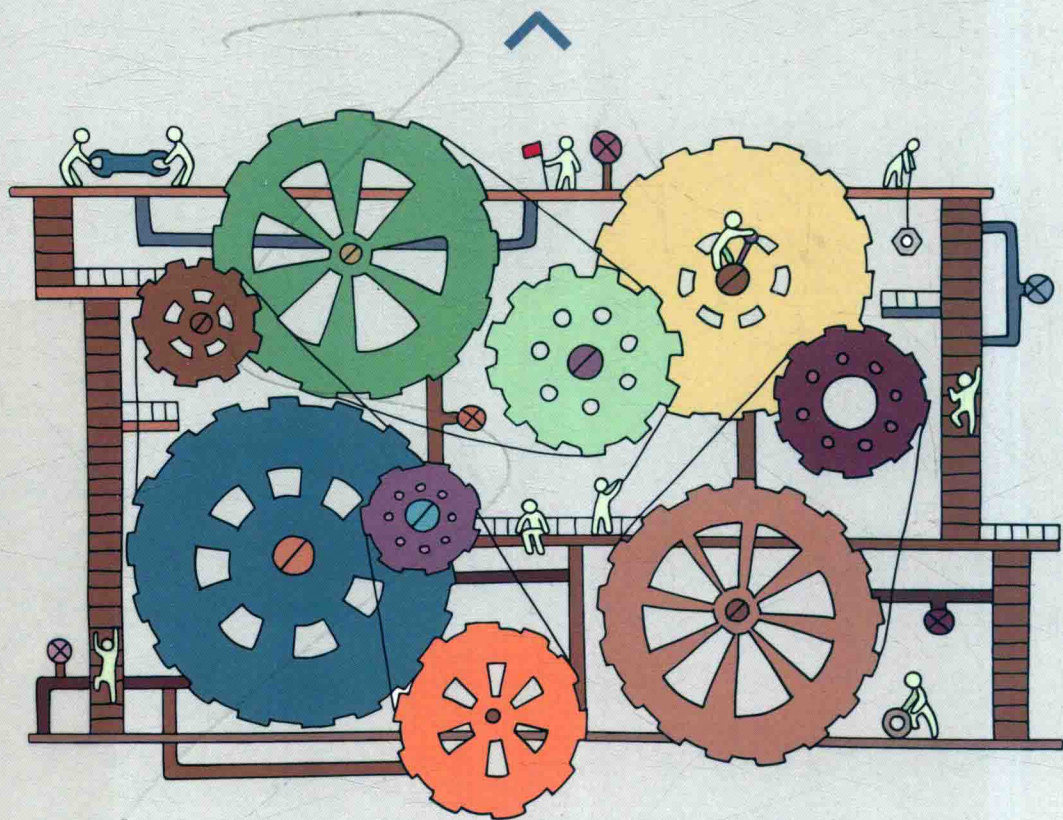


WORK

# 把工作折腾成 你想要的样子

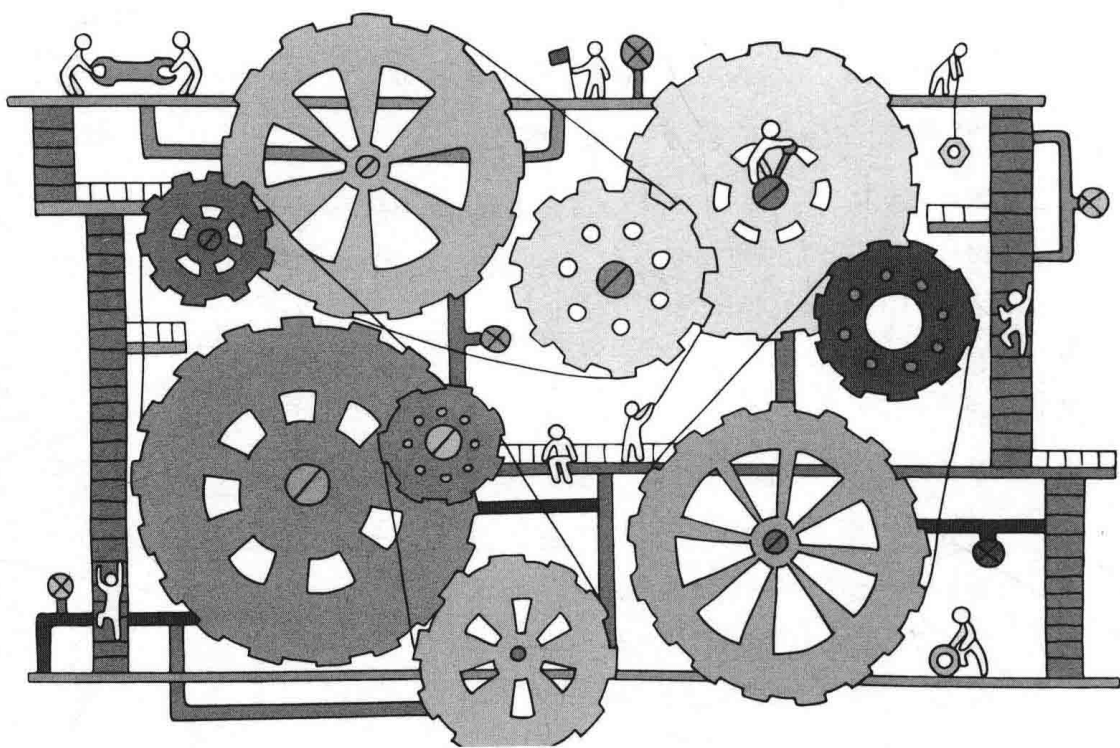
享受工作不单单是大老板才能做到的事

郑和生 编著



# 把工作折腾成你想要的样子

郑和生 编著



图书在版编目 ( CIP ) 数据

把工作折腾成你想要的样子 / 郑和生编著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5223-8

I. ①把… II. ①郑… III. ①工作方法 - 通俗读物  
IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第134147号

把工作折腾成你想要的样子

编 著 郑和生

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 17

版 次 2018年10月第1版

印 次 2018年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67208886

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5223-8

定价: 45.00元

版权所有 侵权必究

## 关于作者

郑和生，教育工作者，擅长写作。代表作有《态度决定你的人生高度》《什么决定你的未来》《让你的成功有备而来》《不拼一把怎么知道会输》等。

