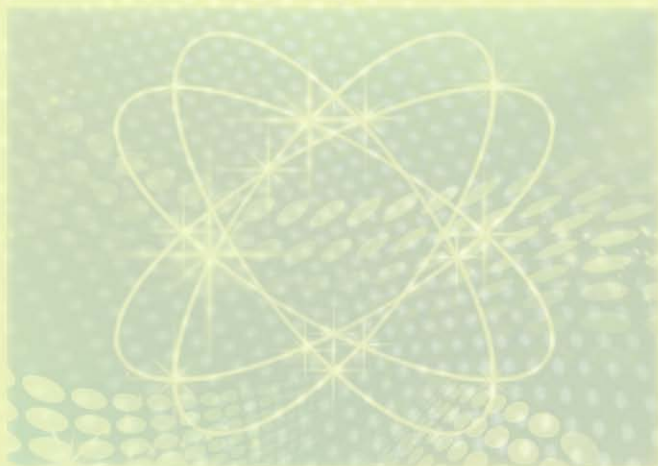


人生成长奠基石丛书

成功靠自己

刘文清 编著



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生成长奠基石丛书 / 刘文清 编著. —延吉: 延边人民出版社

2004. 12(2010. 6 重印)

ISBN 978-7-80698-345-4

I. 人… II. ①刘… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119226 号

人生成长奠基石丛书

成功靠自己

责任编辑: 崔承范

责任校对: 李宏 出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷: 河北三河市华东印刷厂

发行: 延边人民出版社

开本: 850×11681 / 32 印张: 180 字数: 3600 千字

标准书号: ISBN 978-7-80698-345-4

版次: 2010 年 6 月第 2 版 2010 年 6 月第 2 次印刷

定价: 594. 00 元(全三十册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

第一章 学会享受工作的乐趣	1
另眼看工作.....	1
在开心快乐中工作.....	3
拥有在工作中感受快乐的能力.....	4
享受工作中的乐趣.....	5
让自己加班也快乐.....	8
做职场的“心理主人”.....	9
摒除厌职情绪.....	12
享受人生，首先要享受工作.....	14
抱怨会让事情更糟.....	17
分清轻重，一切向前看.....	18
营造轻松工作环境的 15 种特效药方.....	19
在枯燥的工作中倾注热情.....	23
第二章 选择，还是放弃	25
因为自信才会成功.....	25
磨难也是一种财富.....	29
长处让你立足世界.....	35
放下就会得到快乐.....	40
微笑，就会有希望.....	45
往好处想，才会有好心情.....	50
第三章 驰骋职场的方法	55
学会把对手变成朋友.....	55
与其发牢骚，不如提升能力.....	60
学会与同事和平相处.....	64
尊重他人，才能尊重自己.....	68
要有工作的乐趣.....	72
将要取之，必先予之.....	76
要想取得成功，先学会与人合作.....	80
敢于承认“我错了”.....	84
彻底挥别工作怒气.....	88
第四章 爱情并不完美	93
女人要“难得糊涂”.....	93
温柔是女人的代名词.....	98
忍让也是一种爱.....	101

幸福来自于相互理解..... 105
爱是恒久的忍耐 109
夫妻间要互相信任 115

第一章 学会享受工作的乐趣

另眼看工作

提起工作，人们不由发出一声叹息：“工作好累！”大多数上班族都会有这样的反应，一切源于身心的疲惫。

疲惫从何而来？来源于对工作本身认识的误解和对目前工作的不满。重新看待工作，透过自己的内心，做一次全面检查，问自己这样几个问题：

- 工作对我来讲，是不是一种负担？
- 如果现在已有足够的物质保障，我还会选择工作吗？
- 目前的工作是不是我当初最感兴趣的？
- 做出这个选择，我是心甘情愿的吗？

不管你的回答是肯定，还是否定，认真反思一下总能激起心中或多或少的震动，直到你开始采取行动改变观念。目的只有一个：让自己热爱工作。

工作是什么？工作是人们谋生的一种手段。这种说法正确吗？工作的确是我们谋生的一种手段。因为只有工作，才能给我们自己和家人提供可靠的物质保障。不管生活过得是不是富裕，我们首先必须要有最起码的物质生活条件让自己和家人得以生存，然后才可谈及生活是否优越。工作是获得物质财富的重要手段，这一点是毋庸置疑的。但是，工作的目的和内涵不应仅限于此。

毕竟，这只是人们最原始、最基本、最低级的要求。这个要求得到满足后，应该向更高的要求迈进。

可怜的是，许多人仍把它作为工作的唯一目的。他们认为，工作的目的就是赚钱养家以及赢得社会地位。这种以名利为生活中心的人，工作只是他们追名逐利的手段而已。

为了赚到更多的钱，他们才会工作；为了取得更高的社会地位，他们才想工作。对他们而言，工作，只是为了房子、车子、票子；工作，只是为了能获得提升，谋求高官厚禄，获得别人对自己的尊重和敬畏。

