

快乐工作



Happy72
ways to Work

梁 齐 / 主编



★★

经典72招书系

★★

要工作不如爱工作 爱工作不如乐工作

职场似江湖，错综又纷繁。朝九晚五忙碌着，切莫只因钱！
工作本不苦，何必自惹烦？抹去胸中郁闷事，畅饮快乐泉！

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

★★ 经典72招书系 ★★

快乐工作 72招

Happy 72
ways to Work

梁 齐 / 主编



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐工作 72 招 / 梁齐主编. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2008.7
ISBN 978 - 7 - 80753 - 291 - 0

I. 快... II. 梁... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079428 号

责任编辑: 关 力 苗 岩

封面设计: 千手设计工作室

快乐工作 72 招

梁齐 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 -9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451- 87900345

E - mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 18.5 字数 260 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 291 - 0

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

PREFACE

前言

人活着不仅仅是为了工作,但为了能够过上幸福的生活,每个人都必须勤勤恳恳地工作。可以说,人生的三分之一时间是在工作中度过的,如果你能带着愉悦的心情进行工作,你的整个人生将是快乐、幸福的。

但现实情况并非如此。在现代职场上,有为数不少的员工,他们朝九晚五地穿行在写字楼里,虽然有着一份令人羡慕的工作,拿着一份不菲的薪水,但他们过得并不快乐。他们是一群孤独的人,不喜欢与人交流,不喜欢同人合作;他们视工作如忍受紧箍咒,仅仅是为了生存而不得不出来工作。

毋庸置疑,工作在很大程度上是为了解决生存问题,但是工作绝不仅仅是为了生存才不得不去做的事情,否则我们无法解释:为什么那些富翁在拥有万贯家财之后还要选择兢兢业业地去工作,而且是那么开心、快乐,丝毫没有厌烦、痛苦的感觉?

工作是一种生活状态,一种人生态度。如果你把工作看成是一种乐趣,那么无论处在什么样的工作环境中,你都可以快快乐乐地对待工作;相反,如果你把工作当成一件差事、一项义务,它就会变得让你无可奈何、令人讨厌却又无法逃避,工作就成为令你痛苦的噩梦。

如果环境迫使你不得不做一些令人乏味的工作,你应该以精益求精的态度,投入火焰般的热忱,充分发挥自己的特长,你就不会觉得痛苦。如果你以冷淡的态度去应付工作,你永远不会享受到工作的快乐。高尔基曾经说过:“如果把工作当做玩乐,人生就是天堂;如果把工作当成义务,人生就是地狱了。”既然迟早都必须要做,快乐也是做,痛苦也是做,为什么不把工作当做玩乐,高高兴兴地去做呢?对那些不得不做的事,也可以在游戏、玩乐中快活地完成了。

不过,要想让这种玩乐的感觉维持得更加长久,你必须注意同单位的领导、同事搞好关系,尽可能地做到融洽相处,不然,他们三番五次地找你麻烦,你还如何静下心来去工作,还谈什么去玩乐呢?所以,在工作当中,你要懂得为自己构建一个和谐的平台,与领导、同事们保持一种融洽的关系。唯有如此,你的工作环境才会更加顺心,你的工作也会愈加轻松。

工作快乐与否关键在于你会不会去寻找。即使处在同样的环境中,有些人可以做到快乐地工作,有些人则不然。只要你的内心存有快乐的“活性因子”,善于开发和寻觅,快乐将永远陪伴在你身边。

当今社会生活的节奏变得越来越快,你的工作也面临着巨大的压力。但是要想做到快乐工作,就必须学会消除压力,这样才能使你更深入地认识自我,更加自信地面对未来的挑战,并提升心理成熟度。否则,你一旦被压力击垮,就会萎靡不振、抑郁难平,在悲观失望中难以自拔。从某种意义上来说,与压力共舞,是快乐工作必须掌握的艺术。

我们必须承认,“快乐工作”虽是简单易懂的四个字,但能由衷地领悟它且能在工作中心生喜悦地“享受”它却不是一件容易的事,就如同大家都看得懂“圣经”或“佛经”两个字,但能悟出圣经或佛经的道理而且能从善如流的人却太少了。

能不能悟出快乐的真谛,能不能让快乐在工作中显现,关键在于你本人。也许你正在寻找让自己快乐的秘方,那就赶快把《快乐工作 72 招》这本书放进你的购物筐吧,闲暇之余,泡一杯清茶,翻一翻此书,你一定会学到诸多实用的快乐招数!