## 前言

在竞争激烈的现代社会，工作是我们生活中非常重要的一部分。我们一天至少有8个小时坐在上班的地方，头脑中超过8个小时想与工作相关的事情。一天只有24个小时，除去吃饭、睡觉、上厕所、走路等，最多还有14个小时，如果我们至少8个小时感到压抑、不快乐，那我们的生活将多么暗淡！我们必须要把工作折腾成你想要的样子，才能学会享受工作，享受生活！

首先，我们要认识到工作的价值，不要单单把工作当成谋生的手段，从而感觉工作是为了应付差事。真正认识到工作价值的员工，他会倾注全部的热情去面对自己的工作。即使在工作中遇到各种困难和不如意的事，他也能用一颗乐观和平和的心去面对。他不会带着情绪工作，不会怨天尤人，懂得知足，懂得感恩。这样的员工，才是优秀的员工。

享受工作，一个和谐的办公室环境很重要。一个好环境才有好心情，有了好心情工作起来才有劲。我们要主动营造这个好环境，除了硬件环境，比如办公室位置、摆设等我们无法改变，同事关系是否融洽是掌握在我们自己手中的。比如多微笑，多说好听的话，态度谦虚，要有包容心，等等，这是职场为人处事最基本的要素。

享受工作的前提是喜欢你的工作，热爱你的工作。这一点，不单单是说要选择一个感兴趣的工作，无论我们选择哪个工作，都要为这个工作负责。兴趣是可以培养的，对工作的感情也是可以培养的。喜欢你的工作，才能在工作中感到快乐，产生乐趣。

享受工作，还要学会面对工作中的各种压力。压力是一把双刃剑，消极的一面会使人思想消沉，积极的一面会使人奋发向上。聪明、对工作负责的员工会看到压力的积极一面，把压力转化为动力。用正确的心态面对压力，不要害怕压力，分析产生压力的原因，学会减压、转压。

工作高效率的员工往往是最快乐的员工。为什么呢？因为他工作效率高，得到老板的肯定，并且在工作结果上找到自己的工作价值。还有一点是，工作效率高的员工不会像那些拖拉懒散的员工一样，在规定时间完成不了任务，从而让自己有压力。他们会在短时间完成工作量，腾出更多时间去“休闲”。