如果工作的目的仅仅是那些“身外之物”，不在乎自己的内心感受，不尊重自己的兴趣爱好，不考虑工作本身带给自己的实际价值，那么，工作就离开了自己的灵魂，变得单调、枯燥和乏味。许多人在实现了自己最初的愿望后，感到的不是成功的喜悦，却是身心的疲惫与痛苦。不属于内心深处的身外之物或许能带给你快乐与满足，但这种感觉永远不可能长久。毕竟，这只是最原始的、最低级的满足。这种工作让人感到很累！

工作有它本身的价值，领悟到这种价值的人才不会对工作产生厌倦。工作是实现自我价值的重要途径。根据心理学的观点，人有被肯定的需要，即自身价值得到肯定，工作就是自我价值得到肯定的重要途径。为什么人们听到别人对自己的赞扬时，心里不由地感到高兴？这就是自我价值得到肯定这种需求得到了满足的表现。一旦自身价值得到肯定，人们就会产生愉悦的感受，并且愿意进行下一次行动。

如果把工作当成实现自我价值的途径，人们就能对工作本身产生兴趣。一旦有了兴趣，工作就不再那么单调枯燥，人也不会为工作所累了。

在开心快乐中工作

有很多人容易对工作产生倦怠感，所以他们不停地更换工作，适应新工作的同时，享受工作的新鲜感。但是，经过一段时间以后，这种新鲜感一旦消失，他们就会对这份新工作产生同样的倦怠情绪。其实，如果让一个人去重复他已经很熟悉的工作，他就会觉得工作乏味难耐。因为那项工作对他来说不会有什么新的挑战出现，不会有什么新的乐趣产生。

我们都知道，工作是一种生活需要，我们有相当一部分时间都花在了工作上。所以，我们需要喜欢自己所从事的工作，需要学会在工作中寻找到乐趣，这样我们就不会感到枯燥了，也能提高工作效率。

海峰曾经有过一段海外留学的生活，其间在一家餐馆打工。工作一开始是洗盘子，后来是端盘子，然后做侍应，最后成为当地收入最高的侍应。在我们看来。洗盘子是无比枯燥的事，可是他却把它做好了。为什么？因为他从枯燥的洗盘子中找到了乐趣。

海峰说，开始洗盘子时也很痛苦，后来想既然干了就干好，并且要快乐地干。于是他换着法儿洗盘子，又很有创意地设计了几个“飞盘”的动作。这样他很快就发现工作不仅不枯燥，而且充满了乐趣，自然而然地效率也提高了许多。于是，本来挺费力费时的工作变得很轻松了。

这样他就有了时间和心情去观察大厨们如何炒菜，渐渐地也帮忙传传菜，大厨们便夸他好眼力。尝到甜头之后，他就会更主动地做一些事。

他盘子端多了，就想着要端出花样来。后来就想要看看自己一只手能端多少个盘子。用心去做一件事，就不会觉得枯燥，而且干得很起劲儿。他一只手能端的盘子越来越多，最后装满菜的盘子，他一只

手能端 5 个；在没有人帮助的情况下两只手可以拿 17 个高脚杯。这样的乐趣找到了，还愁工作不快乐吗？

工作中他以记别人名字为乐趣，因为他记人名字能过目不忘，再后来他被提拔成了侍应。他每天都很开心地面对顾客，很受顾客欢迎。所以，他很快成为了当地获得小费最高的侍应。

海峰的经历非常值得我们深思。我们可以想一想，假如不能在工作中找到乐趣，假如自己不能挖掘出工作乐趣的话，那么再大的挑战也会有结束的时候，再好的计划也会有执行完的时候。那个时候怎么办？人们常说机会青睐有准备的人，假如不能在工作中找到乐趣，哪里时间和精力去接触新的领域？

如何在工作中找到乐趣是现在亟待解决的问题。工作中肯定有乐趣存在，只是我们没有发现而已。当我们觉得工作有一些枯燥时，不要动辄就想换工作，我们可以拓展一下工作范围和深度，从中找到工作的乐趣，让自己在开心快乐中工作，并且不断取得进步。

拥有在工作中感受快乐的能力

心理学上的研究发现，EQ 高手在回答“为何而做”的问题时，先冒出来的答案总是它十分有趣，而不论其工作的内容是文书处理，业务谈判，还是创意设计。换句话说，他们深切地懂得“为乐趣而做，而非为钱而做”的道理，并拥有在工作中感受快乐的能力。

这并不代表他们不需要钱，或不爱财，只是 EQ 高手聪明地知道，当我们把工作的焦点放在获得乐趣时，不但越做越有趣，也越做越有劲，工作表现佳，当然更会越做越有钱。相反地，如果是整天在心情上背负着“为钱而做”的沉重十字架，一旦在工作上遇到个风吹草动，就很容易陷入“我真无奈”的愁苦之中，既赔上心情又毁了表现，恐