编著者
2008 年 4 月

CONTENTS

目录

第1章 因为爱所以爱——在乐趣中工作才能真的爱工作 1

成功学家卡耐基曾经向一位著名的成功人士请教成功的第一要素是什么,得到的回答是:做自己感兴趣的工作,并爱上工作。如果你热爱自己所从事的工作,那么工作再忙再累,对你来说,都是快乐充实的事情。所以,你绝不应该仅仅将工作当做谋生的手段,更要学会在工作中寻找乐趣,享受乐趣。

- ★ 第1招 了解工作的意义与价值 2
- ★ 第2招 尊重工作,善待工作 5
- ★ 第3招 把工作当做人生的乐趣 9
- ★ 第4招 从事你最擅长的工作 13
- ★ 第5招 让兴趣与职业“接轨” 17
- ★ 第6招 干一行,爱一行 21
- ★ 第7招 对工作要有使命感 25
- ★ 第8招 追求工作和生活的和谐 29

第2章 激情燃烧的日子——点燃工作的热情,开心过好每一天 33

有一种情绪状态叫热情。这种情绪状态催人奋进。古往今来的一切成功之士,与其说成功取决于他们的才能,倒不如说成功取决于他们的热情。

如果你想取得成功,想在工作中享受永久的快乐,你就应该用百分之百的热情去工作,这样的话,无论从事多么枯燥的工作,你都会发现其中的乐趣。

- ★ 第9招 不要忽视热情的魔力 34
- ★ 第10招 自动自发地工作 38
- ★ 第11招 倾注100%的热忱 41
- ★ 第12招 像对待爱人一样对待工作 45
- ★ 第13招 恪尽职守,兢兢业业 49
- ★ 第14招 以最佳的精神状态投入工作 53
- ★ 第15招 专注于工作可以忘掉一切烦恼 ... 57
- ★ 第16招 切莫为薪水而工作 61
- ★ 第17招 摆脱“蓝色星期一” 64

第3章 永远在于态度——积极的态度是快乐工作之本 67

世界上没有卑微的工作,只有卑微的工作态度。你对待工作的态度如何,直接关系到工作的进展,直至结果。如果你能够以积极乐观的态度对待工作,即使遇到世界上最枯燥艰难的工作,你也可以出色地完成,并且享受到由衷的快乐;反之,你不但无法完成工作任务,而且还有可能使自己堕进烦恼的深渊。一句话,工作做得怎样,永远只在于你的态度。

- ★ 第18招 绝不让消极情绪膨胀 68
- ★ 第19招 没有任何借口 72
- ★ 第20招 停止抱怨 76
- ★ 第21招 今日事,今日毕 80
- ★ 第22招 笑对挫折 84
- ★ 第23招 向自己的极限挑战 88

- ★ 第24招 永不满足,积极进取 92
- ★ 第25招 不怕从基层做起 96
- ★ 第26招 以老板的心态对待工作 100
- ★ 第27招 让工作富有成效 104
- ★ 第28招 抛弃自卑,树立自信 108
- ★ 第29招 重视工作上的细节 111

第4章 将玩乐进行到底——一半是工作,一半是玩乐 115

玩乐在过去被当做是影响工作效率的最大因素,但随着工作价值观的不断改变,玩乐不再是影响工作的因素,而是激发工作动力、提高工作效率的最佳招数。工作与玩乐都是一种生活的态度,不存在应当或不应当的区分,相信只要你能把二者有机地结合起来,并找到最佳比例进行分配,你必然能玩出格调,玩出工作的正面效益。

- ★ 第30招 把工作当做游戏 116
- ★ 第31招 娱乐工作两相宜 120
- ★ 第32招 少做多玩,赚钱更多 124
- ★ 第33招 把办公室看做狂欢的游乐场 ... 128
- ★ 第34招 与电脑适当接触 132
- ★ 第35招 享受商务旅行 136
- ★ 第36招 为工作加点创意 140
- ★ 第37招 享受工作,享受运动 143

