

乐在工作 100招

美国销量超过800万册



(美) 理查·卡尔森 著
朱梅生 译

全美知名演说家和心理咨询专家的最新力作

销量突破1000万册

乐在工作 100招



主编：陈鹤一 李国栋 副主编：
王瑞娟

全国知名人力资源专家和心理学家为您倾情力作

乐在工作 100招

(美) 理查·卡尔森 著
朱梅生 译



Z0072820



BB634/10

著作权合同登记号

图字:30-2000-35

图书在版编目(CIP)数据

乐在工作 100 招/(美)卡尔森著,朱梅生译. -海口:
南海出版公司,2000.3

ISBN 7-5442-1527-X

I. 乐… II. ①卡… ②朱… III. 劳动心理学-通俗读
物 IV. C970.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15233 号

LE ZAI GONG ZUO 100 ZHAO

乐 在 工 作 100 招

作 者 理查·卡尔森

译 者 朱梅生

责任编辑 袁杰伟 杨 雯

封面设计 郑鸣冲

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 5350227 5352906

社 址 海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

经 销 新华书店

印 刷 河北省丰润县印刷有限公司

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 9.875

字 数 200 千字

版 次 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5442-1527-X/C·29

定 价 18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

自序

改变来自你的内心

——理查·卡尔森博士

我们大多数的人都花了大量的时间与精力在工作上——一天8小时、10小时、12小时的长时间工作，一点也不稀奇。无论我们是为企业工作、为小公司工作，或是在华尔街上班，或是我们自己做老板、做公务员、做零售商——或是任何一种企业，有一件事是绝对毋庸置疑的：每一种工作都是有压力的。

各行各业都有不同的问题与压力来源。每种工作都有特殊的难处，也都自有其可怕之处。总会有些时候，我们必须去面对一些自己不喜欢的处境——不切实际的截止日期或期望、官僚政治、重重困难、颐指气使的老板、无聊的会议、备忘录、业绩要求、暗箭伤人、批评、骚扰、不明确、被拒绝等等。除此之外，还有政令法规的限制、重税、不被认可、激烈竞争、粗鲁又自私的同事、苛刻的时间表、毫无助

② 乐在工作100招 自序

力的工作条件、花在上班乘车上的时间过长、裁员等等问题。事实上，也确实没有人能在工作中排除这所有的问题。

事实上，问题不在工作中是否隐含压力，或是你会不会接触到工作压力——这些压力一直都在，你也一定会碰到。你该面对的问题其实是“要如何处理工作压力”。你可以举白旗投降，承认工作就是充满压力，你根本一点办法也没有；你也可以找出一条完全不同的新路径，学习用一种新的态度、心平气和的方法来处理困难的工作情境。最重要的是，如果你想要让工作的压力减轻，必须先从内在找到问题的答案。不管是任何工作内容，或是你想要创造的任何生活方式，其中必须都包含了特殊的挑战性。

如果你读过我以前写的书，你会知道我是个很乐观的人。我相信一个人只要在每天的生活中，稍稍改变一下自己的态度与行为，就能实质性地增进个人的生活品质。我并不是有意忽视生活中出现的困难问题，而是我从心底明白我们并不是现况的牺牲者。我们可以改变现况。但是改变并不是因为困难消失或是生活更轻松而来，改变是来自你的内心。重要的是，当我们真的改变了，我们的工作生涯——事实上，是我们的一生——就会变得更轻松自在，更没有压力。

我写了《别为小事烦恼》这本书之后，收到成千上万的电话与信件，也促使我继续写了这本书。许多人很高兴地发现，在读了《别为小事烦恼》之后，他们的生活变得更没有压力，也更享受。我不断地收到读者的要求，要我

再写类似的书，而这本书就是这样的作品，只不过这次我是将焦点集中在工作场合所碰到的特定事件。以我自己来说，我就经常会在工作中为了一些小事烦恼，但现在我已经克服了这样的心理状况。我知道也有许多人跟我一样，所以我将这样的心得写出来，放在《别为小事烦恼》系列中，写成以工作为主题的一本书。