怕也会离丰厚的物质回报越来越远。这么一想，我们当然应该为乐趣而做，不是吗？

那么如何在看似单调枯燥的工作中找到乐趣呢？

这才是问题的关键所在。乐趣不是你费尽心力“找”来的，而是体会出来的。心理学家提醒我们，快乐的动力来自心底，而非建立于外在的收获。“找”乐趣的人会给快乐设下条件——“等我完成这项工作就会快乐”“等我赚够了钱就会开心”；或“等我换了上司就会高兴”，所以他们汲汲地追求目标，一心一意地想往快乐的道路上大步迈进。

然而，心理学家发现，没有所谓“通往快乐的道路”，因为快乐本身就是道路。一个无法感受到快乐的人，即使中了彩票捞到一亿，依旧找不到乐趣：“有了一亿又怎么样，上一期那个中了三亿的还不照样不快乐！”

而一个拥有体会快乐能力的人，不论外在环境状况如何，都能时时感受到轻松与喜悦。

所以，真正的问题该是：如何感受乐趣！

享受工作中的乐趣

任何工作都蕴涵着许多乐趣，我们要在工作中找到乐趣，享受工作中的乐趣，才能更好地去工作，才能提高工作效率，才能把工作做得更细致，把工作做得更好。享受工作中的乐趣，它使我们的视野更辽阔，使我们的知识面更宽广，使我们的人生更美好。

胡总是某集团公司董事长，由于身体状况不佳，他想要在3个儿子中选择一个做集团的接班人。可他们都很优秀，难分伯仲，胡总绞

尽脑汁，终于想出了一个好办法。于是，胡总给他们每人一份公司的人事档案叫他们分别去整理。

这是一项烦琐而枯燥的工作，胡总没有提供整理的方法，也没有提出上交时间、整理的效果等方面的要求，一切全凭着他们对工作的理解和态度。

没过几天，大儿子第一个完成了任务，他拿着整理好的人事档案来给胡总看，胡总只是笑着点了点头。不久，二儿子整理好的人事档案也送来了，虽然迟了些，但经二儿子整理的人事档案整洁而且条理清晰。胡总也笑着点点头。

父子三人就等着小儿子整理好的人事档案送来好作比较。大家等啊等，又过了一天，小儿子才将整理好的人事档案送来。胡总翻开来看看，仍然是笑着点了点头。

胡总会选谁做集团继承人呢？

第二天，胡总召开董事会，宣布小儿子作为他的继承人。胡总看着儿子们，语重心长地说：“你们都很优秀，都是我的骄傲。我选择老三自然有我的理由，绝不是偏袒他。”顿了一下，胡总继续说道：“在将人事档案分给你们之后，我经常暗中观察你们的工作。因为事关重大，你们表现得都非常慎重，都知道认真地完成工作。但老大在工作的第二天就表现出厌烦情绪，也许考虑到事关重大，他只得耐着性子去整理。其间，并没有安心工作。他用时最短是因为想尽早了事应付任务。可以说你是在忍受这项工作。”

“老二做事情有板有眼，耐心细致。在整个工作期间表现得非常认真，档案整理也完成得非常好，可却像一台毫无思想的工作机器。你是被动地接受了这项工作。”

“老三就不同了，拿到档案之后，他并没有急于整理，而是翻来覆去地研究，表现出了强烈的兴趣。至于为什么会耗费那么长的时间，我看到他在初步整理之后，又作了大量的修改，为了拿出一份比较清楚的人事档案，他又重新打印了一遍。如果仔细看，你们可以看出，他还把所有人按照部门重新排列了顺序。他这是在享受工作的乐趣！”

胡总笑着说：“这就是我选择老三的理由，因为他能从工作中发现并享受乐趣。一个公司的当家人有很多的事情要去处理，如果每天都忍受这些事务的繁杂，或者被动地接受处理这些事务，他根本就做不好当家人，那怎么可能把一个集团管理好呢？”

善于在工作中发现乐趣、享受乐趣，才能把工作做好。那么，其他的企业、事业单位又是怎样提拔人的呢？不能说和胡总方法一样，但是一定会有异曲同工之妙。试问：一个在工作中找不到乐趣的人，怎么能把工作做好？又怎么会领导好一个团队？

每一个行业都有它不同于其他行业的独特乐趣。你必须找到你的工作乐趣，享受你的工作乐趣，那你才会有把工作做好的强大动力。比如说化妆品行业，当你看到一个人的皮肤有缺陷的时候，你会帮他推荐适合的产品来改变皮肤的缺陷，这就是工作的乐趣；当你看到一个女孩因为不美丽而烦恼的时候，你会高兴为她做些美容项目，使她变得美丽可爱，这就是工作的乐趣；当你看到有些人因为自己外在形象不佳而打心底缺乏自信，你愿不愿意给他们一个改变外在形象，进而让他们产生魅力的机会？如果你愿意的话，你就明白了做化妆品行业的乐趣所在。

