

〔日本〕森下裕道 著
宋丽丽 丁敬一 译

工作和恋爱 双赢的技巧

TECHNIQUES WORK AND LOVE WIN-WIN

追求一箭双雕的完美人生吧！
360°为你打造玫瑰色人生！

你是否竭尽全力地与他相处呢？

你是否竭尽全力地养育儿女呢？

你是否竭尽全力地打造幸福家庭呢？

你是否竭尽全力地从事工作呢？



黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

工作和恋爱双赢的技巧/ (日) 森下裕道著; 宋丽丽,
丁敬一译. —哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5316-6184-9

I. ①工… II. ①森…②宋…③丁… III. ①成功心理—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231916 号

SHIGOTO TO KOI WO RYOUITSUSASERU! HAPPY LIFE NO TSUKURIKATA

©HIROMICHI MORISHITA 2010

Originally published in Japan in 2010 by TATSUMI PUBLISHING CO., LTD

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO., and Trans (Beijing) Information Technology Co., Ltd.

工作和恋爱双赢的技巧

GONGZUO HE LIANAI SHUANGYING DE JIQIAO

作 者 [日本] 森下裕道

译 者 宋丽丽 丁敬一

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白 韩 涛

装帧设计 布克设计

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京市文林印务有限公司

开 本 889×1194 1/32

印 张 6.25

字 数 700 千

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-6184-9

定 价 25.00 元

(日本) 森下裕道 著
宋丽丽 丁敬一 译

工作和恋爱 双赢的技巧



黑龙江教育出版社



序 言

各位读者朋友，大家好！

非常感谢您能阅读拙作！

能够与您相识，我倍感荣幸。

在此我想问您一个问题，希望您不会感到唐突。

“你现在幸福吗？”

相信很少有人能立刻充满自信地回答我：“Yes！”

与他相处得不愉快。

总是遇不到合适的那个人。

对于草率结婚感到后悔。

觉得自己很难适应现在的公司和工作。

工作中的人际关系很难处理。

一想到自己的将来，就感到惶恐不安，却没有任何良策。

最近，烦恼之事与日俱增，与此同时，人也变得越来越



烦躁。

如果想要在当今世上生存、生活下去，势必会遇到各种各样的烦恼。

我也曾有过同样的经历。

“为什么自己就不能胜任这项工作呢？”

“为什么只有自己这么不走运呢？”

“当时，如果这样做，一定会产生不同的结果……”

然而，我现在每天都过着愉快、幸福的生活。

并且，如果被人问及是否愉快时，我有充足的自信回答：

“Yes。”

那么，我是怎样实现这种变化的呢？其实这并不是一件多么困难的事情。

只需要稍微改变一下你的“思考方法”，然后将其付诸“行动”，便足矣。

相信您一定也有这种愿望吧——“希望愉快地生活！”

所以，您才会阅读本书。您的选择完全正确。

我之所以这么自信，是因为，这本书主要针对那些为了“工作”、“恋爱”、“结婚”以及“育儿”等问题，而不断努力、付出辛苦劳动的女性，如何“只需改变一些‘思考方法’，就能实现愉快的生活！”