第5章 构建和谐的平台——追求融洽相处中的快乐 147

在工作中,“和谐”经常会被忽略,但其却是快乐工作的重要因素。因

为,工作除了要有满意的薪资收入、能够学习之外,更重要的一点是要能跟领导、同事相处愉快。因此,在职场中,你要多花些时间与精力,去跟身边的领导、同事建立起和谐融洽的关系。这样你的工作环境才会愈加顺心遂意,而你的工作也会愈加轻松自如。

- ★ 第 38 招 主动与上司沟通 148
- ★ 第 39 招 别为吹毛求疵的上司烦恼 152
- ★ 第 40 招 领会上司的意图 156
- ★ 第 41 招 适应不同领导的工作风格 160
- ★ 第 42 招 千万别戳老板的脊梁骨 164
- ★ 第 43 招 向老板说“不”要讲究策略 168
- ★ 第 44 招 和同事做朋友 172
- ★ 第 45 招 争取同事的合作 176
- ★ 第 46 招 凡事不可太计较 180
- ★ 第 47 招 信赖同你共事的人 183
- ★ 第 48 招 别忘了对工作伙伴说“谢谢” ... 187
- ★ 第 49 招 多看别人身上的长处 191
- ★ 第 50 招 切莫招惹职场小人 195

第 6 章 寻找快乐的因子——只要肯寻觅,快乐无处不在 199

在工作中,我们常常看到有人快乐,有人苦闷。其实外在的工作环境并没有什么不同,主要是人们对快乐的感悟不同所致。快乐是什么?快乐原本蕴藏在每个人的情感体验之中,只要你的内心有了快乐的“活性因子”,善于开发和寻找,快乐就会随时随地地衍生、繁殖和扩展。既然如此,你还等什么呢?赶紧让快乐的因子活跃在你工作中的每一天吧!

★ 第51招	营造舒适的工作环境	200
★ 第52招	别跟自己过不去	204
★ 第53招	用心制订工作计划	208
★ 第54招	做时间的主人	211
★ 第55招	摒弃烦恼,捕获快乐	215
★ 第56招	善抓工作重点	218
★ 第57招	敢于担当责任	222
★ 第58招	莫要轻易动怒	225
★ 第59招	勇于突破常规	229
★ 第60招	知己知彼,轻松晋升	233
★ 第61招	要善于给自己“充电”	237

第7章 与压力共舞——学会自我减压,享受工作乐趣 241

有人说:“人类的最后一个禁忌,不是吸毒也不是性乱,而是压力。”这话颇有道理。压力最容易将一个人击垮,让其饱受心灵的折磨。在工作中,如果你无法减少工作带来的压力,最起码你应该想办法去减少自己内心的压力。只有保持一颗健康的心灵,找到自己的最佳发力点,你才能轻松上阵,与压力共舞。

★ 第62招	走出压力的沼泽	242
★ 第63招	坚决不做“工作狂”	246
★ 第64招	每天睡个神奇的午觉	250
★ 第65招	把部分工作分给别人	254
★ 第66招	让电话远离一会儿	258
★ 第67招	保持心理平衡	262

★ 第 68 招	拒绝“昏迷”,保持清醒	266
★ 第 69 招	挣脱抑郁的纠缠	270
★ 第 70 招	懂得适时宣泄	274
★ 第 71 招	“吃”掉压力,吃出健康	278
★ 第 72 招	向工作低潮说“拜拜”	282

第1招 了解工作的意义与价值

“工作”，其本意就是做事，就是说由于干活儿，使自己和周围的人过得更舒服。由于自己的工作对他人有贡献，不但让人感到高兴，也使自己活得更有意义和价值。

“如果可以不必工作的话，那该是多么快乐呀！”在现实生活中，有许多人都会自觉或不自觉地持有这种想法。事实上，离开工作是一件更加痛苦的事情。我们知道，安逸是相对的，如果每天都让你无所事事，你才会感觉到真正的痛苦是什么！下面这个事例就是最好的说明。

有一个人死后去阎罗殿的路上，遇见一座金碧辉煌的宫殿。宫殿的主人请求他留下来居住。

这个人说：“我在人世间辛辛苦苦地工作了一辈子，我现在只想吃，只想睡，我讨厌工作，讨厌在世间的那种毫无人生乐趣和价值的生活状态。”

