

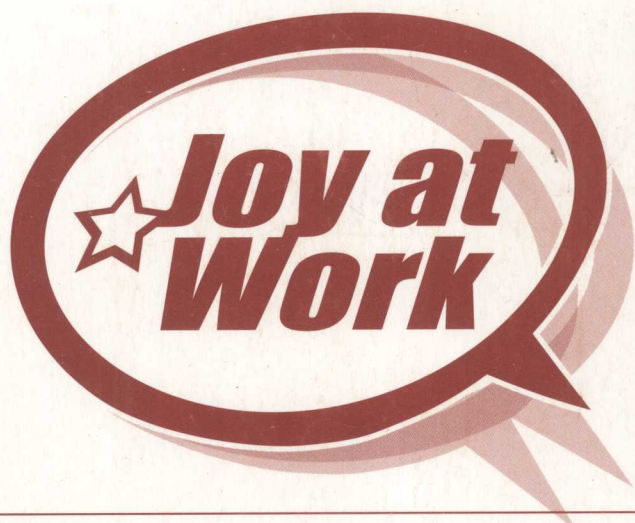
享受由工作带来的快乐体验

世纪畅优

发“15479”到
106900292251

成为世纪畅优会员,可阅读更多图书
获得增值在线课程(教学资源)

乐业



杨毅宏 编著

快乐工作的秘诀并非更换工作,而是改变工作习惯;
快乐工作与否往往取决于面对工作的方式,而非工作本身。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

2561301

B026-49

9

乐业



杨毅宏 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

乐业 / 杨毅宏编著. —北京: 电子工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-121-15479-9

I. ①乐… II. ①杨… III. ①职业—应用心理学—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 259200 号

责任编辑: 杨洪军

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10.25 字数: 83 千字

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言



不久前，读了梁启超先生在其《饮冰室合集》中所收录的一篇文章，叫做“敬业与乐业”。其中若干语句让人深有同感。梁先生在这篇文章中写道：“做工苦，难道不做工就不苦吗……我想天下第一等苦人，便是厌恶自己本业的人，这件事分明不能不做，却满肚子里不愿意做。不愿意做逃得了吗？到底不能。结果还是皱着眉头，哭丧着脸做。”

如今随着生活节奏越来越快，如梁先生所说的厌恶自己本业的“天下第一等苦人”比起过去恐怕又多了许多。对工作忧郁、烦恼、苦闷甚至恐惧已经成为威胁个人健康、降低工作效率的重要因素。因此，“快乐工作”这个议题也日益受到人们的关注。

快乐工作，听上去像一个无解的命题。

一方面，因为工作意味着复杂的人际关系，意味着利益分配的不均衡，意味着我们无法掌控自己的生活和时间。所以，快乐工作像一件不可能完成的任务。

另一方面，人们通常会认为，如果工作足够好，当然会快乐工作。反之，如何能快乐起来呢？

然而，当我们把“快乐工作”四个字拆开来解读时，“工作”是一定阶段和条件内我们很难改变的事情，但“快乐”完全是我们个人的主观感受和态度。客观因素或许会限定人们很难获得一份完美的工作，但是除了自己，其他任何事物都不能限定人们认为自己工作快乐与否的主观感受。因此，只有自己才能决定自己快乐与否。

如此看来，快乐工作是一个理性而又值得探讨的命题。

本书的目的旨在：在暂时无法改变客观环境的前提下，指导读者通过调整自己的心态，运用一些基本技巧，来转换自己看问题的角度，从而实现快乐工作和卓越工作。

人们或许会问：要想“卓越工作”，可能就很难“快乐工作”，这就好比鱼与熊掌不可兼得。

然而，是一件快乐的事情容易做好，还是一件苦闷的事情容易做好？事实上，通过阅读本书，你会发现，越快乐工作，越容易卓越工作。两者相辅相成，帮助你成为一名成功人士。

本书分三个部分：

- 既然必须工作，就应该快乐地工作。
- 快乐工作的秘诀并非更换工作，而是改变工作习惯。
- 快乐工作与否往往取决于面对工作的方式，而非工作本身。

这三个部分中有关态度、习惯和想法的转变，可以指导读者实现快乐工作的技巧和心态。本书并非指导工作技巧的图书，因此书中关于工作方法的介绍更多的是提炼精华，读者可以根据自己的核心问题去寻找更多的资料，以期更有效地改变工作习惯。