在第1章“愉快生活”中，将会告诉大家实现幸福、愉快生活的必备“思考方法”。

在第2章“愉快恋爱”中，将会为大家介绍如何创造“邂逅”的机遇，以及一些恋爱的技巧。

在第3章“愉快工作”中，则主要为大家介绍如何在工作中寻求深造机遇，以及巧妙处理工作中的人际关系。

在第4章“愉快思考”中，则主要告诉您哪些必备的“心态”，将会帮助您以后慢慢实现愉快的生活，此外，如果你现在正为离婚和分手而感到苦恼，请一定要仔细阅读本书。

本书的末章“愉快生活的方法”，是我最想奉送给广大读者朋友的。譬如：“究竟何谓幸福呢？”“怎样才能实现幸福呢？”“在恋爱和婚姻中，什么才是最重要的呢？”等。

此外，即使您已经认真阅读了本书，但更需要的是进一步的具体实践，这才是最重要的。

在你人生中所遇到的一些问题的答案，往往全部都蕴涵在你自身当中。

所以，你的问题，我无法解决，只能由你自己来解决（我只是可以给你一些启示，或是给你提供一些帮助）。

因此，为了能让大家在本书阅读中便付诸实际行动，将书中所讲内容真正变为自己的财富，我稍微做了些“小动



作”。在每页的左上角都附加了一条折线，希望大家能够阅读一下内容，如果你确实付诸过行动，就将左上角按折线压折过来吧。

如果你压折的折线越多，这说明你的人生将会越来越充满愉快与幸福。对此，相信各位读者朋友已经明白个中道理了！

从现在开始我们一起努力来探寻愉快、幸福的人生吧！

目录

序言

2

第1章

快乐生活

竭尽全力投入到工作与恋爱中吧！
你的人生掌握在自己手中！

13

当意识到“工作”与“恋爱”难以两全时，你是否产生过放弃的念头呢？ 14

♥当你被问到“我和工作，哪个重要？”时，该怎样回答呢？

对公司、男朋友或是丈夫的不满和牢骚，该怎样发泄呢？ 17

♥只需要停止每天的抱怨与牢骚便能获得幸福！

♥何谓货真价实的团队？何谓当之无愧的夫妻？

♥如何即刻有效地消除自己的焦躁情绪①

♥如何即刻有效地消除自己的焦躁情绪②

你是否竭尽全力地经营自己的工作与恋爱呢？ 24

♥即使薪金相同，但比他人多做些工作，定会收益颇丰！

♥究竟何谓“最好的爱情”？

♥你是否竭尽全力地经营自己的人生呢？

不要再“怨天尤人”！ 31

♥即使跳槽了，工资仍旧很低，这是公司的原因吗？！

♥你究竟擅长做什么呢？

告诉你如何成功跳槽和创业 34

告诉你如何对自己充满自信 37

♥怎样才能赢得他人的信赖呢……

♥一定要遵守与重要人物的约定，哪怕是微不足道的一句话！

告诉你如何“获得他人对自己努力的好评！” 42

♥诉求于自己潜在意识的有效表扬方法

♥努力赢得他人对自己的好评！

告诉你怎样才能每天都积极向上地生活 49

精心打造时刻充满精彩的无悔恋爱吧！
设法摒弃恋爱中的无聊感！ 53

没有恋情怎么办？怎样抓住机遇呢？ 54

♥自己要积极主动地创造机遇

♥容易错过恋爱机会的三种不可取的行为

♥抓住恋爱机会的三种有效方法

♥大声告诉身边的人：“我正在寻找恋情！”

♥努力让对方发现你的魅力之处

喜欢上了公司的同事，怎样将爱意传达给他呢？ 75

♥怎样让对方意识到你的存在呢？

♥总是难以启齿向对方表白……

♥设法创造更多与他接触的机会！

为什么他现在已经完全变了？ 83

♥究竟何谓真爱？

♥为什么一旦交往后，男人总是这么善变呢？

♥为什么丈夫变成了一个工作狂人？

他的工作过忙，导致我们总是意见分歧。怎样改善这种情况呢？ 90

♥这些情况表明他想与你分手

♥他想分手的原因是什么？

♥如果不想与他分手，该怎么办呢？

♥潇洒地与他做最后的告别！

简单妙招教你识别他是否出轨 97

♥当对方的出轨行径暴露时……

教你如何在职场中步步高升 104

♥你是否盲目地追求如何提高自己的工作效率呢？

♥竭尽全力地工作！

你是否愉快地从事当前的工作呢？ 109

♥只有愉快地工作，才能激发你无穷的斗志！

♥即使身处让你感到厌恶的公司，也能感到无穷的乐趣？！

♥当你发泄对上司的不满时，一定要提高警惕！

五个要点助你赢得上司的青睐 114

被社长或贸易合作方性骚扰时，该怎么办？ 119

♥之所以被性骚扰，想必你自身也有原因吧？

只需稍微改善一下自己的说话方式，便能提升自己的好感度！ 123

简单妙招助你显著提升工作能力！ 125

♥将你对他的谢意，传达给他希望得知的那个人！

♥为什么能够成为“营业状元”呢？

当你得知有人在背地里说你的坏话时，该怎么办呢？ 132

♥如何制止他人不再讲自己的坏话？

有效方法助你消除来自周围的否定和批评 136

♥明确批评的本质

♥面对否定和批评时，如何战胜消极情绪？

你是否将自己的男友或丈夫与他人比较呢？ 144

♥不要再说：“一般来说……”