宫殿的主人答道：“若是这样，那么世界上再没有任何地方比我这里更适合你居住的了。我这里有山珍海味，你想吃什么就吃什么，不会有人来阻止你；我这里有舒服的床铺，你想睡多久就睡多久，不会有人来打扰你，而且，我保证没有任何工作需要你做。”

于是，这个人就住了下来。

开始的一段日子，这个人吃了睡，睡了吃，感到非常快乐。渐渐地，他觉得有点儿寂寞和空虚，就去见宫殿的主人，抱怨道：“这种每天吃吃喝喝的日子过久了没有意思。我现在是脑满肠肥了，对这种生活已经提不起一点儿



第1章 因为爱所以爱

——在乐趣中工作才能真的爱工作



兴趣了。你能否为我找一份工作？”

宫殿的主人答道：“对不起，我们这里从来就不曾有过工作。”

又过了几个月，这个人实在忍不住了，又去见宫殿的主人：“这种日子我实在受不了。如果你不给我工作，我宁愿下地狱，也不要再住在这里了。”

宫殿的主人轻蔑地笑了：“你以为这里是天堂吗？这里本来就是地狱啊！”

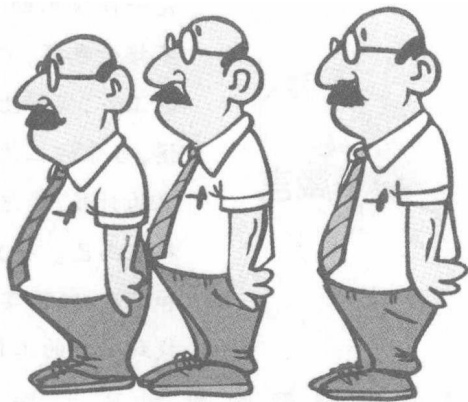
笼中鸟向往外面的世界，笼外的鸟却想找个安逸之所而自投罗网。吃在碗里，看在锅里，不属于自己的东西，诱惑力总是特别大，一旦得到了，又觉得失去了意义和价值。工作就是如此。在拥有的时候，往往忽略了它存在的意义和价值，而一旦远离了工作，却又觉得失落和空虚。所以，最好在未失去之前先确认它的重要性。

工作对我们而言到底意味着什么呢？也就是说，工作到底有什么实际的意义和价值呢？对于这个问题，大部分人可能会回答：工作就是为了赚钱养家呗。当然，就现在的社会状况而言，工作确实是养家糊口的必要手段。但是，如果据此就认为工作仅仅是为了金钱，那着实是贬低了工作的意义和价值。为什么这样说呢？道理很简单。

如果工作仅仅是为了金钱的话，为什么有很多富翁在拥有了大量的金钱的情况下还要选择工作呢？很显然，金钱似乎并不是工作的意义和价值所在。

既然工作不是为了金钱，那是不是为了名声呢？我们不妨这样思索一番：如果工作是为了名声，那为什么很多人在平凡的岗位上还在做着默默无闻的工作，一生无怨无悔呢？毫无疑问，名声也不是工作的真正意义和价值。

那么，工作的意义和价值到底是什么呢？这主要包含以下几个方面，对此你要有充分的了解和认知：





第2招 尊重工作,善待工作

工作在人的一生中不但占据着重要位置,也占有很多时间。如何看待工作,这是一个必然要面对的问题,而对这个问题的认识和处理是否得当,将对一个人的人生产生重大影响。

金融界的杰出人物罗塞尔·塞奇说:“单枪匹马、既无阅历又无背景的年轻人起步的最好方法是:谋求一个职位;珍惜第一份工作;养成尊重工作的习惯;认真仔细地观察和学习;成为不可替代的人;把自己培养成为有礼貌、有修养的人。”在这些方法中,“养成尊重工作的习惯”最值得注意。为什么在这里要特别提到这一条呢?这是因为,在现代社会能够做到尊重工作、善待工作,尤其是善待那些不起眼儿的工作,尤为难得。

