

幸福 在哪儿

职业篇

闫洪丰◎编著

幸福，
来源于自己。

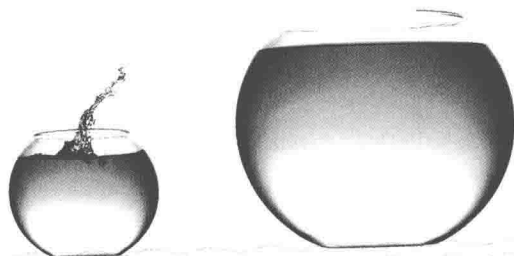


求真出版社

幸福在哪儿

职业篇

闫洪丰◎编著



求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福在哪儿·职业篇 / 闫洪丰编著. —北京: 求真出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-80258-213-2

I. ①幸… II. ①闫… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 034711 号

主 编: 闫洪丰

副主编: 宋 飞

编 写: 闫洪丰 宋 飞 唐 婧 吴 翊

顾 问: 刘正奎 史占彪 祝卓宏 黄 峥

幸福在哪儿·职业篇

编 著: 闫洪丰

责任编辑: 王丽丽

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 18.75

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-213-2/B·24

定 价: 35.00 元

编辑热线: (010) 83190257

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

幸福是什么

英国教育理论家欧文曾说：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”那么幸福是什么？幸福在哪儿呢？

从定义上讲，幸福是人们在感受外部事物时，带给内心的愉悦、安详、平和、满足的心理状态。简单地说，幸福就是一个人对自己美好生活的一次又一次满足，是与他人、现实无关的内心感受。因此，是否感受到幸福，同等条件下，取决于自己。

工作和情感是人生中最重要的两件事情。工作让我们在社会中产生价值感，情感则让我们和这个世界有了温情。《幸福在哪儿》从工作和情感两个角度，讲述了“幸福”就在我们每天真实的生活中，在我们智慧地处世和感受中。每个人都能从书中的小故事中找到自己或者周围人的影子，体会到幸福的触手可及。

非常喜欢书中的一句话，“幸福是一种能力”。幸福是每个人都能够拥有的，是可以学习的，甚至是可以提升的。我们有理由坚信：一定能让自己幸福。

在《幸福在哪儿》中，作者洪丰用平实的语言，严谨的学术精神，结合最新的心理研究，揭示出生活现象背后的心理含义。洪丰不仅让读者去了解，还引导读者去体验和感受。因此每个小故事后都会有一个精心设计的小练习。读者可在合上书页后，让心慢慢沉淀下来，问问自己，“我是否想改变”，对自己敞开心扉，写出自己心灵深处的故事。这些小练习能够帮助读者重新认识自己，重新认识世界。

一本用心写就的书，值得读者用心去对待。

读洪丰的书，让我想起了加缪，明知世界的寒冰，却要尽力燃烧，努力地做到自己的最好。认识洪丰是2011年底的一次全国职业心理健康促进会上，那时刚从美国回来，还在倒时差，处在昏昏沉沉中。会后，洪丰拉着我一直探讨“如何让更多的人从心理学中获益”、“如何让更多的人感受到幸福”，他的激情、责任感和使命感深深打动了我。

作为心理学研究者，我一直将心理学作为科学来研究，却从未想过推广与普及，甚至惠及每个人。显然，上述两个命题是洪丰的动力源泉，为此他投入了极大的热情与精力。在几年间，他从大学生、青少年、残疾人、公职人员等群体入手，探讨与实践着如何让大家感受到幸福，并时时总结、笔耕不断，最终写出了这套《幸福在哪儿》。而他本人也一直践行着、洋溢着幸福感，并把这种幸福感传递给更多的人。洪丰亲身见证了“幸福是一种能力”。

森村诚一曾说：“幸福越与人共享，它的价值就会越增加。”《幸福在哪儿》是一套充满神奇和魅力的书，洪丰把自己的幸福感写进了书中与大家分享。它不仅增加了读者对世界、对自己、对他人的经验和认识，更重要的是让读者从反思中看到感动的力量，找到滋养心灵的源泉，提升了对幸福的感受力。

人生是一场旅行，让我们满怀希望，智慧前行，认识幸福，体验幸福，感受幸福。就像新生命的诞生一样，在阅读和练习的每一天，都有着惊喜的开始和温暖的结束，充满了阳光和幸福。

宋国萍 博士

陕西师范大学心理学院

第一章 PART ONE

认识自己

- 你了解自己吗? 002
- 怎样了解自己? 005
- 怎样欣赏自己? 008
- 如何适时展现自己? 011
- 如何管理好工作情绪? 013
- 如何接纳不完美的自己? 016
- 怎样挖掘自己的潜能? 019
- 什么对自己最重要? 021
- 缺乏自信怎么办? 024
- 太在乎别人评价怎么办? 027

