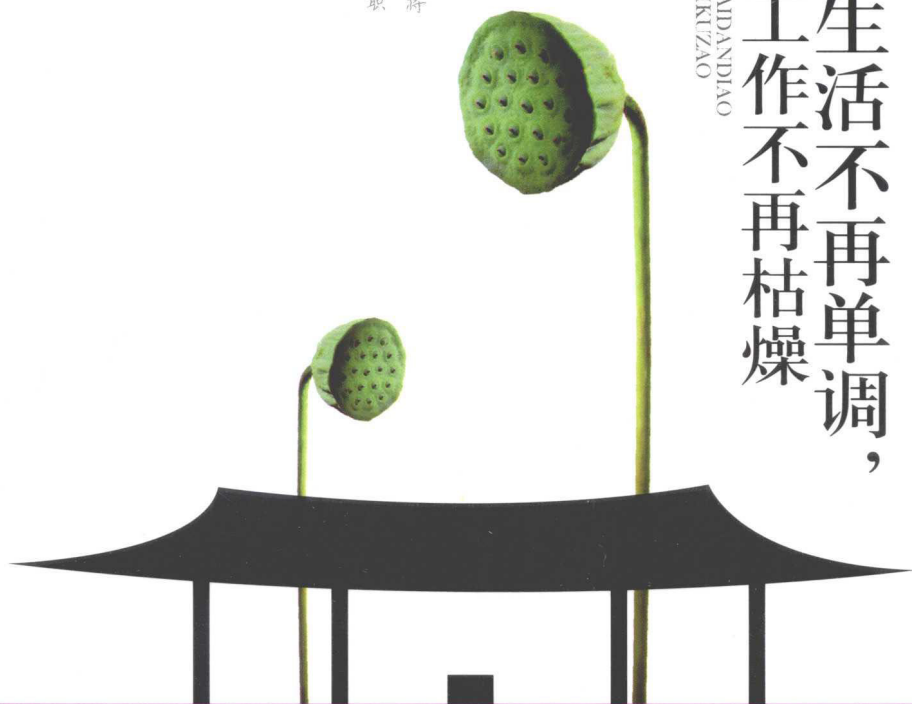


赵东辉 李甜凤◎著

如果你也能这样去做，从此，你的生活将不再单调，你的工作也不再枯燥，你的职业生涯会越来越美妙！

从此，生活不再单调，工作不再枯燥

SHENGHU OBU ZAIDANDIAO
CONGCI CONGZUO BU ZAI KAO



用心投入，
单调和枯燥也是一种乐趣；
懂得知足，
劳累和辛苦也是一种幸福。

上班下班，吃饭睡觉，朝九晚五，日复一日，生活单调，工作枯燥，想想都让人觉得乏味和无聊。但是，很多人却并没有这样的感觉，相反，他们工作的更快乐，生活的更充实、更乐观，也更幸福。因为心怀阳光，追求幸福，他们就能全心全意地投入工作和生活，从而发现无尽的乐趣和幸福。因为懂得知足，懂得感恩，他们才会对所拥有的一切倍加珍惜，因为脚踏实地，勤奋努力，他们不断创造新成就……