当然，享受工作有一个最大的前提，就是身体一定要健康。没有了健康，就没有了一切。职场上，很多人为了工作而忽视了身体。平时不注意自己的生活习惯，饮食不规律，不注意营养，睡眠不科学，平日又不运动。努力工作是为了更好地享受生活，没想到却为了工作丢了健康，何谈享受生活？

本书从认识到工作的价值、主动营造良好的工作环境、喜欢并热爱你的工作、提高抗压能力、提高工作效率等几个方面，简单阐述了为什么要把工作折腾成你想要的样子的问题。不要让工作成为我们的负担，让工作成为一种乐趣，一种享受，让健康、快乐的我们，在职场弹奏出生活更为精彩的乐章！

# CONTENTS 目录

## 第一章 工作，可以让我们成长

工作是一种态度 / 003

没有工作的人生没有意义 / 007

工作是物质生活的保障 / 010

工作是实现人生价值的途径 / 014

我们在工作中获得成长 / 017

## 第二章 享受工作，需要五颗心

热情的心，让工作充满乐趣 / 023

乐观的心，你眼中的风景会很美 / 031

平和的心，绝不带着情绪工作 / 040

知足的心，得不到的不一定最好 / 066

感恩的心，与快乐同行 / 079

## 第三章 和谐的办公室人际环境

微笑，是和谐环境的前提 / 105

学会说话，说好听的话 / 112

做个受人欢迎的好同事 / 116

身在职场要有个“不争心” / 119

把糟糕的情绪甩出办公室 / 123

- 职场生存要靠情商 / 128
- 做一个职场开心果 / 133
- 职场巧学“道歉”技巧 / 137
- 谦虚的态度将让你中头彩 / 141
- 职场上君子之交要淡如水 / 148

## **第四章 喜欢，才能真正享受**

- 工作结合兴趣，乃天作之合 / 155
- 特长和优势，离成功最近 / 161
- 只要努力，你会喜欢上它 / 165
- 热忱，让工作深入你的灵魂 / 170
- 热情是工作的助推器 / 175

## **第五章 享受工作，学会抗压**

- 工作不是生活的全部 / 181
- 微笑，让压力遁形 / 186
- 减压，从心态开始 / 190
- 挫折，并不单单是压力 / 194
- 拒做职场失意人 / 199

## 第六章 高效做事，才能享受工作

好习惯成就你的阳光路 / 207

合理安排时间——惜时守时 / 211

今日事今日毕——绝不拖延 / 215

为结果而战的执行力 / 220

不断学习，时刻充电 / 225

团队合作，让你事半功倍 / 228

## 第七章 阳光健康，更好地享受工作

职场白领着装跟风“杜拉拉” / 235

职场男士亮点着装 / 238

职场着装颜色巧搭配 / 241

健康，从良好的生活习惯开始 / 244

快餐，几家欢乐几家愁 / 248

上班族割不断的咖啡情结 / 253

运动，让身体穿上“防弹衣” / 257

# 第一章

## 工作，可以 让我们成长

想要收获，必须先付出。这是亘古不变的真理。为了得到丰裕的物质生活和精神上的享受，必须付出我们的劳动，也就是必须工作。工作是物质生活的保障，更是自我价值实现的途径。工作是一种态度，工作态度决定了我们是否有所成就。在工作的过程中，我们只有用一种积极的、热情的态度，以及相信付出就有回报的心态，才能在工作中有所成就，才能在工作中获得成长。



# 工作是一种态度

工作是一种态度，不同的态度带来不同的结果。石油大王洛克菲勒有这样一句名言：如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。工作的本质没有多大区别，关键是你用什么样的态度面对，那么你就从工作中感受到什么。

大家都知道，一个人一天有24个小时，除了睡觉、吃饭、上厕所的时间，剩下的大部分时间都在工作。毫无疑问，工作已经成为我们生活中必不可少的一部分。如果没有工作，人每天的生活就是睡觉、吃饭、上厕所，与其他身在动物园的动物或者躺在人类家中的宠物没有区别。而且在没有工作的状态下，你将如何打发这一天24小时？所以，我们应该庆幸，我们拥有工作，并且能够通过工作找到我们存在的价值。