容易与男友或丈夫出现争端的三件事情 148

♥当对方情绪焦躁时，该如何应对呢？

当情绪消沉时，如何找寻好心情呢？ 155

♥情绪消沉并非都是坏事！

如果你正在为离婚(分手)而烦恼 161

♥你究竟是不是一个合格的妻子呢？

♥三年的分居生活之后……

♥为什么在婚姻当中感受不到幸福呢？

♥最重要的事情，全部都是在幼儿园里学到的

♥价值观不同，这是理所当然的事情！

♥当丈夫一生气便对孩子大打出手时，怎么办？

♥如果对丈夫多些理解和信任，那么丈夫也会发生改变？！

♥每个人的爱情表达方式都有所不同？！

♥如何理解男友或丈夫的心情？

究竟何谓幸福？

180

- ♥ 让你无法感受到幸福的一些想法
- ♥ “每天当中 10 件幸福的事情”，让自己获得幸福人生
- ♥ 结婚，便能获得真正的幸福吗？
- ♥ 爱情无法永远保鲜……
- ♥ 愉快生活的方法是什么？

后记

193



第11章 愉快生活

竭尽全力投入到工作与恋爱中吧！

你的人生掌握在自己手中！





当意识到“工作”与“恋爱”难以两全时， 你是否产生过放弃的念头呢？

相信有很多人都深表怀疑——“工作”与“恋爱”真的能实现两全吗？毋庸置疑，答案是肯定的。然而，这并不意味着只是实现一方的保全。“我非常想挑战一下这项新工作，但是，工作太忙的话，就不能跟他约会了，这该怎么办呀？”

当你陷入这样的困境时，该如何抉择呢？希望你能放弃二选一的思考方式，因为无论你选择哪一方，都会放弃另一方。如果对你来说，这两件事情都是很重要的，那么，就应该慎重处理这两件事情，以实现两全其美。而并非简单地放弃一方，希望你能好好思考一下：“究竟怎样才能实现两全呢？”

例如，当你正在挑战一项新工作，忙得不可开交时，即使与他约会，也不会感到多么开心吧？倘若确实如此——“不妨减少约会的次数，那么，当你们再约会时，就会倍感激情，这难道不会增进你们之间的感情吗？”或是，“采取一些间接约会的方式，像网络交流等等，不也很新潮吗？比如，

通过 SKYPE 就可以与对方视频聊天，而且还是免费的。”再或者，“干脆两个人一起居住吧。这样，不就可以天天见面了吗？”等等，诸如此类的，能够实现工作与恋爱两全的方法有很多，希望大家能够有所借鉴。

由此可见，对于工作与恋爱，并非只能勉为其难地选择一方，而应设法实现两全！

其实，在我们身边，还是有很多人会有这样的想法：“一旦沉湎于工作中，便很难顺利结婚，组建家庭。”这与上述所讲的道理如出一辙。对于“沉湎于工作中”和“结婚”这两件事，希望大家不要随意下决定只取其中一方，因为无论你选择了哪件事情，另一方都会失败。我们不妨看一下身边那些人生充满挫败的人们，他们往往都是偏执地在这两者中做出了二选一的选择，才会造成不尽如人意的人生。因此，希望大家能慎重思考一下：“究竟怎样才能让这两方都能顺利进行呢？”

不要再无休止地缠问男人：“我和工作，到底哪个重要？”相信你能够明白个中道理了吧。

因为这两样都很重要。

换言之，我们不妨看一下，那些凡事都将女朋友放在第一位，对工作敷衍了事的男人吧，大家有怎样的想法呢？想

竭尽全力投入到工作与恋爱中吧！

你的人生掌握在自己手中！