：Amy Levin-Epstein

放開眼界看問題

1、事無巨細。太過關注小事可能令人無法忍受。問問自己什麼最重要，並專注於此。
2、總是先考慮自己。盯得太緊無法為他人留下空間。考慮一下你周圍人的需求。

3、把每種情況都特別對待。視角狹窄的領導往往會費力氣做重複工作，因為他們把每個項目或問題都單獨對待。找類似的情況作對比，讓你的工作更容易。

-- 摘自《Zoom In, Zoom Out》，作者：Rosabeth Moss Kanter