



杨振兰 / 编著

JILI GONGZUO LEXIANG SHENGHUO

积极工作 乐享生活

只要你从工作中找到**乐趣**并**热爱**它，你就会变得**快乐**起来，感觉工作不再是一件**苦差事**。

爱工作和知识是我们的**幸福之源**，也是支配我们生活的**力量**。

任何事情都是一样的，唯有快乐地工作，
才能以火一般的热情去拼搏，通过不懈的努力，最后达到事业的巅峰。

中国商业出版社



杨振兰 / 编著

JIJI GONGZUO LEXIANG SHENGHUO

积极工作 乐享生活

只要你从工作中找到**乐趣**并**热爱**它，你就会变得**快乐**起来，感觉工作不再是一件**苦差事**。

爱工作和知识是我们的**幸福之源**，也是支配我们生活的**力量**。

任何事情都是一样的，唯有快乐地工作，
才能以火一般的热情去拼搏，通过不懈的努力，最后达到事业的巅峰。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极工作 乐享生活 / 杨振兰编著. — 北京 : 中国商业出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5044-8637-0

I. ①积… II. ①杨… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第139421号

责任编辑：陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(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

北京市梨园彩印厂

*

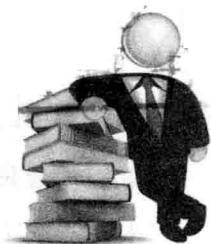
720×1000毫米 16开 18印张 200千字

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

定价：39.80元

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)

前言



生活与工作是自己的

很多人大概都有这样的感觉：人们对于自己感兴趣的事，往往会很自然地将上半身向前倾斜着，好像努力要把所要谈的事情听透和看透似的，因为对于自己感兴趣的话题和事物，大家都会有尽量接近的心理倾向，从而会全神贯注，悉心关切。这就是热爱的力量。

在生活和工作中，你常常会遇到一些难以处理的事情，这个时候如果你觉得心情不好，则可对自己说：“没什么可难受的，为了我喜欢的，我愿意。”同时去想一些非常平静的画面或事，将思绪带离现在的处境，你就会非常有耐心，保持平静，成功的把握也就多了几分。保持热情又不缺乏平和的心态去生活去工作，你的生活才会有条不紊，你的工作才会充实而高效，你为此而付出的努力和奉献才有价值，有意义。

生活是自己的，工作是自己的，梦想是自己的，成功也同样要靠自己。每一天都抱着“我热爱我奉献我成功”的心态去生活，每天都不会沮丧和失落，因为做的每一件事都被赋予了积极的意义。记住一点：对生活倾注极大热情的人，往往离成功最近。

人生如战场，每天我们接受的都是来自他人与自己的挑战，能够



自己战胜自己的人才能够战胜别人。失意时我很信奉一句格言：不要夸大自己的悲哀，不要低估自己的力量。我还相信：一个人能够成为什么样的人取决于他想成为什么样的人。我们是能够用意志塑造自己的。在人生的旅途中，不如决甚至是灾难随时会来，便我们要相信任何时刻只有自己才能挽救自己。人生的命运均未以预测，但我们在面对桀难与重创时完全可以选择不一样的方式，不一样的态度。

中国台湾著名的电视制作人陈光陆第一次到电视台工作时，台里只是试着让他担任一个很小的节目助理。在当时那个环境里，助理的职务等于是小伙计，所有的杂务必须一把手包办，还几乎是没日没夜地工作，而薪水却很低。不久，陈光陆对这些杂活就失去了兴趣，觉得前途暗淡无光，曾经动过跳槽的念头。但他的朋友告诉他，外面的好工作也不好找，还不如先在这一行认真地干下去，边干边等，或许能等到机会。朋友的一番话引起他的深思，他从中得到启发，明白了眼下所做的每一件杂活，都是为未来的发展作积累，都是在为获得成功的机会作铺垫。于是他在节目里助理的职位上继续下去，慢慢地对电视制作产生了兴趣，并决心将来也要走制片的道路——尽管位在助理，但他已经在心里埋下了以影视为业的理想。紧随制片人苦学两年后，机会终于让他等到了：他策划了著名歌星邓丽君的心题节目《君在前哨》，得到电视台的首肯。结果，陈光陆的处女作推出后，在当时的台湾获得了极大的轰动效应，他因此被提名角逐金钟奖。

陈光陆之所以后来能成功，就是因为职业使命感催生了他的职业嗅觉，进而才会把握住成功的机会。这就是说，从事同样的工作，却会因为态度或方式的不同而导致不同的效果。就好像那些善于做家务



