

愉快



工作法则

YU KUAI

GONG ZUO

FA ZE



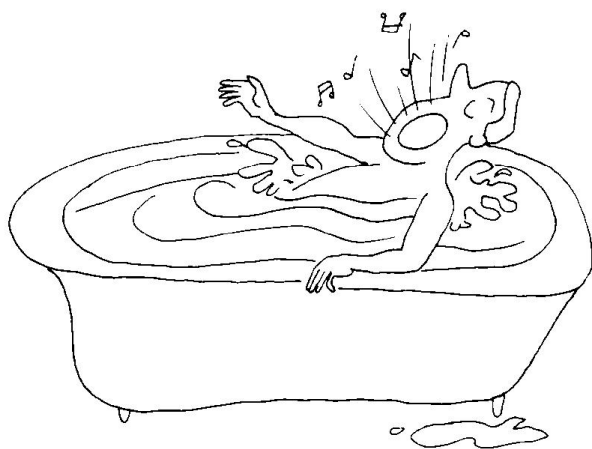
◆庄清 庄洁编著

上海人民出版社

愉快 工作法则

YU KUAI
GONG ZUO
FA ZE

◆庄清 庄洁编著



上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愉快工作法则/庄清,庄洁编著.

—上海:上海人民出版社,2001

(实用心理学系列)

ISBN 7-208-03897-X

I. 愉... II. ①庄...②庄... III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061139 号

责任编辑 曹文娟

封面设计 盛于华

美术编辑 王晓阳

插图作者 何文静

愉快工作法则

庄 清 庄 洁 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路 193 号 邮政编码 200001)

新华书店上海发行所经销 上海天马印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 9.25 插页 4 字数 125,000

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-7,000

ISBN 7-208-03897-X/B·314

定价 15.80 元

作者自序

俗话说，“三岁看到老”。心理学研究表明，一个人在幼年时期养成的习惯、具有的性情，会一直伴随他或她的成长过程，并影响他或她一生的生活、工作。人们惯常认为，乐观向上的个性较容易适应社会，有利于事业；而悲观消极的个性则会在工作中遇到颇多困惑，较难有发展和建树，但事实有时并非如此。

我们不妨来看看这样两个小姐妹，想当年她俩上幼儿园之前，姐姐显得特别神往，而妹妹则不以为然；入园后，姐姐高高兴兴玩了整整三天不想回家，妹妹则悲悲切切哭了整整一周只想回家。



父母满以为对姐姐可以从此不再多操心，对妹妹则还得耐心开导，多费心思。然而，之后的发展竟是姐姐入园三天后即声称“我不想去了，没什么好玩的”，有一天小姑娘还设法冲出园门“逃之夭夭”，上演了一出弄堂追捕记，弄得父母和老师们哭笑不得；而那个曾经哭闹过的妹妹却已开始加入小伙伴们游戏，并变得乐而忘返，甚至当腮腺炎、猩红热等传染病流行，园中许多小朋友吓得不敢去“上学”时，这个小姑娘竟天真地向父母要求吃生大蒜，想用这个办法来增加自己的抵抗力，坚持每天去“上学”。

从上述那两个小姑娘的表现来看：

姐姐属于天性乐观向上，充满强烈好奇心的一类人，这类人较容易接受新鲜事物，较容易愉快地进入新的工作状态。然而，正是因为她所具有的这种活动性，使得她在维持较长时间的重复工作后，会极快地下降好奇心，从而产生烦躁的心理，影响其深入地适应新的生活。

妹妹虽然生性悲观消极，但当她一旦明白，哭不能解决任何问题时，她可以抹掉眼泪，让自己接受现实状态，并能在重复的活动中找到属于自己的乐趣，且对按部就班的生活会乐此不

NAF52/06

疲,最终达到愉快生活的新境界,且能坚持长期平稳而愉悦地工作下去。

这不禁让我们对“愉快工作”的规则产生了新的理解。或许人们以往的概念限定了某一种类型的人必定向某一方向发展,以为愉快工作必然是乐观向上个性者的专利表现。

可见,生活中并没有绝对的优势个性,也没有绝对的模式可以照搬,有的人对具有挑战性的业务信心倍增,津津乐道;而有的人偏就愿意循规蹈矩,才会感到踏实安心。如果与人相处或合作时,一味地按主观臆测生搬硬套,难免会使自己的认识失之偏颇。