企业管理出版社

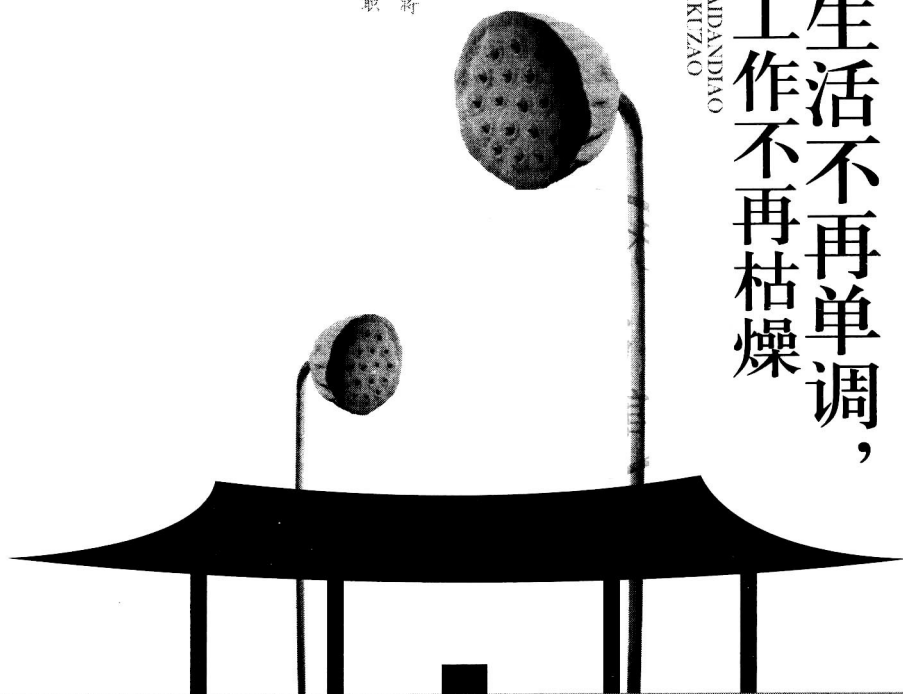
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

赵东辉 李甜凤◎著

从此，生活不再单调， 工作不再枯燥

CONG CI SHENGHUO BIZI ZAI DANDIAO
CONG CI GONGZUO BIZI ZAI KANZAO

如果你也能这样去做，从此，你的生活将不再单调，你的工作也不再枯燥，你的职业生涯会越来越美妙！



用心投入，
单调和枯燥也是一种乐趣；
懂得知足，
劳累和辛苦也是一种幸福。

上班下班，吃饭睡觉，朝九晚五，日复一日，生活单调，工作枯燥，想让别人觉得乏味和无聊。但是，很多人却并没有这样的感觉。相反，他们工作的更快乐，生活的更充实，更乐观，也更幸福。因为心怀阳光，追求幸福，他们就能全心全意地投入工作和生活，从而发现无尽的乐趣和幸福。因为懂得知足，懂得感恩，他们才会对所拥有的一切倍加珍惜。因为脚踏实地，勤奋努力，他们不断创造新成就……

图书在版编目(CIP)数据

从此,生活不再单调,工作不再枯燥/赵东辉,李甜凤著. — 北京:
企业管理出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5164-0292-4

I. ①从… II. ①赵…②李… III. ①激情—通俗读物 IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 060488 号

书 名:从此,生活不再单调,工作不再枯燥

作 者:赵东辉 李甜凤

责任编辑:杜 敏

书 号:ISBN 978-7-5164-0292-4

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68414644 编辑部(010)68414643

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京市德美印刷厂

经 销:新华书店

规 格:170 毫米 × 240 毫米 16 开本 印张 15.25 222 千字

版 次:2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

很多人都有这样的感觉:当一份工作做得稍久一点,比如说三四年或七八年之后,工作稳定起来,好像准确啮合的齿轮,开始稳固地转动;朋友圈和人事圈也稳定起来,日子如深水一般平静而安宁地向前流去,这看似应当是人生最安稳最舒适的日子,然而我们却往往在这样的日子里迷失了自己,变得茫然失措,变得烦躁不安,觉得工作越来越枯燥无味,像老驴拉磨一般每天重复着相同的动作,坐在相同的地方,做着相同的事情,枯燥之至,乏味之极,辛苦不尽,还无聊透顶,却又不得不做继续旋转的陀螺;回到家里,也是日复一日固定而重复的生活和单调乏味的日子,安稳的工作和平静的生活正在把我们推向焦虑的深渊,工作越来越枯燥,越干越不适应,生活越来越单调,越过越觉得乏味和无聊……往日的激情、梦想、乐趣,完全不知道去了哪里,本该激情飞扬的心变得沉重,变得迟钝,变得死气沉沉,了无生气。除了厌烦,就是乏味,除了枯燥,就是无聊……

很显然,这样工作和生活,这样的状态,既不会让我们感受到生活的乐趣,也不能让我们取得工作的成绩。要想重新燃起工作的激情,重新找到生活的滋味,必须改变自己!