的家庭主妇，不管是做饭、铺床，还是清洗家具，神态都十分专注。在做这些事时，她们始终保持着一积极的心态，从而乐在其中。她们可以从在别人看来枯燥乏味地家务中体味到一种妙不可言的艺术美。看着她们怡然自得、心满意足地做事，也是一种享受。她们会心情愉快地摆弄家具，拾掇自己钟爱的小玩意，营造出一种温馨舒适的氛围，使家人的生活更加甜蜜。她们无论做什么事都专心致志，表现出相当高的品味，她们是以一种快乐的心情和艺术的眼光看待自己的工作，这和那些视家务为乏味无聊之事的人形成鲜明的对比。而在另外一些家庭主妇看来，家务就是累赘，她们甚至甘愿用两年的生命来换取免做所有家务。一有机会，她们就尽量避免做家务。即便是被迫做的，也做得相当糟糕，整理的房间不能给人以丝毫舒适感。简而言之，她们是以一种敷衍的态度做事，而不是把家务看成一种艺术来做。

基于此，本书没有华丽的辞藻，通篇运用平实的语言将诚挚的劝诫娓娓道来，充满哲理的有趣故事让读者在短小的故事中引发思索，得到启迪，让读者在喧嚣的物质世界中得以精神的净化。

目 录



第一章 在工作中找到快乐

年轻人求职时，常常茫然不知想干什么，喜欢临时见机行事，就连买件衣服都要比选择职业花心思。要知道，衣服最多穿几年就破了，而他们未来的幸福全都基于工作和事业，这才是命运攸关的大事情！

工作是享受生活的延续	3
你不只适合做一种职业	7
热爱自己的工作	14
生命的价值在于工作	18
工作是实现梦想的起点	24
用心工作，把工作当成自己的事业来对待	29
工作踏实点	33
工作让人充满活力	37
工作是生命中最珍贵的礼物	41



第二章 选择自己喜欢的工作

一个人的特色就是选择喜欢自己所喜欢的工作去快乐地工作，就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会人群也更容易有真正的贡献。

——（英）罗兰

放平工作心态	47
在工作中不断为自己“充值”	50
没有任何工作不值得去做	54
庄严地工作	57
敬畏自己的工作	62
工作是生命中最珍贵的礼物	68
别把工作当儿戏	72

第三章 培养快乐工作的品质

职场中，如果你没有良好的职业品质，一味地怨天尤人，牢骚满腹，只会让成功离自己越来越远。职场中，没有人会喜欢爱抱怨的人，带着快乐工作吧！通向快乐的路上有个思维之门，只要你打开那扇神奇而玄妙之门，快乐就会迎面而来。



带着自信去工作	77
充满责任感	81
注重工作中的细节	85
忠诚胜于能力	91
成功源于敬业	95
敬业意味着责任	100
拥有高度责任感	104
永远不要找借口	111

第四章 端正你的工作态度

任何事业上的成功与失败，都是由心态决定的。如果一个人可以用全力工作来消除工作中的疲劳，他就掌握了走向成功的秘密。

职业态度决定成败	119
圣经里的工作态度	123
摆正工作的态度	126
态度和热情影响你的成功	132
依恋如何影响你的态度和热情	136
享受自己的工作	142
对工作充满兴趣	147
明白工作的重要性	151
把所能做的做到最好	155
坚守自己的工作准则	160
公司的事就是自己的事	167



第五章 拥有积极的工作心态

每一份工作都是庄严的。一个人会不会有伟大的成就，就看他工作时的精神是否饱满，态度是否庄严，是否因工作的枯燥而懈怠它。

一个人要想有所建树、有所作为，就要确立远大的奋斗目标和理想，树立必胜的信心，保持思路的灵活，敢于战胜一切艰难险阻，积极维护利用各种人际资源，排除前进道路上的一切障碍。成功者们不甘落于平地，不甘只做奴隶而不成为主人。于是，他们通过努力、学习、拼搏、坚持，终于走向了辉煌，他们道出了成功的智慧——庄严地工作。

良好的心态有助于成功	175
给自己一片蓝色的海洋	177
动力来自内心	180
调整心理的高度	187
活着是为了什么	192
拥有良好的工作心态	199
态度就是竞争力	204
态度决定你的工作完成质量	207
对自己负责是一种态度	210
最好的总会到来	214
不断提升自己	218
超越心理极限	224



第六章 工作无抱怨

抱怨让你厌倦了企业，同时也让企业厌倦了你。

请不要总是抱怨	231
不要抱怨，这是你的工作	236
抱怨前先进行自我反省	239
不要怕客户的抱怨和挑剔	244
抱怨是没有意义的	246
不要抱怨上司	250
抱怨是一种心理情绪	254

第七章 让自己有老板的心态

一个人的态度决定着他会有什么样的生活，当你具备了老板的心态，你就会去考虑公司的发展，就会把现在所做的事，完全当做是自己本身的事，就知道什么是自己应该去做的，什么是自己不应该去做的，就会像老板一样去思考，像老板一样去行动。

让自己有老板的心态	261
把老板当做你的客户	265

第一章

在工作中找到快乐

年轻人求职时，常常茫然不知想干什么，喜欢临时见机行事，就连买件衣服都要比选择职业花心思。要知道，衣服最多穿几年就破了，而他们未来的幸福全都基于工作和事业，这才是命运攸关的大事情！