那么，我们在工作中应该如何去做呢？

首先，摆正工作态度，决定了你是否心甘情愿去工作。

我们知道，这个社会竞争激烈，物欲横流，太多的人把工作当作一种谋生的手段，随波逐流，哪里工资高就去哪里上班，却忽视了自己的梦想，自己的职业目标。诚然，工作确实能给我们带来物质上的享受，工作中最直接的回报就是薪水。所以，当有些人理直气壮地说“我工作就是为了获得薪水”的时候，我们并不会感到诧异。其实，我们当中的很多人也是抱着这样的想法去工作的。但是单纯为赚钱而工作，工作的结果也好不到哪里去。薪水，只是我们

工作的副产品，做好我们该做的事情，出色地完成我们该做的事情，获得老板和同事的肯定，理想的薪水必然会到来。

一个只把工作当作薪水来源的人，他的工作是盲目的，他每天在茫然中上班、下班，到了固定的日子领回自己的薪水，高兴一番或者抱怨一番之后，仍然茫然地上班、下班。他们认为工作是乏味的、枯燥的，是为生活所逼迫不得不进行的劳动。所以，他们工作时带着一种厌烦情绪，一种埋怨的心理。在办公室里，这种人往往满口的抱怨之词，而且工作效率极差。无法心甘情愿去工作，工作就没有主动性、积极性，无法全身心地投入工作，自然你将无法得到老板的认可，你也将与高薪永远无缘。

我们应该明白，我们劳苦的最高报酬，不在于我们所获得的，而在于我们会因此成为什么。那些头脑活跃的人拼命劳作绝不是只为了赚钱，使他们工作热情得以持续下去的东西要比只知敛财的欲望更为高尚——他们是在从事一项迷人的事业。

其次，工作是一种态度，它决定了我们快乐与否。你是如何看待工作的，决定了你工作时候的心情。洛克菲勒说过，如果你把工作当成一种乐趣，那么人生就是天堂。工作占据我们生活大多数时间，如果把工作当作一种苦不堪言的差事，你的人生大部分都是阴云密布，何谈享受？

洛克菲勒给儿子的信中讲了这样一个故事：

有三个石匠，都在雕塑石像。有人问他们：“你在这里做什么？”

他们中的一个人就会说：“你看到了嘛，我正在凿石头，凿完这个我就可以回家了。”

这种人永远视工作为惩罚，在他嘴里最常吐出的一个字就是“累”。他脸上是不耐烦的神色。

另一个人会说：“你看到了嘛，我正在做雕像。这是一份很辛苦的工

作，但是酬劳很高。毕竟我有太太和四个孩子，他们需要温饱。”

这种人永远视工作为负担，在他嘴里经常吐出的一句话就是“养家糊口”。他脸上是无奈的神色。

第三个人却放下锤子，骄傲地指着石雕说：“你看到了吗？我正在做一件艺术品。”

这种人永远以工作为荣，以工作为乐，在他嘴里最常吐出的一句话是“这个工作很有意义”。把别人看来枯燥的雕刻工作变成一种艺术的过程，他是喜欢这份工作的，他的脸上永远是快乐的神色，他在享受工作。

石油大王为什么还要工作？比尔·盖茨为什么依然工作？他们有足够的物质财富供他们享用，为什么还是付出时间和精力去工作？你也许会说：“有钱人当然和我们不一样，他们已经开始为了乐趣而工作，而不再像我们这些穷小子一样把工作当成谋生的手段。”这话有一定的道理，但是他们取得今天如此高的成就，原因就在于他们在还没有获得如此巨大财富之前，也是有这样的工作态度——他们把工作当成一种乐趣。

视工作为乐趣的人，他们对工作充满热情，在热情的前提下，他们富有创造力，不断发掘自身的潜能，从而不断创造财富。把工作视作乐趣的人，不会让工作成为自己的负担。工作会让他们思路敏捷充满活力，精力充沛。紧张有序的工作环境，能充分调动人身的各种积极因素，把人塑造得规范、强健、灵敏、富于理性。工作就是让人找到自己的智慧和潜能，发挥自身的才能，从而获得自我价值，让自己释放出内在的美和光亮。

而工作只是为了薪水的人，他们的情绪大起大落，心态消极。比如在与同行的竞争中，一旦赢得订单，就会欣喜若狂；一旦失去订单，就会沮丧失落。又比如在与同事的竞争中，职务升迁、薪酬增减都会引起他们情绪的大起大落，甚至想方设法、处心积虑将他们一一铲除。长此以往，同事们都唯恐避