观察人们如何处理一些严重的办公室问题，如面对强悍的竞争者、内贼、暴力行为或被迫调任新职等，是一件很有趣的事。如果你停下来想一想这些事，就算没有吓倒，也够你心惊胆战了。大多数的人在面对真正的挑战时，都表现得很有勇气、创意而且弹性十足。但是在生活中面对一些“小事”时，情况又大不相同了。事实上，如果你退一步来想，你就会明白，除了那些严重的工作问题之外，每天真正干扰我们的反倒都是些小事情。幸好大多数人并不会经常碰到严重的大问题或悲惨的状况，而只是一些小小的事情在让我们烦恼而已！

想想看，我们花了多少精力在为了一些小事感觉充满压力、沮丧或愤怒。更别提被触怒、干扰或被批评的状况了。再想想那些担忧、恐惧与自怜的情绪。这些情绪会对我们的工作效能和工作乐趣产生多大的影响啊！再想想看，如果你能将这些能量用在创造、生产与解决问题上，情况又会如何？

既然工作中并不会经常发生“大事”，你不得不承认，我们常会小事化大事，让一点小问题变成大得不得了的问题。我们也会将小事情累积起来，变得无法收拾或沮丧不

④ 乐在工作100招 自序

已。日复一日，我们将小问题变成大问题，最后任何事发生都变成“大事”一桩了。

也正因为工作中充满了各种“小事”，你的实际经验会影响到你处理这些小事的能力。如果你能学习如何更有远见、更有耐性、更有智慧，而且更幽默地处理小事，你就能带动自己心灵中更美好的一面，甚至也影响到别人，让他们也展现出自己的最好的一面来。你会花最少的时间承受被干扰、捣乱或沮丧这类的情绪，而可以将大部分的时间用在创造与生产上。当你的心灵平静时，就算有再困扰的问题出现，你也自然会有解决的办法。

当你懂得不再为小事烦恼时，你会越来越明白，原来工作中充斥的真的都是些小事。在过去，你认为任何事都是天大的事，现在你会分辨出哪些是真正的严重事项，哪些只是一些无伤大雅的小事而已。

你学会了别为小事烦恼后，在工作中还是会碰到一堆问题，但这时你的感觉不同了。你不会再再用悲壮的负面态度来面对这些事，而会更轻松自在地处理这些状况。你的压力感会降低，工作会开始有乐趣了。我知道工作并不容易，但我相信我们可以用更开阔的心灵来面对工作。我希望你的工作生涯一切顺心，而这本书能助你更游刃有余！

让我们一起别为小事烦恼吧！

学习和自己保持平衡和谐

朱梅生

“别为小事烦恼”已经成为一股世界性的旋风！过去两年来，《别为小事烦恼》成为美国有史以来惊人的畅销书，光是在美国就卖出了 800 万本，在日本也卖出 100 万本，因此有人说这可能是历史上销售速度最快的一本书。

其实光看书名《别为小事烦恼》，就知道这本书写出了现代人内心的真正需要——我们经常会为了一些莫须有的事焦虑，为了一些不值得争执的事争吵，这些小事都是妨碍我们内心平静安宁的主要原因，而且日复一日，成为霸占我们心灵的主角。如何才能别为小事烦恼呢？理查·卡尔森博士的《别为小事烦恼》系列著作，谈到个人、家庭、工作中别为小事烦恼的方法，实际而又有效，让人不禁好奇能写出这本书的作者到底是个什么样的人？

虽然理查·卡尔森博士已

⑥ 乐在工作100招

经成为超级名人，一天会接上几百个电话，一周三四百封信件，忙碌得不得了，但他却是个行事低调的人，很少见他接受采访，也不常出现在荧屏上，因此当我为了翻译的需要，决定要采访他时，自己心中不免捏了把冷汗。我是在圣诞节期间开始试着与他联络的，当时他的《别为小事烦恼（二）》已经在台湾上市，也跟第一集一样成为排行榜上的畅销书。