那么,我们又该如何去改变,才能突破工作瓶颈,缓解生活压力,抛开那些对现实的无奈感、对困境的无力感、对工作的厌恶感、对生活的挫败感、对前途的绝望感、对未来的不可预知感,重拾生命的激情,让工作不再枯燥、生活不再单调呢?

本书从改变心态开始,保持生命的激情、把爱注入内心、发现工作的乐趣、创新工作的方法、把工作做出成绩、享受生活的过程以及培养生活的情趣等八个方面,深入解析了我们之所以会陷入这种枯燥和单调、感到乏味和无聊的各种原因,详细探讨了在我们陷入枯燥的工作和单调的生

活之后，如何让自己走出心理的阴影，重燃生活的激情，找回曾经的梦想，摆脱日复一日、年复一年单调乏味日子的方法和途径，以期引领那些激情消退、正在步入职业倦怠和焦虑期的员工走出自身的困境，重新找回生活的滋味，彻底摆脱枯燥和单调，远离无聊和乏味，拥有一个健康、成功和丰富多彩的人生。

工作的意趣和生活的精彩无处不在，只要我们改变心态，改变自己，永远保持对生活的激情，用心去热爱自己拥有的工作，用心去追求自己想要的生活，就一定可以把工作干得风生水起，乐趣无穷，让生活过得活色生香，有滋有味！

目录

Contents

第一章 改变,从心态开始

心态决定一切。有什么样的心态,就有什么样的结果。你以满怀欣喜的心态去工作,即便枯燥的工作也会兴味盎然,趣味横生;你以快乐的心态来生活,就算困厄艰难的生活也会快乐多多。其实工作的枯燥和生活的单调与它们本身并没有太大的关系,关键还是在于我们的心态。有一个良好的心态,一切就会变得不同。所以,要让工作不再枯燥,生活不再单调,就从改变心态开始。

1. 工作枯燥、生活单调,都是心态在作怪 / 2
2. 心态决定状态,改变心态才能改变一切 / 4
3. 改变不了状态,就必须改变心态 / 6
4. 有趣的工作和多彩的生活都在你的心中 / 11
5. 面对枯燥,换工作不如换心情 / 15
6. 摒弃消极心态,积极面对人生 / 20
7. 不必苛求完美,时刻保持良好的心情 / 27

第二章 保持生命的激情,用激情击退枯燥和单调

激情是什么?激情是让人热情洋溢、热血沸腾的感觉,激情是神采飞扬、喜气洋洋的状态,激情是无坚不摧、无所不能的力量,激情更是使生命精彩无限、使生活乐趣无穷的最大的源动力。拥有激情,一切都会大不一样,生命因激情而美丽,梦想因激情而璀璨,生活因激情而精彩,工作因激情而优秀!

1. 激情是人生路上一道绚丽的风景 / 34
2. 每个人的内心都有炽热的激情 / 39

3. 燃烧的激情让你热血沸腾 / 42
4. 飞扬激情，工作不再枯燥 / 45
5. 挥洒激情，生活不再单调 / 51
6. 永葆激情，工作更优秀，生活更美好 / 56

第三章 把爱注入内心，一切因热爱而不同

生命的充盈和丰满在于爱，生活的快乐和幸福在于爱，工作的乐趣和成绩也在于爱。世间一切的美好，全都因为爱。爱是世间最明亮的色彩，爱是世间最伟大的力量，爱也是让生活美妙、让工作优秀的最大的源动力。只要把爱注入我们的内心，一切便会因为爱而不同！

1. 爱是世间最明亮的色彩 / 68
2. 因为有爱，一切都变得精彩 / 70
3. 爱生活，生活从此多姿多彩 / 76
4. 工作没有好与坏，只有热爱与不热爱 / 80
5. 干一行爱一行，快乐就在其中 / 84
6. 像热爱生命一样热爱工作 / 86
7. 因为有爱，一切都变得不同 / 88