第二章 PART TWO

压力疏导

- 有压力是坏事吗? 032
- 压力从何而来? 034
- 疾病与压力有什么关系吗? 037
- 如何管理和疏导压力? 040
- 如何提高抗压力? 042
- 同样的工作, 为什么我倍感压力? 044
- 工作中常为小事发脾气, 怎么办? 047
- 不喜欢目前的工作, 怎么办? 049
- 工作上屡屡受挫, 怎么办? 052
- 面对他人的不理解, 我该怎么办? 055

第三章 PART THREE

职业规划

- 如何做好职业规划? 058
- 职场新人如何在工作中迅速成长? 061
- 怎样在工作中做到最好? 064
- 如何获得最大的成就感? 067
- 如何面对工作中的不完美? 070
- 如何跨越工作中的绊脚石? 072
- 为什么说“细节决定成功”? 074
- 怎样把失败转变为机会? 076
- 如何处理工作视野中的盲点? 079

觉得自己“怀才不遇”怎么办? 082

性格对工作有影响吗? 084

第四章 PART FOUR

职场晋升

如何看待跳槽? 090

什么阻碍了升职加薪的脚步? 093

总是不能让领导满意怎么办? 096

如何面对工作中的失误? 099

怎样扭转工作的失误局面? 102

为什么理想和现实的差距一直无法逾越? 105

怎样才能在工作中做到有效积累? 107

如何进行毛遂自荐? 110

如何树立个人品牌? 113

领导交代的任务自己不擅长怎么办? 116

第五章 PART FIVE

效率管理

时间总不够用怎么办? 120

如何提高工作效率? 123

怎样摆脱工作中的惰性? 127

如何更快、更准地抓住事情的重点? 131

如何做到“要事第一”? 134

怎样做到“以终为始”? 136

如何在工作中做到积极主动? 139

- 办事总是拖拉怎么办? 142
- 如何在工作中做到“统合综效”? 145
- 如何在工作中树立双赢思想? 148
- 如何长期保持工作热情? 151

第六章 PART SIX

领导有方

- 怎样激励下属的工作热情? 156
- 怎样向员工表达赞扬与肯定? 159
- 如何帮助下属发掘工作优势? 162
- 如何快速了解下属的特点和长处? 165
- 如何发挥“批评”的作用? 167
- 为什么下属总躲着我? 170
- 怎样化解下属对自己的不满? 173
- 怎样帮助下属摆脱负面情绪? 176
- 如何处理下属间的矛盾? 179
- 如何拒绝下属的不当要求? 181
- 如何做好团队管理? 183
- 如何发挥团队的整合优势? 187
- 如何提高团队的凝聚力? 190
- 如何领导团队与其他部门交流协作? 194
- 如何合理做好“授权”? 198
- 如何选择合适的接班人? 201

第七章 PART SEVEN

职场人际

- 应与同事建立怎样的关系? 206
- 应与领导建立怎样的关系? 209
- 如何拓展职场社交圈? 212
- 如何处理好同事间的人际冲突? 214
- 怎样在同事中树立好形象? 217
- 如何在工作中做到“礼尚往来”? 220
- 如何有效地与领导沟通? 223
- 如何表达与同事的不同意见? 226
- 如何包容和理解“看不惯”的同事? 229
- 怎样读懂别人的微表情和肢体语言? 232

第八章 PART EIGHT

身心健康

- 什么是真正的健康? 236
- 哪些是亚健康的高危人群? 239
- 性格和疾病有关吗? 243
- 工作性质不利于健康该怎么办? 246
- 烟酒能解千愁吗? 249
- 如何应对“假日综合征”? 252
- 睡眠对健康有什么影响? 255
- 因工作焦虑, 常常失眠、多梦怎么办? 258
- 神经衰弱是怎么回事? 261

梦是什么? 264

第九章 PART NIGHT

快乐生活

如何协调好工作和业余爱好之间的关系? 268

如何兼顾工作和家庭? 271

如何让家人更支持你的工作? 273

如何避免让工作的负面情绪影响到家人? 276

如何避免让家庭的负面情绪影响到工作? 279

除了家庭和工作,我还有什么? 282

快乐生活来自哪里? 284

参考文献 287



P A R T O N E 第一章

认识自己

你了解自己吗？

人的意识，犹如漂浮在海面的冰山，你所能看到的，不过十之一二。

——西格蒙德·弗洛伊德



小故事

周日晚上，小张认真上好闹钟，在脑海里过了一遍明天的工作日程：上午，要代表部门去总部汇报工作，讲稿已写好，存在笔记本电脑里；下午，单位要进行年度业务评估，考试用的铅笔放在桌上了，明早出门时拿上就行。明天真是紧张而忙碌的一天，小张暗想，心里有些舍不得过完这个放松又舒适的周末。

第二天一早，小张醒来发现：糟糕，时间晚了。自己居然迷迷糊糊关了闹钟，继续睡了过去。匆忙赶到总部，才发现笔记本电脑没带，演讲稿可全在里面啊！没办法，只好凭记忆作汇报了。本来就紧张，加上没有讲稿，发挥得很差，领导们不太满意。下午匆忙赶到考场，又发现昨晚放在桌上的铅笔居然没带，唉，只好满考场借铅笔。多多少少影响了考试情绪，考得不理想。