我们都知道,每个人都喜欢做些很“高贵”的工作,如果让他从事那些无关紧要的工作,他肯定提不起精神,更别谈尊重工作和善待工作了,这是一种十分错误的工作观。但是,生活中总是有些人被这种错误的工作观所困扰,觉得自己的工作太渺小、太微不足道,以致找不到工作中的快乐。

一位年轻的女工进入一家毛织厂后一直从事织挂毯的工作,做了几个星期之后,她再也不愿意干这种无聊的工作了,就去向主管辞职,低沉地叹气道:“这种事情非但无关紧要,而且还毫无乐趣可言;一会儿要我打结,一会儿又要把线剪断,这种事完全没有意义,真是在浪费时间。”

主管意味深长地说:“你的工作并没有浪费时间,你织出的那部分虽然

很小,但它是非常重要的一部分。”然后,主管带着她走到仓库里的挂毯前面,年轻的女工立即被眼前的景象惊呆了。面前的挂毯图案是一幅美丽的百鸟朝凤图,她织出的那部分正是凤凰展开的美丽羽毛。她没想到,在她看来没有意义的工作竟然这么伟大。

可见,工作并无小事,每一件小事都可以算是大事,要想把每一件工作做到完美,就必须固守自己的本分和岗位,尊重和善待那些看似无关紧要的工作,培养一丝不苟的职业美德,并付出自己的热情和努力。



记得在 2006 年全国“五一劳动奖章”获得者中,有 18 名农民工格外引人注目。在这 18 人中,有 7 人来自建筑业,4 人来自采掘业和制造业,7 人来自服务业和其他行业。他们都从事着“城里人”不愿意干的管道工、浇注工、木工、钢筋工、搬运工、清洁工、饭店服务员、保安等职业,他们为什么都能在平凡的岗位上创造了不平凡的业绩? 那是因为

他们每一个人都极其热爱和尊重自己的工作,不觉得自己的工作给自己丢脸。正是因为他们具有善待工作的精神,他们努力地工作,得到的是除了他们自己以外更多人的尊重和理解。

无数的事实表明,一个人要想获得成功,首先就要懂得尊重工作、善待工作。因为一个看轻自己工作的人,心里的蔑视感会让他无法全心全意地去对待工作,只有尊重并以自己的职业为豪的人才能迸发出高度的热情来为自己的职业服务,才有可能从工作中体会到乐趣。那么,该怎样尊重和善待自己的工作呢? 以下几个方面需要你特别注意:





●抛弃一切世俗的成见

工作无所谓贵贱,而且任何工作都有其两面性,既可以是伟大的,也可以是平凡的。之所以说它伟大是因为这个世界就是由各种各样的职业组成,精彩是由每一个人创造的;说它平凡是因为工作是每个人生存的一种手段,不管是为了糊口而工作,还是为了抱负而工作,工作本身对每个人来说都是平等的,不平等的是人心。

●正确看待自己及其工作

在具体的工作中,也许你会觉得你的职业比别人高贵,如果是这样,你就是在践踏别人,自然你也会遭到别人的轻视,不是轻视你的工作,而是轻视你的为人。如果总觉得你的工作比别人低贱,那你就是在践踏自己,连自己都轻视自己,别人又怎会重视你?所以,正确地看待自己以及工作是至关重要的。

●看淡工作中的名利

人生活在一个社会上,真正能抛开名利是很难的,毕竟只有少数人才能如此超脱。但是,对于那些因为从事的工作而给自己带来自卑的人来说,自卑的产生是因为名利心的唆使,骄傲也是因为名利心的唆使。从心理学的角度来说,骄傲的人会因为别人的自卑而更加得意。所以,如果你自卑的话,对手就会越得意。如果你能把名利看得淡一些,做到洒脱地对待别人的评价,以一种平常心,并且用带有敬意的眼光来看待你的工作。久而久之,别人就失去了调侃的兴趣,就不会再因此津津乐道,随之也会对你以及你的工作产生一分敬畏。

●对工作有敬业精神

一个工作敬业的人,能面对任何困难。在挫折面前他会认真总结教训,永远以积极的心态看待成功与失败,能不断地成长进步;他不会计较报酬和名誉,不受周围环境的干扰,不受利诱;他会按照既定的目标,始终如一地做