第四章 发现工作的乐趣，枯燥的工作也能轻松起来

工作做得久了，不论多么有趣的工作，也会因为不断地重复而变得枯燥乏味起来，让人觉得不堪其苦。但实际上，只要我们善于去发现工作中的乐趣，积极地寻找工作背后隐藏的快乐，不管多么枯燥的工作也会变得轻松愉快起来。

1. 工作是一种享受而不是苦役 / 96
2. 每一份工作里都隐藏着快乐 / 101
3. 找到工作中的乐趣，工作不再枯燥 / 103
4. 让眼前的工作成为快乐的源泉 / 108
5. 微笑工作，随时保持良好的心情 / 111

6. 自我调整,别把坏情绪带入工作 / 116
7. 学会忙里偷闲,不要成为工作的奴隶 / 120
8. 加班,也可以乐趣无穷 / 122

第五章 创新工作方法,用精彩的创意化解枯燥

要打破工作的枯燥和沉闷,远离工作的单调和乏味,最好的方法莫过于创新。“苟日新,日日新,又日新”,每一天都是崭新的一天,每一天都有不同的精彩,这样的工作,又怎么会枯燥会单调呢?

1. 工作赢在方法,巧干比蛮干更有趣 / 126
2. 避免重复,第一次就把事情做对 / 129
3. 化繁为简,让工作更轻松 / 131
4. 工作中的每一个环节都做到细致入微 / 135
5. 拒绝拖延,别让工作追着自己 / 137
6. 多想点子,把枯燥的工作干出新意 / 141
7. 勤于思考,用独特的创意缔造工作的奇迹 / 143
8. 大胆创新,别怕打破条条框框 / 147

第六章 把工作做出成绩,成绩越多乐趣也会越多

任何工作,只要我们做出成绩来,都会带给我们许多乐趣,成绩越多乐趣也会越多。因为每一点细微的成绩,都会让我们感受到自己的价值和意义,让我们对自己、对工作、对未来都充满信心,心甘情愿地为工作投入心血和精力,孜孜不倦地钻研工作,全心全意地热爱工作,工作自然而然会成为我们最大的乐趣。

1. 工作有成绩,心中更有兴趣 / 156
2. 不断进步才能有效冲淡工作的枯燥感 / 160
3. 小小的成绩也能让自己得到乐趣 / 164
4. 换个角度看问题,让问题到此为止 / 168
5. 直面困境,将压力转化为动力 / 170

6. 不断学习,为下一个目标奠基 / 173
7. 突破职业瓶颈,不断取得新成绩 / 177

第七章 享受生活的过程,生活因“享受”而灿然生辉

生活单调的很大原因是由于我们太关注工作而忽略了生活。其实工作不是人生的全部,生活才是。如果因为工作而失去了生活的乐趣,是得不偿失的。因为努力工作的目的在很大程度上其实是为了享受生活。所以,学会享受生活,而不是度过生活,不仅是使生活灿然生辉的秘诀,也是我们拥有多彩生活的不二法门。

1. 生活的意味就在享受之中 / 182
2. 乐于享受美食,口腹之欢是人生之快 / 184
3. 勤于运动,享受健身的快乐和轻松 / 188
4. 真心真意爱一场,让甜蜜的爱情成为最难得的享受 / 191
5. 珍视婚姻,把婚姻当成事业来经营 / 196
6. 享受亲情,让家成为最宁静的港湾 / 202
7. 交朋结友,享受纯真的友情 / 205

第八章 培养生活的情趣,有情趣的生活决不会单调

生活情趣,是指一个人对待生活的态度、情味和乐趣,是我们享受生活的精彩、乐趣和意味的技巧,也是摆脱生活的单调、让日子过得兴味盎然、多姿多彩的秘诀。生活的情趣,犹如一颗颗快乐的种子,一旦在心田种下,就会生根发芽,并渐渐长大,带给我们无尽的快乐和生趣。所以,多培养一些生活的情趣,我们的生活就绝对不会再单调枯燥,而会绚烂多姿,有滋有味,活色生香,灿然生辉。