圣诞节过了，新年到了，终于收到理查·卡尔森博士的回音，他在 e-mail 中很亲切地说明：

“现在是旧金山的凌晨三点，我正赶着给你回信，等会儿我就要搭机到华盛顿及纽约为我的《别为小事烦恼（三）》做促销活动。关于你的问题，我只能简略地作答，同时谢谢你为我所做的工作。”

看到他认真回信的心情，我终于了解到他的书为什么会畅销了，因为他是如此真心诚意地对待每个人、每件事，即使是陌生的读者也能感受到他的心灵之美吧！

以下就是他针对我提出的问题，特别为台湾的读者所写的一些话：

问：你的生活非常地忙碌，既要演讲、教课、做咨询工作，又要照顾家人，在这么多责任与压力之下，你如何找到内心的平衡与和谐？

答：保持平衡与快乐的关键是由内在开始，先跟自己保持平衡与和谐。我真的很忙，但是每个人也都一样忙碌。大多数人会认为这是因为责任太多造成的问题，其实这并不是真正的理由。只要你的心情越平静，责任再多也

不会是问题，你自己的感觉也会不一样。

以我自己来说，我不会去注意我有多忙，我会想到我能活着是一件多么幸运的事，更何况我有自己喜欢的工作，也有亲爱的家人与我一起分享生活。不过因为焦点不同，你的感觉就会有所不同了。

我对大多数的机会说不，也一直在学着说不。如果你想要有平衡的生活，那么你心中认为重要的事就有第一优先权。对我来说，孩子就是我的第一优先权。

生命不会与我们妥协，也不会给我们多一点时间，少一点责任。我们必须学会知道什么是最重要的，而不是只注意急事。就如同我在书中所写的话：“记住，当你死时，责任还是没完没了。”

问：你在成长的阶段是否受到家人的影响，使你选择做一个心理专家？能说明一下你的成长过程吗？

答：我的成长过程非常幸运。经常有人说希望孩子快乐的长大，我的父母就是这样将我带大的。虽然我的童年并不完美，但我总是知道自己是被爱、被尊重的。我的父母鼓励我做自己喜欢的事，而不是他们喜欢的事。

童年的我总是很快乐的，我经常想着为什么有些人笑容可掬，有些人却愁容满面的问题。为什么有些人努力不懈，有些人却自暴自弃？

我总觉得生活是最伟大、也最短暂的礼物，为什么有些人忽略了这个礼物的重要性，却在为一些小事烦心？这也就是我写这一系列书的真正理由。我想要帮助人们看到生命之美，拥有不为小事烦忧的智慧。我的父母很有爱

③ 乐在工作100招

心，经常帮助人，他们总希望自己能帮得上忙，对我来说，这就是生命的意义。

我刚开始从事这个工作时，许多人笑我讲的课不会有人来听，但是现在我的演讲总是座无虚席。我知道每个人都愿意学习幸福的道理。但是虽然我拥有种种的头衔，我却认为自己真正拥有的不过是：我是一个快乐的人！

问：台湾的社会正在急速地改变中，每个人都在追求金钱的权力，心中的压力都很大，社会上的犯罪事件如抢劫、绑架案件等，都是过去闻所未闻的事，请问在这样的混乱情况中，要如何才能保持内心的平静，活得更自在？

答：这是很严肃的问题，不是三言两语能解答得了的。在混乱之中要找到内心的安宁是很难的。但是你必须接受现实。记住，任何成功都不是来自忧虑。忧虑只会干扰你的心，而不会带来成功。最重要的是：明白你的内心需要平静，而这是有方法可循的。你很容易就会看看四周的情况，然后说：

“如果我心平气和，会被人当做不够努力，认为我是个失败者！”

其实完全相反。你在生气、愤怒、沮丧时就是在浪费能量，失去智慧，原地兜圈子而已。你要想到别人跟你一样碰到许多挫折，你只要想着：“一个人也可以使世界不同。”

