

<<公司讓我抓狂>>

图书基本信息

书名：<<公司讓我抓狂>>

13位ISBN编号：9789578038202

10位ISBN编号：9578038208

出版时间：2012-4-9

出版公司：平安文化有限公司

作者：具本亨改造人生研究所

译者：彭尊聖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;公司讓我抓狂&gt;&gt;

## 前言

原書序讓上班族幸福的31種維他命 在美國牧師包伯·莫海特（Bob Moorehead）所著《我們這時代的兩難》（The Paradox of Our Time）一書中，有這樣一句話：「我們雖然知道了複製生命的方法，卻不知道該如何生活；我們雖然延長了壽命，但生活卻到了要注入活力的地步。」

今日上班族的樣貌，就是這樣。

毫無活力與熱情，生活只剩下疲憊和索然無味；更雪上加霜的是，還得擔心被解雇，和經濟蕭條等問題。

現在還沒被開除、還堅持得住的，算幸運了。

在每天如影隨形的不安及焦躁中有氣無力地工作，一點趣味和遠景都感覺不到，唯一有所感覺的，就只是疲倦；而且，總是以忙碌為藉口，很久都沒和家人好好共處。

正如「Job Korea」最近一項問卷調查顯示，上班族中，十人有七人，光想到上班就會全身無力，大多數人都患了所謂的「上班憂鬱症」，由此可見這個問題的嚴重性。

「上班憂鬱症」的症狀是，一到星期天下午，就因想到隔天要上班而開始頭痛、頭暈，並不由自主地咳聲嘆氣。

某個星期天早上，我被迫要去上班，因為覺得公司太過分，真的很不想去，結果氣到把方向盤都弄斷了，但最後沒辦法，還是朝公司的方向開去。

當時我的模樣，實在淒慘！

職場生活感覺吃力的原因很多，不過做不想做的事，而且每天大部分時間都待在同一個地方，重複做類似的事，這種情形本身，就是非常大的壓力。

想要用喝酒、吸菸、找娛樂、旅行等方式來消除，也只能暫時安撫一下而已；回到公司，不幸的生活再度開始。

除了睡覺以外，一天絕大部分時間，都得如此忍耐著，這樣的生活當然不會幸福。

啊，突然想到一句陶淵明的雜詩：「人生無根蒂，飄如陌上塵。」

好像還滿貼切的。

這是十年前的事了。

在公司負責打掃的大嬸中，有一位總是面帶微笑，在其他大嬸驚呼：「哎呀，怎麼這麼多垃圾啊！收拾這些也是事啊！」

嘮叨個沒完時，她總是沒有任何抱怨，默默地工作。

有年中秋前夕，我在準備送事務處的禮物時，突然想到了這位大嬸，便順道為她準備了一份禮物，結果大嬸非常驚訝且感謝地說：「什麼，連我也有禮物，我只是做自己分內的事而已……」之後，大嬸工作時的笑容，更燦爛了。