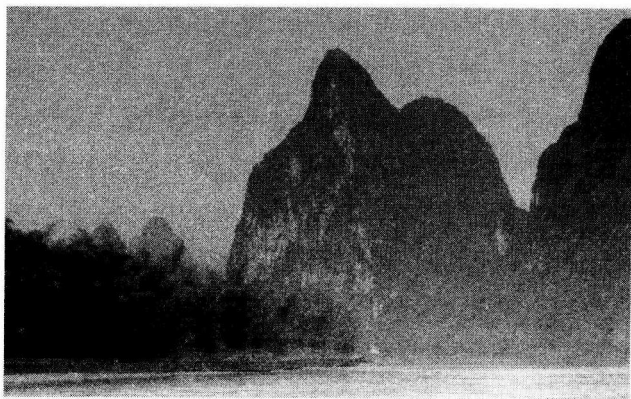
1. 培养爱好,让8小时之外情趣盎然 / 210
2. 轻松的阅读也是一种快乐的享受 / 212
3. 在悠扬的音乐中度过一个宁静的午后 / 216
4. 提高自己的艺术品位,琴棋书画都是生活的享受 / 218

5. 捏捏软陶摄影,把艺术带进生活 / 220
6. 旅行是最好的休闲 / 222
7. 养养宠物,也是生活的乐趣 / 224
8. 种花养鸟,也能娱己娱心 / 227

第一章

改变,从心态开始

心态决定一切。有什么样的心态,就有什么样的结果。你以满怀欣喜的心态去工作,即便枯燥的工作也会兴味盎然,趣味横生;你以快乐的心态来生活,就算困厄艰难的生活也会快乐多多。其实工作的枯燥和生活的单调与它们本身并没有太大的关系,关键还是在于我们的心态。有一个良好的心态,一切就会变得不同。所以,要让工作不再枯燥,生活不再单调,就从改变心态开始。





1.

工作枯燥、生活单调，都是心态在作怪

常言说得好，心态决定一切。对于同一种生活，同一份工作，有人能够甘之如饴，有人却会嗤之以鼻。个中差别，全在于心态。如果你觉得这份工作真好，这样的生活真不错，你当然就会甘之如饴，在这样的工作和生活中得到乐趣，感到幸福；如果你根本就瞧不上这样的日子，你对它嗤之以鼻，厌烦不已，你无论如何也不可能从这样的生活和工作中体味到乐趣和幸福，这样的工作必然会觉得枯燥，生活必然会觉得单调。

可见，单调还是枯燥其实就是每个人心中的一种感觉，它由你的心态决定。你以有趣的心态来工作，那么工作就是有趣的；你以快乐的心态来生活，那么生活也是快乐的。

如果让一个人几十年如一日地磨镜片，相信有百分之九十九的人都会听而远之，绝不干这样单调乏味的工作。但有一个人却乐此不疲，并且把这份单调枯燥之极的工作做成了影响世界进程的大科技——显微科学，他就是荷兰微生物学家、显微科学的开山鼻祖列文虎克。

列文虎克于1632年10月24日出生在荷兰代尔夫特市的一个酿酒工人家庭。他父亲去世很早，在母亲的抚养下，读了几年书，16岁即外出谋生，过着漂泊苦难的生活。后来返回家乡，才在代尔夫特市政厅当了一位看门人。

由于看门工作比较轻松，时间宽裕，他选择了最费心费力而且又在别人眼中最单调乏味的“磨镜片”的工作来打发时间。这一磨就磨了六十多年！他每天就这样磨呀磨，然后用自己磨的镜片来观察身边的东西，他觉得这是一件非常有趣的事情。

