

HAPPY

Work banishes those three great evils: boredom, vice, and poverty.

WORK

王再华◎编著

乐业

拒绝平庸的 33 条工作秘笈



做自己喜爱的工作并赚到钱
知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

中国商业出版社

HAPPY

Work banishes those three great evils: boredom, vice, and poverty.

WORK

王再华◎编著

乐业

拒绝平庸的 33 条工作秘笈



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐业/王再华编著. —北京:中国商业出版社,
2004.12

ISBN 7-5044-5297-1

I. 乐… II. 王… III. 就业-通俗读物
IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132255 号

责任编辑 常勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市铁成印刷厂印刷

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

880×1230毫米 32开 7.25印张 123千字

定价:19.80元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

无论您是否承认,这个社会、这个时代都已是一片物质丛林。居于其中的人们被欲望裹挟着前进,表情有些无奈,内心有些惶恐,身体还有些不自觉。说白了,人们活得有些被动,总是被浮于浅表的东西牵着鼻子走。这么一来,人们便觉得活着、工作着是一件累人的差事。

但工作是人生必需的,“工作能使人免除三大流弊:生活乏味、胡作非为、一贫如洗。”伏尔泰曾经如是说。的确,活着、工作着并快乐着,并非易事。尤其是在这样一个充满喧嚣与躁动的年代。

可是,我们从不会拒绝快乐,甚至在每次疲倦的梦里,都不忘祈祷福祉和快乐的降临。我们真希望快乐能如一只吉祥鸟,栖落在我们肩头,让我们时刻感觉到它的翅膀在扇动。

只是,快乐是一种类似馅饼的东西,不会自己从天上掉下来,亦需要我们经营和争取方能得到,这就像农民种地,经过了辛勤的耕耘播种,收获才能到来。然而,在这座现代丛林里,快乐总是藏匿于物质之后,不容易找到、发现并最终得到它。因为我们被诸如金钱、名誉、高职位等许多东西蒙蔽着双眼,即使快乐在向我们招手,亦无从发现。我们成了笼中之鸟,被困在局中。



为此,我们向您奉献出《乐业:让每个人快乐地创造价值》这本书,它会帮助您拆解职场弈局,让您游刃有余地穿梭于职场和生活之间,使每个迷津中人都能够快乐地创造价值、享受工作、享受生活。让每个人都成为自己精神和行动的主人,过得快乐而清醒。

快乐是有章可循的,愿您得到它,这是我们的祈望。

目 录

前 言	1
-----------	---

第一编 在乐趣中工作

1. 生命的价值在于职业	3
2. 将工作当成人生的乐趣	7
3. 做自己喜爱的工作并赚到钱	11
4. 享受工作,享受生活	21
5. 梦想少一点,计划多一点	26
6. 寻找工作的乐趣	30
7. 快乐比高薪更重要	34
8. 点燃工作的激情	40
9. 撕掉工作“商标”	46

第二编 经营快乐的自我

10. 乐观地面对一切	55
11. 培养上班好心情	67
12. 不做工作狂	72
13. 清除办公室中的坏情绪	79



- 14. 别太在意报酬 85
- 15. 拒绝完美 89
- 16. 学会主动休息 95
- 17. 注重压力调节 102
- 18. 做个积极的思考者 107

第三编 追求合作中的快乐

- 19. 改变对待他人的态度 117
- 20. 争取同事的合作 128
- 21. 承担适度的责任 135
- 22. 正确面对批评 143
- 23. 向同事要智慧 149
- 24. 让上司同意你的观点 154
- 25. 学点吃亏精神 162
- 26. 自己的责任不推卸 170

第四编 快乐工作的良方

- 27. 降低对工作的期望值 177
- 28. 玩转办公室政治 181
- 29. 打造个人品牌 190
- 30. 读懂上司的潜台词 195

31. 讲究方式地向老板说“不”	201
32. 理智地对待办公室流言	207
33. 重视细节	213

第一编



在乐趣中工作



在工作中,很多人会有这样的感觉,总是觉得工作越来越多,上司的要求越来越高,令自己喘不过气来,总是有种快要窒息的感觉,头痛、胃痛、腰酸背痛……当出现这种情况的时候,意味着自己已陷入工作的低潮中。解决方法是重拾工作的乐趣,从中享受工作的乐趣。只有开心工作的人,才能在工作中取得更大的成功。