愿我们的《愉快工作法则》能像您生活道路上的一盏盏小灯,无论在人生的十字路口,还是在生涯的航程旅途,当您感到迷惑时为您提个醒,当您觉得疲乏时给您鼓个劲,让您对自己的未来重新充满信心,帮助您认清前进中的阻碍和契机,学会用各种不同的方式主动播撒快乐的种子,保持愉快的心情,积极热情地投入到工作、生活中去。



庄清 1965年生于上海。金融专业本科毕业。曾教授《货币银行学》、《宏观经济管理》、《经济法概论》、《管理心理学》、《就业指导》等课程。参加《催眠人生》、《管理心理学》的撰稿，发表有关高等教育和妇女学研究的论文多篇，多次在市级研讨会上作主题发言。现为上海市妇女学学会、上海市婚姻家庭研究会会员。曾获上海市新长征突击手、上海市心理咨询工作先进个人称号。(作者像右)

庄洁 1971年生于上海。运动人体科学专业硕士。在高等教育领域从事体育保健与康复教学近十年，教授《运动医学》、《营养学》、《体质测评》等课程。参加《康复与健身》、《中年健身》、《社区健身指导手册》的撰稿，在《中国运动医学》期刊上发表过多篇论文，多次在全国性学术会议上作会议报告。(作者像左)

目 录

作者自序	001
------------	-----

上篇 走吧,让我们一起去找工作

● 让我们一起来了解工作	
——工作的种类	003
● 请您去看看工作的真面目	
——工作的特点	010
● 让我们一起去找工作	
——找工作前的准备	016
● 请您来证实自己的实力	
——参加面试的技巧	021
● 预知您的兴趣所在	026
● 工作有时也可以从兴趣出发	031



愉快工作法则

- 测一测您的性格轮廓 035
- 工作有时也可以从性格出发 042
- 有些工作您也许不能胜任
——说说身心健康 051
- 走过去,前面是个天
——择业心理冲突与调适 058

中篇 工作着,是美丽的

- 工作着,是幸福的
——谈谈创造性的劳动 067
- 钱是不是您最终想要的
——谈谈价值观 070
- 因为我们是凡人
——浅谈自我暗示 073
- 真的只要你过得比我好吗
——说说嫉妒心理 078
- 不要为了一颗星星放弃整片天空
——测测您的成功希望 082
- 主角也会寻求“避难所”
——谈谈角色转换的作用 087
- 白天应懂夜的黑
——巧用心理对比法 091
- “唐诗套餐”与创造性思维

——测测您的创造力	096
● 做有想象力的菜	
——谈谈想象力	105
● 切土豆的快乐	
——谈谈情绪状态	110
● 不敢靠近“魔鬼科长”	
——谈谈情绪管理	113
● 网络时代的卡通精神	
——谈谈“电脑身心失调症”	119
● 食指与中指的故事	
——谈谈观察力	125
● 没有坑的萝卜与做领导的艺术	
——谈谈信任与尊重	128
● 您也可以深得人缘	
——谈谈人际交往	132
● 武松打虎与团队意识	
——谈谈团队精神	135
● 您也有可能被淘汰出局	
——谈谈工作能力	139
● 图表帮您规划人生	
——谈谈职业辅导和发展需求	142
● 画出生命的彩虹图	
——说说终生学习	147
● 事业型女性也能有快乐人生	



- 再谈终生学习 153
- 重新寻找理想工作的七色花
 - 测测您对工作的满意度 159
- 爱像星空为您亮起来
 - 谈谈怎样克服社交焦虑 171
- 找一个快乐的按钮
 - 说说“亚健康” 178
- 梦想会成为您的暮鼓晨钟
 - 再谈心理暗示 184