他的镜片越磨越好，镜片的放大能力也越来越强大，竟超过了当时世界上所有的显微镜。列文虎克也经常用自己的显微镜来观察周围的一切。他把手伸到显微镜旁，只见手指上的皮肤，粗糙得像块柑桔皮一样，难看极了；他看到蜜蜂腿上的短毛，犹如缝衣针一样地直立着，使人有点害怕。随后，他又观察了蜜蜂的螫针、蚊子的长嘴和一种甲虫的腿。后来，他的镜片已经可以把细小的东西放大到两三百倍。终于，他用他的精美的镜片发现了人们所未发现过的一个崭新的世界——微生物的世界！他发现了一个小小的粗糙沙粒中有100万个小小的“动物”——他叫它们为“狄尔肯”；而在一滴水中，“狄尔肯”不仅能够生长良好，而且能活跃地繁殖——能够寄生大约270万个“狄尔肯”，当他把这一发现写信告诉当时最为显赫的英国皇家学会时，大家都觉得这太不可思议了。经过几番周折，列文虎克的科学实验，终于得到了英国皇家学会的公认。他的观察报告也在英国皇家学会的刊物上发表了。这份出自乡下佬之手的研究报告，竟然轰动了英国学术界。列文虎克也很快成了皇家学会的会员，并对他的成就做出了极高的评价。为了表彰他为人类做出的卓越的贡献，初中文化的他被授予科学院的院士，英国女王还专程到小镇会见他。

他精心地磨他的镜片，一共磨制了超过500个镜片，并制造了400种以上的显微镜，其中只有9种至今仍有人使用。他用自己的镜片观察周围的一切，别人都觉得这实在太枯燥、太单调，太没意思，但是他却从中找到了别人从未有过的乐趣，他觉得他的工作一点也不枯燥，而是乐趣无穷。

可见，做什么样的工作不重要，工作是不是枯燥是不是单调也不由工作决定，而是由我们的心态决定。有什么样的心态，就有什么样的结果。心态可以造天堂，也可以造地狱。有一位学者说：“同一件事情，相同的工作，你的心态良好那就是天堂，你的心态恶劣那就是地狱。”所以，要让工作不枯燥，生活不单调，就要改变我们的心态。只有拥有良好心态的人，才能使工作不再枯燥，生活不再单调，从此让生命精彩起来，自己快乐起来，幸福起来！



2.

心态决定状态，改变心态才能改变一切

有人说：“心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功；也可以把它转到另一边，进入失败。”也就是说你拥有什么样的心态，就会有怎样的人生。心态是生命之帆，它决定着人生的航向。我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态，就如同我们改变不了别人，却可以改变自己，改变不了事情，却可以调节自己的态度一样。如果我们努力地改变了自己的心态，人生也会因此转向。

有一个在麦当劳工作的人，他的工作是煎汉堡……他每天都很快地工作，尤其在煎汉堡的时候，他更是用心，许多顾客对他如此开心感到不可思议，纷纷问他：“煎汉堡的工作环境不好，又是件单调乏味的事，为什么你能如此充满激情呢？”

这个煎汉堡的人说：“在我每次煎汉堡时，我便会想到，如果点这汉堡的人可以吃到一个精心制作的汉堡，他就会很高兴，所

以我要好好地煎汉堡，让吃到我做的汉堡的人能感受到我带给他们的快乐。看到顾客吃了之后十分满足并且神情愉快地离开时，我便感到十分高兴，觉得又完成了一件重大的工作。因此，我把煎好汉堡当作是我每天工作的一项使命，要尽全力去做好它。”

顾客们对他能用这样的工作态度来煎汉堡，都感到非常钦佩。他们回去之后，就把这件事告诉周围的同事、朋友或亲人，一传十、十传百，很多人都来到麦当劳店吃他煎的汉堡，同时看看这个“快乐煎汉堡的人”。

心态决定状态。要使自己每天都重复的工作不再枯燥，首先得培养一个好的心态。有什么样的心态，就会有怎样的工作状态。

现代职场竞争激烈残酷，有相当一部分人感受到压力越来越大。长期以来，大家也都喜欢把工作、学习和“苦”联系起来，苦学、苦思或苦干等等，当人们认为工作仅仅是工作时，自然会觉得辛苦。但是，当你改变心态，把工作当成一种乐趣或当成一种玩乐时，那什么样的工作也会变得精彩起来的。