生命的价值在于职业

1



人生最有意义的就是工作，与同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。即使你的处境再不尽如人意，也不应该厌恶自己的工作，世界上再也找不出比这更糟糕的事情了。如果环境迫使你不得不做一些令人乏

3

第一编
在乐趣中工作





味的工作，你应该想方设法使之充满乐趣。用积极的态度投入工作，无论做什么，都很容易取得良好的效果。

人可以通过工作来学习，可以通过工作来获取经验、知识和信心。你对工作投入的热情越多，决心越大，工作效率就越高。当你抱有这样的热情时，上班就不再是一件苦差事，工作就变成一种乐趣，就会有许多人愿意聘请你来做你所喜欢的事。工作是为了自己更快乐！如果你每天工作八小时，你就等于在快乐地游泳，这是一个多么合算的事情啊！

有许多在大公司工作的员工，他们拥有渊博的知识，受过专业的训练，他们朝九晚五穿行在写字楼里，有一份令人羡慕的工作，拿一份不菲的薪水，但是他们并不快乐。他们是一群孤独的人，不喜欢与人交流，不喜欢星期一；他们视工作如紧箍咒，仅仅是为了生存而不得不出来工作；他们精神紧张、未老先衰，常常患胃溃疡和神经官能症，他们的健康真是令人担忧。

当你在乐趣中工作，如愿以偿的时候，就该爱你的所选，不轻言变动。如果你开始觉得压力越来越大，情绪越来越紧张，在工作中感受不到乐趣，没有喜悦的满足感，就说明有些事情不对劲了。如果我们不从心理上调整自己，即使换一万份工作，也不会有所改观。

常常听到一些刚刚毕业的大学生抱怨自己所学的专业，那么，他们在抱怨的时候有没有想过这样一个问题：如果你所学的专业与个人的志趣南辕北辙，那么，当初为什么

会选择它呢？如果已经为你的专业付出了四年的时光甚至更多的时间，这说明你对自己所学的专业虽然谈不上热爱，但至少可以忍受。

在学校教书的休斯说：“每天到学校，都觉得痛苦得不得了，25年来天天都在做自己很痛恨的工作，我一心一意等退休……”接着她说了一大堆教育界的问题，包括政府没钱发教师退休金，所以一大堆教师想退休却退不得……

“天天都在做自己很痛恨的工作。”天天，如果天天要这样过日子……工作能做出什么样的成绩？生活还有什么意义？怎么办？其实，生活中像休斯这样的人还有很多，对他们而言，工作无非就是一份收入，别无它意。所以退休那天很快乐，因为拿了钱，从此不用再痛苦，可以过好日子了。

25年是9125天，天天这样忍耐，值得吗？人生能有几个25年？何况还有退休后不久即辞世，享受不到金钱的可能。在工作中找不到意义，如果是工作或工作环境本身有问题，那就有点像是待在不幸的婚姻里，你每天被情绪毒害濒临崩溃。但就是有人继续处在已习惯多年的环境里，无法改变，或害怕改变。本来问题在工作，后来变成问题在你。

问题在工作还是在你？

若是因为你同样的事已反复做太久，新鲜感不再，成长停滞，觉得被卡在厌倦的工作里，那问题在你，不在工作。你可以在现有工作上做点新尝试、新计划，给它点新



意。

社会在快速变迁，工作的多样性也与日俱增。如果一份工作不能带给你成长的机会，你何不自己做些改变。

有一点我们要明白，所有的抱怨不过是逃避责任的借口，无论对自己还是对社会都是不负责任的。如果你将个人兴趣和自己的工作结合在一起，那么，你的工作将不会显得辛苦和单调。兴趣会使你的整个身心充满活力，使你在睡眠时间不到平时的一半、工作量增加两三倍的情况下，也不会觉得疲劳。