經過這件事以後，我終於明白，幸福是自己選擇的。

「不管是為誰工作，即使是打雜，也很認真看待，那樣也能夠很幸福。」

而我卻只會悲觀、夾帶抱怨地看自己的處境，這不是自己把自己趕進不幸的深淵嗎？

以這樣的議題為基礎，我們企劃了這本書，摸索出擺脫無聊又枯燥的日常生活，進而讓生活產生真正變化的方法。

聚集在改造人生研究所的我們，也希望能和所有職場人分享，這些經過長期實驗及研究所獲得的對策與智慧，希望能提供職場人有用的線索，幫助他們克服縈繞不去的苦悶和不安。

本書指出，讓職場生活產生壓力的原因有四項，並透過各章節，一一提出對應的方法。

首先，是把工作當成混飯吃的手段，一副迫於現實的模樣。

將自己的夢想和理想擺在一旁，讓自己被日常業務壓得喘不過氣，最後只剩精疲力竭和怠惰。

對職場人而言，這是難以避免的束縛和圈套。

因此在第一章，我們準備了在職場上積極轉換心情的契機，介紹能夠自己改善工作條件、以更輕鬆的心情工作的方案。

第二，是在上司、部屬等同事關係上所遭遇到的困難。

許多職場人吐露，因為人的關係，在公司工作讓他們感覺很吃力。

## &lt;&lt;公司讓我抓狂&gt;&gt;

我有同感。

和同事關係不佳，工作就難以順利進行，這是當然的。

可是儘管多麼不適合一同工作，我們也很少有可以自己選擇工作夥伴的機會。

在第二章，我們為改善公司內的人際關係，以及該如何改變自己的觀點，提出一些點子。

第三，是與自我能力提升相關的煩惱和問題。

在職場上，隨工作經驗逐年累積，就會被要求展現更出色的能力與成果。

要是腳步無法跟上，就只能擔心可否在公司繼續生存。

因此，我們在第三章提出改善職場生涯的不同方法，並介紹幾位讓工作價值超越了賺錢餬口、真正樂在工作的職場人故事。

最後一點，是上班族深有體會的，混亂的公司政策。

許多人都希望過去的職場生涯能受到肯定，這是人之常情，因此他們對自己的職務，會有堅定的信念和熱情。

不過大部分的職場人在社會上打滾一段時日後，卻漸漸喪失了這樣的確信，只是一天混過一天。

第四章中，讀者將會看到一些把公司當作自己人生舞台，積極、熱情地投入工作，並實現自我的「專家級」職場人，一同聽聽他們的故事。

【研究團隊代表】吳秉坤推薦序做自己職涯行舟的舵手 最近「王品牛排」的股票上市，出現超過五百的亮眼表現，讓就業市場興起了一股向王品學習的風潮。

我就引用王品董事長戴勝益，最經常引用的一句影響他很深遠的話 前奇美董事長許文龍所說的「上班不是要來拚命累個半死的，而是要來追求幸福的！

」 多麼甜蜜的一句話啊！

但是根據1111人力銀行所做的網路調查，卻有高達百分之七十五的上班族，對於自己所處的職場、工作環境是不滿意的。

顯然，身處在幸福企業工作，是多麼不容易的一件事。

既然不是人人都能在幸福企業裡工作，就只有透過正面思考，儘可能的不要讓自己在工作時「心酸」！

在《公司讓我抓狂》這本書裡，您可以找到這把讓您幸福工作的鑰匙。

從九十八年的金融海嘯，到一百年的歐債風暴，讓不少上班族的朋友，因此遭到裁員、減薪、放無薪假的衝擊，而失業率仍停留在百分之四的高指標下，五月開始，大學畢業生又要陸續離開校園，進入社會，坦白說，工作並不好找！

然而，危機正是轉機。

這雖然是老生常談，但有多少人深思過它的涵義？

失業的朋友，正是檢視自己的最好時刻，千萬不要灰心喪志，想想爬山給我們的啟示：「上坡時要彎腰低頭、下坡時要抬頭挺胸」，愈處逆境，愈要堅毅，不然真會發生「屋漏偏逢連夜雨」、「禍不單行」種種左支右絀的窘況，讓你疲於奔命，這只會使不太妙的狀況更糟。

而所幸在金融海嘯毫髮未傷的上班族，也要引以為鑑，趕緊強化自己的職能，拓展人際，廣結善緣，持續進修，主動積極，任勞任怨.....把所有職場的完美特質與德行，重新在自己的工作表現中檢視一遍，如此才能使自己成為裁員、失業的「拒絕往來戶」。