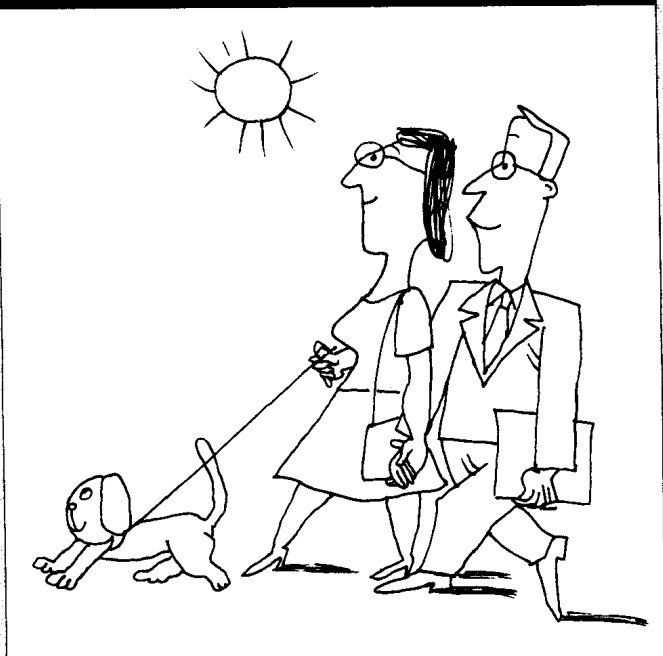
下篇 来吧,让我们为明天做准备

- 快乐的人会有一个标记
 - 再谈兴趣和工作 189
- 您也可以找到快乐之泉
 - 谈谈情感交流 195
- 娱乐真的是浪费时间吗
 - 看看您是否真的关心自己 199
- 您的家就是您的城堡
 - 谈谈抑郁感 210
- 年龄也可以不再是个宝
 - 说说心理年龄 215
- 您的未来真的可以不是梦
 - 谈谈心理减压 220

● 电视好像是一个山洞	
——再谈心理减压	227
● 您的成功之路可以从零开始	
——说说生涯规划	233
● 妙不可言的书丛之旅	
——自我教育增添乐趣	241
● 重视生活中的动感享受	
——自我训练有助健康	245
● 随着音乐的节奏跳动	
——谈谈自我调节	249
● 美是开心的每一天	
——聊聊自我完善	253
● 您也能成为快乐高手	
——说说自我发展	258
● 仿佛又闻到了青草的香味	
——说说“退休综合征”	262
附录 性格测试词语释义	267
后记	280

上篇

走吧，让我们一起去找工作



让我们一起来了解工作

——工作的种类

人们对于自己工作的选择,有时候也意味着对于所期盼的生活方式的选择,这种选择往往会对人的一生产生深远的影响。例如选择做教师的人,校园生活将给他留下深深的烙印,教学相长,更使他受益匪浅。所以,人们在初次选择职业时,总是会慎之又慎。而事实上当您需要寻找工作时,首先应该了解一下,有哪些工作可供您选择?届时您也许就不再会战战兢兢怕“入错行”了。目前,对于职业的分类,大致可以按以下三种方式进行:

一、按脑力劳动、体力劳动的性质进行分类。脑力劳动者的工作包括专业性和技术性的内容,体力劳动者的工作则包括手工艺及非技



术性的内容。

二、按个性心理特征进行分类。美国职业指导专家霍兰根据人格—职业类型匹配理论，把人格与相应的职业划分为六种类型，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型六种(详见后文所附职业类型的六角形图和部分职业名称举例)。

三、按企业、单位、行业中的类似职业或工种分类。这种分类是根据企业、单位、行业中的类似职业或工种的主要职责和从事的工作类似程度进行的。天津技术师范学院的张树桂在借鉴国内有关职业分类研究的基础上，从职业辅导的角度出发，把中国的职业分为 11 个大类、45 个中类、126 个小类。请看所附的《职业分类介绍细目表》：

职业分类介绍细目表

大 类	中 类	小 类
一、农、林、牧、渔、水利业	(一) 农业	1. 农业劳动者 2. 农村操作人员 3. 农业技术人员
	(二) 林业	4. 造林工人 5. 林业技术人员

续表

大 类	中 类	小 类
一、农、林、牧、渔、水利业	(三) 畜牧业	6. 畜牧业劳动者 7. 畜牧、兽医技术人员
	(四) 渔业	8. 水产养殖人员 9. 水产捕捞人员
	(五) 水利业	10. 水利技术工人 11. 水利技术人员
二、工业	(六) 采掘业	12. 采煤工人 13. 采煤工程技术人员 14. 采油工人 15. 石油开采技术人员 16. 自来水生产工人 17. 自来水生产技术人员
	(七) 食品、饮料制造业	18. 食品、饮料制造工人 19. 食品、饮料制造技术人员
	(八) 纺织业	20. 针织工人 21. 纺织技术人员
	(九) 缝纫业	22. 服装加工工人 23. 服装设计人员
	(十) 家具制造业	24. 家具制造工人 25. 家具设计人员
	(十一) 造纸及纸制品业	26. 造纸工人 27. 纸制品工人
	(十二) 印刷业	28. 印刷工人
	(十三) 工艺美术品制造业	29. 工艺美术设计人员
	(十四) 化学工业	30. 化工工人 31. 化工技术人员
	(十五) 制药工业	32. 制药工人 33. 制药技术人员