在一次国际数学大会上，著名数学大师陈省身教授给广大少年数学爱好者题词。他的题词只有四个字——“数学好玩”。这里说的“好玩”除了兴趣，还要有对工作负责任的态度，在工作中寻找乐趣。可能大家都会以为这么一个“好玩”是一个能够达到俯瞰风景高度的人才会有资格说出的一句妙语，对普通的老百姓并不适应。其实恰巧相反。这个社会，多的是在普通岗位上默默奉献的普通员工，如果能将“好玩”融入工作，那么做起事来，势必事半功倍。

要让工作“好玩”起来，就要对工作产生兴趣，兴趣是最好的老师，也是最大的动力。当我们对工作产生兴趣时，就会把工作当作一件快乐的

事情，就会积极、主动并心情愉快地工作。

如果目前的工作并不是你的兴趣所在，那么就让自己成为“好玩”的工作者。只要有了这样的心态，任何工作都会变得有趣。

一家搬家公司的搬运工往外搬冰箱时，在短短的一段路程中，用舞台剧的身手及口技完成了上货及卸货的动作，最后还用霹雳舞姿来收拾纸屑。搬运工的工作在常人看来枯燥、辛苦，但这位搬运工却能用创意十足并独树一帜的作风来影响他人，创造出当事人永难忘怀的经验，不但让自己开开心心，也让别人乐不可抑。这就是将“好玩”融入工作的真正精髓。能这样工作的人，无论做什么样的工作也不会感到枯燥了。

世间有太多的事是我们人力所不能控制的，但是正如美国著名成功学家威廉·詹姆斯所说：“我们这一代人的最大发现是人能改变心态，从而改变自己的一生。”虽然我们不能左右天气，却可以改变心情，走在雨里可以找到晴天的感觉；虽然我们不能控制生命的长度，却可以决定它的宽度，人生可以因为我们的努力变得与众不同。我们可以控制自己的心态，改变自己的态度，把枯燥的工作变得有趣起来，使单调的生活变得精彩起来，最终使人生转向。



3.

改变不了状态，就必须改变心态

如果你已经感觉到工作的枯燥和生活的单调，那么，该是改变的时

候了。

也许你会认为,换个工作吧,这样就可以免除当前这份工作的单调和枯燥;换个环境吧,生活也许就不会这样糟。

也许这是一种有效的方法,但这其实是逃避不是面对。而且理想总是很“丰满”,现实却永远很“骨感”,很多时候,我们想逃却往往无处可逃。并非你想换工作,就真的能换到一份适合自己,也不会枯燥的工作,甚至我们还有可能立即陷入失业的困境,这样远比单调和枯燥更使人难受。相信在就业形势如此严峻的今天,没有多少员工愿意去冒这样的风险。

那么,怎么办呢?难道任由我们就在这样枯燥和单调的泥淖中无力自拔吗?有这样的思想的员工其实是很可笑的,为什么不能改变心态和改变自己呢?

人生在世,很多事情都是我们无法改变的,一个人的人生道路往往不是主观所能决定的。在许多情况下,我们不可能改变残酷的现实,唯一可行的选择就是改变自己。那么就改变自己的思维方式,改变自己看问题的角度,改变自己的行为模式,改变自己的心态,让我们去适应工作和生活,生活和工作还会那么糟糕吗?

有一位教授到一家饭店会见饭店老板,由于是非营业时间,参观之后,教授就和老板坐下来聊天。当时还没有客人,一位服务员过来给他们倒茶。服务员是一个刚从农村到城里来打工的小姑娘,非常年轻,在给教授他们倒水的时候,能看出她的表情有点紧张。老板顺口说道:“这小姑娘很能干,能吃苦,就是能力差点儿。”

一会儿,老板出去接电话,教授就和小姑娘攀谈起来:“老板表扬你了,你一定很高兴吧?”教授问她。

姑娘说:“这哪是表扬啊,不是说我能力差吗,我这样的打工妹能干出什么?”

教授说:“老板说你很能干、能吃苦,这不是对你的表扬吗?这是对你的认同啊!你要好好做,一定能够做得更好,将来做个