【1111人力銀行 公關總監】何啟聖

## <<公司讓我抓狂>>

### 內容概要

韓國「改造人生專家」具本亨，帶領鬱卒上班族掀起自我革命，讓你成為1%的快樂上班族！  
鳥氣悶到爆，卻沒地方發洩 一堆沒結果又浪費時間的會議 薪水和工作量成反比  
工作內容無聊乏味 向現實低頭，忘了什麼叫夢想 不得不跟討厭的人合作 上司  
把自己的意見當耳邊風 被心機很重的同事扯後腿、暗箭傷人 明明有能力卻不受認可，乾  
脆自我放棄 工作內容和職務突然改變，難以調適 由「上班族」淪落為「上班奴」的重大元  
兇，你中了幾個？  
你經常感到憂鬱、暴躁、失眠，工作時常常抱怨東抱怨西、擺臭臉？  
甚至覺得全世界都跟你作對？  
小心，你可能遇到的鳥事太多，得到職場「悶流感」啦！  
親愛的上班族同胞們，別再忍無可忍，不爽還是忍了，要懂得抒發才健康！  
從今天起，找個鬱悶時可以放鬆心情的秘密基地、把上班當探險換條路走、跟公司同事稱兄道弟、舉  
辦創意競賽增加工作效率、時時打造自己的成長魔法履歷..... 31帖「改造人生專家」的抗上班憂  
鬱症處方籤，包你藥到病除，從此帶著笑臉，快樂上班！

## <<公司讓我抓狂>>

### 作者簡介

具本亨改造人生研究所 所長具本亨曾負責韓國IBM經營革新及企劃實務二十餘年，四十三歲離開公司，創立「具本亨改造人生研究所」，一直以「企畫人生」為主題，積極從事演講及著述工作，向年輕一代和上班族提供幫助，教導他們創造一個能在滿足自己基本生活需求的同時，又能讓自己盡力投入並享受其中的職業。

他在十多年內栽培出一百餘位改造人生研究員，其中心研究員紛紛在自我開發及自我研究的領域中，出版了相關的著作，並深獲好評。

此書是集各期研究員之大成的難得作品。

譯者簡介彭尊聖 \*\*政治大學東方語文學系韓文組畢業。

曾任職於光啟社、藝術家雜誌社、幼獅文化。

目前從事翻譯工作，翻譯作品有《懷孕生產育兒大百科》、《環遊世界聖經》、《改變孩子人生的10分鐘對話法》、《背包客遊越南》、《10分鐘睡衣瘦身操》、《英文文法概念總整理》等書。

## <<公司讓我抓狂>>

### 書籍目錄

原書序：讓上班族幸福的31種維他命推薦序：做自己職涯行舟的舵手Chapter 1：愉快上下班的秘訣，大公開！

星期天傍晚開始，想到明天要上班就全身發抖.....只屬於我的秘密基地小改變，會議效率飆速提升百分百活用午餐時間換一條路，換一種心情辦公不在辦公室框架閃邊去跟著心，想旅行就出發吸引人的獎勵要像紅蘿蔔上班族，也要秀Chapter 2：一位好同事，大勝十位朋友或老師因公司、同事、部屬，到了想辭職的地步.....教學相長才是王道在公司建立「我的家族」知心才能相惜讓差異引發的不滿高牆倒下吧接力讚美信，感動無敵在公司凝聚自己的粉絲與同事手牽手，心連心辦公室戀情，有好的結果才有實際效益Chapter 3：時時打理「自我」，未來坦途等著你擔心一輩子都是領月薪的小職員.....打造展現成果的「魔法履歷」設定「專屬於我」的學習計畫超越指示，找到發揮天空全力工作，認真休息理由不明確就別離職現在的紀錄，未來的指引與回顧翻轉人生的一個月遇見未來的自己職場導師，是一定要的Chapter 4：盡情發揮！

職場就是人生發亮的舞台為何只能永遠羨慕，我想在公司受到肯定並且成功.....盡情發掘工作的樂趣我的職場十年轉捩點創意競爭，工作也能很好玩和公司「一起長大」別留一手，大方給出去後記：上班族的美麗陰謀全面啟動

## <<公司讓我抓狂>>

### 編輯推薦

【1111人力銀行 公關總監】何啟聖、【卡內基訓練 大中華區負責人】黑幼龍、【Career職場情報誌 總編輯】臧聲遠 鄭重推薦！

在《公司讓我抓狂》這本書裡，您可以找到這把讓您幸福工作的鑰匙。學會透過正面思考，儘可能讓自己工作時「不心酸」！

- 【1111人力銀行 公關總監】何啟聖 換工作，不如換角度看待工作！
- 【Career職場情報誌 總編輯】臧聲遠

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>