工作是享受生活的延续

在我的工作经历中，经常会有一些朋友和同事问我：“你是如何对待自己的工作的？你对工作有什么样的看法和理解？”对于朋友们的提问，我是这样回答他们的：“我认为无论我们从事什么样的工作，我们都应该是快乐和成功的，这就是我在工作中产生的力量。”

事实如此，看看那些比较成功的企业领导者，他们在管理员工的过程中总是在强调一点，就是每个员工在工作中都要经历一个变的过程：从一个普通人变成一个不普通的人。如果能做到这一点，那么，他就成功了一半。另外，在这种变的过程中努力增加自立的新特征，也会使自己获取更多的成功机会。

因此，我们一定要认识到所有的工作都是没有捷径的，只能苦干加巧干才能取得成功。99%的汗水加1%的灵感等于成功，这就是爱迪生的生活。

《为自己奋斗》一书的作者韩娜，她所从事的工作是一种具有挑战性的工作，但是，在与她共事的日子，我从她身上感受到了许多快乐。在她的新书《为自己奋斗》出版发行那天，有些同事问她：“你的工作任务非常重，而且又是具有如此的挑战性，为什么你总是充满欢乐呢？”

你们猜，她是怎么回答的。我想大家一定猜不到。韩娜没有直接



回答大家的问题，而是给大家讲了一件发生在她身上的事。她对大家说：“在两年前，我进入了一家企业，到这家企业不久，我就发现了一个奇怪的现象。在这家企业里，员工没有任何的快乐可言，那里的办公环境总是死气沉沉的，人生活在那样的环境里，就好像进入了另外一个冰冷的世界，给人的感觉是四周没有生气，死水一潭，员工整天没精打采的。面对这样的工作环境，我总是在不断地问自己：这是什么原因造成的呢？后来，我慢慢地了解到，造成这种状况的原因是大家认为自己所从事的工作是全公司最脏最累的，每个员工到了这个车间都认为自己很不走运。

“出于这点认识，我认为无论面对什么样的环境，都要给人一种快乐的感觉，于是我就努力地使自己快乐起来，我需要给人一种充满活力和朝气的感觉，我时不时地向他人打招呼，甚至还时不时地哼哼曲子。

“‘韩娜，你为什么这么快乐呢？’这是我的主管在某一天向我提出的问题。

“我微笑着对他说：‘我为什么不使自己快乐呢？因为我喜欢和热爱这个工作岗位。’

“慢慢地，我的这种行为，感染了身边的同事，他们也慢慢地快乐起来了，使这个没有任何生机可言的办公环境变得活跃起来，他们都从工作中享受到了无穷乐趣。

“我的老板看到这种状态很感动。他把我的言行作为公司的一种企业文化来宣传。他也信心十足地认为，即使我在他的公司里没有得到职位的提升，也没有比其他同事多挣一分钱，但是我所得到的却比



其他同事多很多。因为我拥有的欢乐、欢欣和愉悦，是我的同事所不具有的，何况好心情还有利于心理的健康呢！”

我们还看到有很多刚刚参加工作的年轻人整天无精打采，毫无工作与生活的乐趣，他们怨叹工作的无聊和人生的不幸。为什么他们会这样的悲观呢？主要原因是因为他们正做着自己不感兴趣的事。还有一些人有不错的学识，因为他们所从事的职业与自己的才能不相匹配，结果他们对自己的工作不感兴趣，久而久之就失去了原有的工作能力。

如果我们所选择的职业与我们的志趣相投合，我们就不会陷于失败的境地。我们一旦选择了真正感兴趣的职业，工作起来就会精力充沛、全力以赴，而决不会无精打采、垂头丧气。同时，一份合适的职业还会在各方面发挥我们的才能，并使我们迅速地进步。

从人生的角度看，无论我们出身于名门望族，还是普通平民，无论是公司的上层人物，还是最普通的一员，我们都不要看不起自己的工作，因为工作就是我们几十年职业活动中所追求所依赖的东西，只有我们热爱自己的职业，我们才能热爱自己的生命。所以，我们一定要把工作当成人生最有意义的事，把与同事共处看成是一种缘分，把与顾客、合作伙伴的会面当做一种乐趣。

所以说，只要你从工作中找到乐趣并热爱它，你就会变得快乐起来，感觉工作不再是一件苦差事。看看那些成功者吧！他们的快乐来自哪里？他们的快乐来自于工作。在他们的心中，他们始终认为他们能在工作中找到乐趣，并能把这种快乐传给别人，与别人共同分享。在他们的工作哲学中，他们始终认为乐观的人生是蓝色的，悲观的人



生是灰色的。因此，一个能够把员工的欢乐情绪调动起来的组织，它给员工的工作环境就是一片蓝色的海洋，因而也就能培养一批批乐观向上、生命力强的人。他们崇拜自己的职业，尊重自己的选择，并且有一个必然成功的信念！因此，对他们来说，每当接受一个新的工作任务时，他们都会从这个工作中获得快乐，他们再也不会把工作当成一种负担、一种压力。