工作不仅是为了满足生存的需要，同时也是实现个人人生价值的需要，一个人总不能无所事事地终老一生，应该试着将自己的爱好与所从事的工作结合起来，无论做什么，都要乐在其中，而且要真心热爱自己所做的事。

成功者乐于工作，并且能将这份喜悦传递给他人，使大家不由自主地接受他们，乐于与他们相处或共事。人生最有意义的就是工作，与同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。

罗斯·金说：“只有通过工作，才能保证精神的健康；在工作中进行思考，工作才是件快乐的事。两者密不可分。”

人们都渴望实现生命的价值，但是有价值的人生必须最大可能地避免败局。人生就如下棋，必须沉着谨慎，走错一步，或目光短浅，看不到“三步”之外，便很可能形成败局。但下棋出现败局可以悔棋，而人生出现败局是不

能后悔的。仅有金钱是不够的，避免失败也不是实现生命价值的根本之策，生命价值的第一要义在于事业、爱和充满乐趣生活。积极进取、充满热爱、全力以赴，当我们死心塌地地热爱我们所做的工作时，才能让自己每天在工作中全力以赴，找到最多乐趣，获得最大的成就感。

将工作

2

当成人生的乐趣



其实，工作就是工作，它永远不可能像休闲度假一样充满了新奇和喜悦，关键是你如何在其中寻找并创造乐趣。

写字楼的工作是这样的：朝九晚五，四季恒温，一个格子间，一个显示器，一大堆文件，做不完的事情。所谓的“白领”，听起来蛮雅致，实际上是终日伏案不见天日。而真正说因为喜欢这样的工作而选择它的人大概并不多。既然如此，为什么还有那么多人趋之若鹜？优厚的薪金、舒适的办公环境、抑或仅仅为了一个“白领”的称呼？

工作毕竟是工作，你每天做什么不取决于自己，而是你的上司。即使当初选择的这份工作是你喜欢的，也不代表工作的每个具体环节你都会喜欢，总有一些重复性的、属于无奈的、又不得不做的任务存在。这时将如何面对？

保持一种健康积极的“心态”是至关重要的。当然这



里有一个前提，就是要选择一份自己大体上喜欢的工作来做，然后，努力从中寻找乐趣，并建立自己独特的处事风格。

亚斯在大学里读的是中文，现在所从事的工作也与文字有关，大概属于 IT 业中的“文字工作者”。每天要处理

大量的文件和资料，难免遇到许多操作性的事务重复再重复。每到这时，他喜欢为自己泡一杯茶，用五分钟静气凝神，以达到“虚境”的状态，而后集中精力来处理这段工作，在最短的时间内结束战斗。交完工后，才信步回到自己的“格子”里，开始思如泉涌、充满热情地继续那部分自认为可以充分发挥创造力和显露个性特色的工作，从中找到自信并感觉到“自我”的存在。同时他也喜欢当上司批改完他的文件时，那满意而赞赏的目光。

其实，工作就是工作，它永远不可能像休闲度假一样充满了新奇和喜悦，关键是你如何在其中寻找并创造乐趣。

刚做旋车工的萨姆尔·沃克莱日复一日的工作就是旋螺丝钉，看着那一大堆等待他去旋车的螺丝钉，萨姆尔·沃克莱满腹牢骚，心想自己干什么不好，为什么偏偏来旋螺丝钉呢？他想过找老板调换工作，甚至想过辞职，但都行不通，最后寻思能不能找到一个积极的办法，使单调乏味的工作变得有趣起来。于是，他和工友商量开展比赛，看谁做得快，工友和他颇有同感。这个办法果然有效，他们工作起来再也不像以前那样乏味了，而且效率也大为提高。不久，他们就被提拔到新的工作岗位。后来，沃克莱成了著名的鲍耳文火车制造厂的厂长。

不要把工作看成是一种谋生手段，而应该把工作当成一种乐趣，这样你才能为工作投入，甚至会为它痴迷，这时所有的困难都会变得轻松起来，因为工作已经成为一种快乐和享受。国外一家报纸曾举办了一次有奖征答，题目