人们能够从工作中得到的比失去的多，这就是人们仍然在工作的原因。正因为人们需要从工作中得到稳定的收入、安全感、成就感、社会属性，因此对于绝大多数成年人而言，工作是一件不可随性选择的必然事件。

既然必须工作，那么面临工作中种种不如意之事，

与其在抱怨中抵抗负面情绪，不如讨论应该如何愉快而又卓越地工作。

希望本书能够点燃读者一些思想的火花，帮助读者早日实现快乐工作和卓越工作。

乐
业



目 录



第 1 部分

既然必须工作，就应该快乐地工作

第 1 章	了解你所生活的环境·····	2
	工作忧郁症候群·····	4
	工作是一座围城·····	7
	人们需要工作·····	10
第 2 章	管理你的期望值·····	13
	你最想得到什么·····	15
	合理期望之内知足常乐·····	20
	改变能改变的，积极面对不能改变的·····	28

第 2 部分

快乐工作的秘诀并非更换工作， 而是改变工作习惯

第 3 章	情绪管理先于工作管理	38
	先处理心情，再处理事情	40
	消极情绪是一条流沙河	47
	转变对工作的态度	52
第 4 章	改变令人焦虑的工作方式	60
	专注于眼前事务	62
	相信方法总比问题多	69
	追随变革的脚步	74
第 5 章	规避低效工作的陷阱	79
	避免杂乱无章的自我管理	81
	拒绝自闭式的思考和沟通	94
	加强对资源的规划	99
	懂得掌控自己的工作	103
第 6 章	享受由工作带来的快乐体验	108
	保持 360 度的良好关系	110
	享受竞争的乐趣	118
	获取来自工作以外的能量	123

第 3 部分

快乐工作与否往往取决于面对工作的方式， 而非工作本身

第 7 章	如果企业是一所大学.....	130
-------	----------------	-----

世上性价比最高的大学	131
------------------	-----

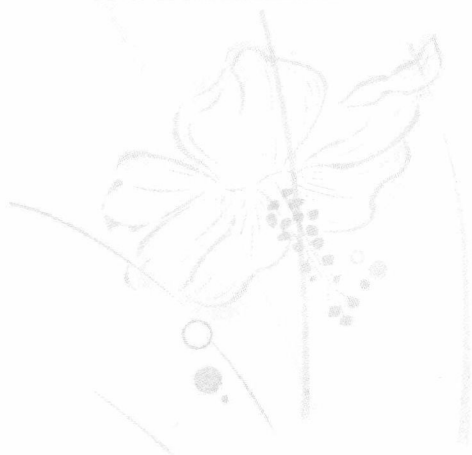
学得多，赚得多	135
---------------	-----

第 8 章	如果你是企业的股东.....	138
-------	----------------	-----

谁比谁更计较	139
--------------	-----

永远想要做到最好	142
----------------	-----

附录 A	工作快乐度自测问卷	146
------	-----------------	-----



第 1 部分

既然必须工作， 就应该快乐地工作

人们能够从工作中得到的比失去的多，这就是人们仍然在工作的原因。正因为人们需要从工作中得到稳定的收入、安全感、成就感、社会属性，因此对于绝大多数成年人而言，工作是一件不可随性选择的必然事件。

既然必须工作，那么面临工作中种种不如意之事，与其在抱怨中抵抗负面情绪，不如讨论应该如何快乐而又卓越地工作。

第 1 章



了解你所生活的环境

当你遇到一位成年人，为了辨识对方的身份并了解对方的基本情况，通常最直接的问题就是：“你是做什么工作的？”