之不及。当一个人在职场中没有朋友、只有敌人时，就毫无工作的乐趣与价值可言。

一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。工作是实现人生价值的途径，那么工作态度也就决定一生的成就。不要让工作成为我们的负担，它是一个富有创造力、充满活力的词语，不能因为眼前的利益而使工作变得呆板，毫无乐趣。天堂与地狱都由自己建造，是你的态度决定的。你的工作，就是你的生命的投影。它的美与丑、可爱与可憎，全操纵于你之手。一个天性乐观，对工作充满热忱的人，无论他眼下是在洗马桶、挖土方，或者是在经营着一家大公司，都会认为自己的工作是一项神圣的天职，并怀着深切的兴趣。

一个懂得如何工作的人，他必定懂得如何享受工作；一个懂得如何享受工作的人，他必定能够做出成就！

## 没有工作的 人生没有意义

人生是一段很长的路，这条路上，工作就是我们的方向灯。只有工作，才能让我们的脚步更加脚踏实地，才能让我们在人生路上走得更为充实。没有工作的人生，是浑浑噩噩的。有人说，如果我们努力工作，那我们向成功迈进了一步；如果我们无所事事，那我们向死亡迈进了一步。

没有工作的人生如同地狱！我们看下面一则小故事：

有一个年轻人在车祸中死后，奔赴在黄泉路上。

他走着走着，看到一座富丽堂皇的宫殿。他生前是一个公司的职员，做了好几年都没有什么起色，他厌恶自己的工作，但是迫于生活，他不得不工作。靠他那点微薄的收入，他从来没有居住过如此豪华的房子，简直如天堂一般。

他走到宫殿门前敲门，宫殿的主人开了门，热情地对他说：“欢迎来做客，你在我这里想怎么玩就怎么玩。不用你做任何工作，就可以吃到你想吃的，喝到你想喝的，玩到你想玩的。总之，什么都别管，只管享受这些就可以了。”

他惊喜万分，还有这等好事，不用任何劳动，任何厌烦的工作，就可以得到自己生前从来得不到的东西。他欣然答应，住进了宫殿。

一个月之后，他有一点乏味，对这些物质享受失去了一点点兴趣。

又一个月过后，他在感觉这些美食醇酿没有刚开始那么美味。

再一个月过去了，他实在厌烦了这种吃喝玩乐的日子。于是，他就去见宫殿的主人：

“这种日子过久了，实在没意思。吃得太饱，我不断地发胖；睡得太久，我的大脑变得迟钝。而且每天不做事情，我百无聊赖，无聊的快要死了。你快给我一点事情做吧？！”

主人说：“这里没有任何事情要你去做。”

“天呐！每天这样子过，我还不如下地狱算了！”

主人轻蔑地笑了：“这就是地狱！”

没有工作的生活，会让人失去生活的理想，身体和大脑虽然不需要劳动，但是心灵上的煎熬，要比上刀山、下油锅更让人受不了！俾斯麦说过：“工作是生活的第一要义，不工作，生命就会变得空虚，就会变得毫无意义，也不会有乐趣。没有人游手好闲却能感受到真正的快乐……”

实际上，工作是维系我们生活的根本，在这个世界上，除了人之外不存在任何游手好闲的东西，所有的事物都在按照自身的规律永不停止地运行着。

不工作的时候，时间会变得很漫长，且难以忍受。当你真正不用工作的时候，又没有可以专注的事情，不良和不愉快的情绪——不满、忧伤、厌倦和无聊就会趁机跑进你的心灵。你将渐渐模糊了你的理想，丧失了你的斗志，你找不到满足感，找不到成就感。这种“休息”是折磨人的。而经过辛勤的工作之后，我们给自己放假，无所事事那么几个小时，或者几天，那么这段时间的休息将显得非常珍贵，且甜美，我们会感觉快乐很多。只有工作，才能让我们更加感受生活的意义，才能更好地享受生活。

工作是人类生存的一种方式，或者说，工作是我们生活乐趣的源泉。工作为我们实现自己的人生意义提供了渠道，让我们不仅获得了物质上的满足，还获得了精神上的满足。不工作的日子其实是非常无聊和寂寞的，甚至是毫无追求，近乎萎靡。所以说，工作是我们的精神寄托之一，是我们实现人生价值的一个必要手段。