你能保持清醒，解决问题，你身边的人就会受到你影响。虽然不能立竿见影，但只要保持冷静与同情心，永怀

希望，你会改变社会的。积极的改变只能一步步地来，如果你拒绝暴力与负面的能量，就等于帮助了他人。我对人性，也对台湾的社会有信心。希望我的书正是你们所需要的。

问：写完《别为小事烦恼（三）》后，你有什么写作计划？你会到亚洲或台湾访问吗？

答：我并没有未来的计划，也很希望能到台湾去访问，但是就如同一句老话说的：“孩子长大得太快了！”我还是会将家庭、孩子当做我的第一优先考虑。我的专业目标是将快乐的信息传递给更多人。我认为成功或富有并不重要，那只是一种表象。如果要说出名的唯一好处，就是能有更多的机会与人分享积极而正面的信息。而生命之中，除了爱与仁慈之外，没有更重要的事了。

目 录

自 序	(1)
学习和自己保持平衡和谐	(5)
① 勇于享受快乐	(1)
② 减轻控制欲	(4)
③ 抛却疯狂竞争的心理	(8)
④ 不要夸大了最后期限	(11)
⑤ 给工作一段“无电话时间”	(13)
⑥ 不要加入“吹牛症候群”	(17)
⑦ 把无聊的会议变有趣	(20)
⑧ 停止想像自己有多累	(22)
⑨ 与官僚体制和平共处	(25)
⑩ 不值得为工作而死	(28)
⑪ 享受商务旅行	(31)

2 乐在工作100招

- ⑫ 与其诅咒黑暗不如点燃蜡烛..... (35)
- ⑬ 欢迎加入“今天俱乐部” (38)
- ⑭ 别为苛刻的上司烦恼..... (41)
- ⑮ 记得常说“谢谢” (44)
- ⑯ 不要让人等..... (47)
- ⑰ 建立工作与心灵之间的桥梁..... (50)
- ⑱ 让工作环境亮起来..... (53)
- ⑲ 休息一下吧！ (56)
- ⑳ 你不是20/80法则的牺牲者 (59)
- ㉑ 为自己列一张优先权清单..... (62)
- ㉒ 用心倾听能减轻压力..... (65)
- ㉓ 与接待员做朋友..... (67)
- ㉔ 记住，“蜂蜜能黏住更多苍蝇” (71)
- ㉕ 避免说“我得去工作了” (74)
- ㉖ 小心承诺带来的压力..... (77)

乐在工作100招 ③

- ②7 检视习性,乐于改变 (80)
- ②8 将焦点集中于现在..... (83)
- ②9 想清楚你要的是什么..... (86)
- ③0 越过工作中的限速路障..... (89)
- ③1 热心投入慈善事业..... (92)
- ③2 不要暗箭伤人..... (95)
- ③3 你总会有倒楣的一天! (98)
- ③4 认知行为模式 (102)
- ③5 降低期望 (105)
- ③6 拍拍自己的肩膀 (108)
- ③7 不要太以自我为中心 (110)
- ③8 别让“黄金手铐”锁住你 (113)
- ③9 自在地使用电话留言 (117)
- ④0 不要希望你身在别处 (120)
- ④1 竭尽全力把握此刻 (123)

4 乐在工作100招

- ④2 不要做急惊风的事 (125)
- ④3 发现智慧 (127)
- ④4 体会和谐的力量 (130)
- ④5 快走出犯错阴影 (133)
- ④6 鼓励公司驱除压力 (135)
- ④7 克服当众发言恐惧症 (138)
- ④8 避免让谈话变成闲聊 (141)
- ④9 职位不代表一切 (144)
- ⑤0 不要为私事标价 (147)
- ⑤1 不妨接受别人的建议 (150)
- ⑤2 善用上班乘车时间 (152)
- ⑤3 不能赢就放手 (154)
- ⑤4 压力是成功的绊脚石 (158)
- ⑤5 岂能尽如人意,但求无愧于心 (160)
- ⑤6 不要自己想出压力来 (164)