这个问题能够帮助你基本定位对方的学历、经历和目前所处的生活方式。然后，你们之间的交流从这个问题延伸开去：居住在哪里？在哪里上班？共同认识哪些人？

即使对方目前处于非工作状态，通常对方也会回答道：“我如今已经不工作了，过去我是做……”而极少有成年人是从来未曾工作过的。

工作代表了一位成年人在社会上所拥有的属性，无论你是迫于生活所需，还是不愿终日无所事事，终究需要一份工作来圈定你在社会上的固有位置。

人们虽然知道工作的必要性，但真正能够做到快乐工作的比例很低，只因权利永远和义务对等。

想要得到工作收入就要完成工作任务；想要获得高薪厚职就要拿出相应的条件或本事。更重要的是，绝大多数工作都不可能提供人们一个独善其身的环境，人们需要和上级、下属、同事、客户等不同身份的人打交道，工作目标不同，服务对象不同，且竞争难免存在，于是矛盾、冲突和各种不顺畅的沟通都会接踵而来。

在思考自己应该如何打开心结，努力做到快乐工作之前，或许我们需要花一些时间先去了解我们的工作环境，直面各种普遍存在的现象。



工作忧郁症候群

在讨论“工作忧郁症候群”这一广泛存在的现象之前，我们先按表 1-1 自测一下自己的“工作忧郁指数”。

表 1-1 工作忧郁指数

工作忧郁现象	答 案
每个星期四都极度期盼星期五的到来	
每个星期五都有些无心工作	
每个星期天都有种忧虑的情绪蔓延	
每个星期一都感觉自己生不如死	
面对工作的压力，想要放弃一切彻底逃离	
工作日早晨醒来，总犹豫是否要称病请假	
工作时间效率很低，依靠加班才能完成工作	
对于彩票中奖产生超出常人的期望	
如果发了一笔财，就即刻决定不再工作	
对于自己的工作内容，发自内心地感到厌倦	
感觉自己永远无法达成工作目标	
在工作中学不到任何新的东西	



续表	
工作忧郁症现象	答 案
每天都希望自己赶紧换个工作	
无法处理工作中复杂的人际关系	
每天下班回到家很疲惫，不想说话也不想思考	
上班时强忍住火气，回到家则情绪低落、爱发脾气	
工作时经常产生莫名的焦虑感	
想到工作中的事情就疑似强迫症一般不踏实	
晚上临睡前想到工作的话，容易失眠	
明明睡够了，工作时却仍然感到疲倦且提不起精神	

如果在表 1-1 的问题中，有一半以上你的回答为“是”，那么你或许已经算是工作忧郁症候群的成员了。即使是平时工作还算心态积极或平和的人，也或多或少患有部分工作忧郁症。

面对这些，我们首先要坦然面对和接受。有些现象的产生的确具有客观原因：公司业务不佳、老板为人刻薄、企业文化压抑……凡此种种，皆有可能触发员工的忧郁情绪。强求自己无论面对什么样的情况都做到乐观积极绝非易事。

然而换个角度想，客观原因如果不是一朝一夕能够改变的，那么总有一些我们自己主观上可以去改变

的余地。我们自己的心态、期望值、工作习惯决定了我们面对外部环境的应对方式。

如果我们能够对外部环境有着充分的客观的认识，如果我们能够将自己的态度和习惯调整到最佳状态，那么短期的改善完全可以期待，而长期的改善何尝不是一件“不积跬步，无以至千里”的事情？

乐
业



工作是一座围城

人们在面对外部环境的不利因素时，为何不愿意首先寻求自身的转变？或许是因为外部总存在更佳的选择令我们向往，从而越发埋怨自己所处的环境，强化了工作忧郁的症状。

世上总有比你过得更好的人，世上总有比你所做的更好的工作。“钱多、事少、离家近”这样的工作虽然不多，但毕竟是存在的。或许获得这样一份工作的人只是因为生得比你好，或者运气比你好……想到这种事情，难免令人无奈和沮丧。

刹那间的无奈和沮丧过后，我们心里很清楚，所谓“选择”，本就是在自己能够选择的范围进行考虑，而不是去想那些自己暂时无法企及的东西。

有趣的现象是，站在自己能够选择的范围内，“围城效应”总是普遍存在的：城里的人想出去，城外的人却想进来。

在笔者的培训与咨询工作中，常常同人们聊起各自的职业发展规划以及对目前工作的顾虑和不满。图