出了考场，小张反复自责：“难道自己是一个没有责任心的人吗？这么重要的事，准备了那么久，事到临头却被自己搞得一团糟……”



心理分析

有时，我们自己都搞不懂自己。明明一贯积极上进、认真负责，怎么会做出这样不可理喻的事，出现这样不能原谅的失误。仿佛有另外一个自己，在与本体做对。于是，我们会困惑：“自己究竟是个怎样的人？”

心理学家认为：在平时，我们所认知的自己，仅仅是意识层面的。所谓意识，是指我们本能地觉察出“自己的想法”。与意识相对的，是潜意识，那才是我们内心深处真正的“想法”或是“诉求”。它不易察觉，是因为它被我们的理智深深压抑了。

心理学家比喻说：潜意识就像我们身体里的一个小孩，他永远说真话，永远只想满足自己的快乐；而意识则更像一个成人，他妥善权衡，努力压抑着内在小孩，不让他胡闹，如此我们才得以保持恰当的行为方式，做出理性的选择。

故事中的小张为什么会犯这种“低级错误”，其实并不难理解。经过一个舒适的周末，他的潜意识一点也不想开始忙碌的周一。“内在小孩”还想一直过周末呢，不要作报告，不要考试。所以，小张才会在意识不太清醒的时候，迷迷糊糊地关掉闹钟继续睡；也因为潜意识里不愿作报告和考试，而忘记了带电脑和铅笔。这一切都无关他的责任心，而只是潜意识的一次小小任性而已。

为避免此类情况出现，我们可以尝试着与潜意识沟通。比如，前一晚临睡时，闭上眼睛在脑中想象一遍第二天的情景：自己早晨按时醒来，从容整理好一切，带好所有资料，然后出发去单位。到单位顺利地作完报告，再以饱满的精神状态参加下午的考试。当你

在潜意识中惟妙惟肖地描述出生动的第二天时，潜意识便会按照你的设想，将一切呈现出来。俗话说“心想事成”，说的就是这个道理。



趣味小练习

你能洞察自己的潜意识吗？请整理出最近发生的3件让自己觉得“不像自己”的事，然后用潜意识理论找找背后的真正原因：

事件1 _____

潜意识原因 _____

事件2 _____

潜意识原因 _____

事件3 _____

潜意识原因 _____

点睛

学会察觉潜意识，才能跟潜意识更好地沟通，保障我们的工作和生活更高效有序地进行。

怎样了解自己？

知人者智，自知者明。

——老子



小故事

古希腊有位名叫希波克拉底的医生，他认为每个人身上都有血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁4种体液。这4种体液调和，人就健康；不调和，人便要生病。这4种体液在不同人身上的比例是不一样的，因此人们的行为方式也不同。有的人主动、活泼，对外界反应迅速，情绪兴奋性高，具有外向性；有的人精力充沛，情绪兴奋性高而强烈；有的人动作迟缓、反应速度慢，具有内向性；有的人既不主动活泼，对外界刺激反应也不强烈。希波克拉底把具有上述特征的人，分别称为多血质的人、胆汁质的人、黏液质的人和抑郁质的人，这就是最早的气质学说。



心理分析

在希波克拉底体液说基础上，心理学家通过不断发展与完善，最终把人类的气质总结为如下4种：

1. 胆汁质：这类人的特点是具有很高的兴奋性，但在行为上表现为自制力差。他们脾气急躁，态度直率，精力旺盛，能以极大热

情投身于一项事业，然而一旦经历重大挫折，往往容易失去信心。此类人适合从事创造性较强的工作。

2. 多血质：这类人的特点是机智敏锐，自制力强。他们对事业有着浓厚兴趣，并能保持相当长的时间，容易适应不断变化的生活，善于交际，能较快把握新事物。此类人适合从事多变和多样化的工作。

3. 黏液质：这类人的特点是安静、平和，能够较好地克制自己的冲动，严格地遵守生活规律和工作制度。他们态度持重，交际适度，但是灵活性不足。此类人适合从事条理性和持久性的工作。

4. 抑郁质：这类人的特点是高度敏感，容易产生挫折感。他们通常比较孤僻，常为微不足道的小事儿斤斤计较或动感情，不善沟通，因此人际关系不太好，但能胜任他人的委托。此类人适合技术性、或程序性、或重复程度较高的工作。

其实，气质作为一种先天的人格特质，给每个人蒙上了一层个人色彩，比如有的人好动、有的人喜静，但是气质本身并没有好坏之分。



趣味小练习

不同气质类型的人，遇事态度和处理方法都会迥然不同。下面假设情境为看戏迟到，让我们猜猜看，以下都是属于哪种气质类型的人？

A. 与守门人争执起来，他争辩说，不会影响别人，于是自己推开门径直跑进去。