你要享受你的工作乐趣，当你享受这种乐趣的时候，你会很放松地工作，你的工作效率就会有所提高。想象你的工作就是一个在不断

升级的游戏，而你就是那个玩家，你就会很享受你的工作。那样，你会把工作做得相当出色。

让自己加班也快乐

你有过加班的经历吗？答案一定是肯定的。对于上班族来说，加班其实是件很平常的事。既然工作越来越忙，既然加班不可避免，那么为什么不让自己的加班变得快乐些、再快乐些呢？

其实，加班也有许多讲究。如果是因为自己没有完成上班时间该做的工作，在本该做事的时间里看报、上网、聊天；如果只是为了表现你有多敬业、多积极，下班了也埋头苦干，装样子给老板和同事看，那样的加班就一点也不值得同情。若是工作量实在太重，工作时间内根本没法完成，以至于要牺牲休息时间，那是工作安排上有问题。偶尔一两次还可以，要是加班成了家常便饭，那任何人都不能接受，身体肯定吃不消。

鲁迅先生说，“悲剧是将人生有价值的东西毁灭给人看”，套用他的话，“加班是将人生有计划的安排打乱给你看”。没有人喜欢加班，除非他有工作狂倾向。加班不但让自己更加疲惫，而且影响了自己的生活计划。可能你下班以后已经约好了和朋友一起去吃饭，或者一起去买东西，也可能下班以后你要去听讲座或去上培训班，这一切都因为可恶的加班而泡了汤。但是人在屋檐下怎能不低头，尤其是当加班在公司大范围地被普及和认可时，你就不得不接受这个现实，既然无法逃避，不如调整自己，学会在加班的夹缝里寻找快乐，慢慢适应，让自己快乐地加班。

加班的时候，既然身不由己，何必再自己折磨自己，带着满腹牢骚去工作呢？既然加班已成定局，与其带着怒气去工作，不如想开些，

想着法子让自己心里快乐些。如果你这样想：加班说明我有社会价值，说明我在单位的重要性，加班能让我学到更多的东西，再说，加班不但有补贴可以拿，还能名正言顺地解决掉晚饭的问题，而且省下家里的冷气费、电话费、上网费以及其他若干费用。或许你会突然感到其实加班也不一定就是坏事。

加班的时候，你不妨制造点情调，想着法子哄自己开心。如果条件允许，你可以一边工作，一边打开电脑音响，让悠扬的音乐随风飘荡陪伴你度过加班时光。

这里再次重申，没有人喜欢加班，除非另有企图，但既然已成定局，不如把心放开，不能让加班破坏了自己一天的好心情，不妨试着让自己加班也快乐。

做职场的“心理主人”

行走职场，你经常觉得战战兢兢、垂头丧气、畏首畏尾吗？那么你很可能已经在不知不觉中沦为了“心理奴隶”。

所谓“心理奴隶”，实际上是在形容一些职场人被某种刻板认知或理念束缚后困顿不安的生存方式。他们背负着各式各样的精神负担，然后将自己陷入条条框框中举步维艰又茫然无措。这一部分人在不知不觉中让别人掌握、控制着，扮演着“心理奴隶”的角色，他们从事着自己憎恶的工作，生活在不喜欢的环境里，做着违背自己意愿的事情……

下面具体介绍“心理奴隶”的五种类型。

1. “别人怎样想”的奴隶

这种“心理奴隶”最普通，对创造力和人格最具有破坏性，多见于心理不成熟的人。“我多说话，别人就会认为我爱出风头”“我做

那件事，别人会嘲笑我”……这种“别人”式的想法使自己成为“别人”思维的奴隶。大部分这种“心理奴隶”还会去倾听“别人”的忠告，这会严重影响他们的创造力。

2. “注定失败”的奴隶

这种类型的“心理奴隶”缺乏自我意识，认为自己很渺小，无法真正看清自己。他们经常抱怨“我没有好机会”“我将会失败”“周围的人都在跟我作对”“领导没有看重我”……其实，思考本身就能左右事情发展，当一个人想要怎样时，他就真会变成那样。想要戒烟的人如果告诉自己“我无法戒烟”，那么他永远也戒不了烟。“我注定会失败”式的奴隶需要思想有所转变、建立自信才行。

3. “为时太晚”的奴隶

这种“心理奴隶”通常认为在某一年龄阶段时就应当做某些事情。比如有的认为自己错过了一个很好的机会，现在进退维谷、骑虎难下，只得听天由命；有的认为自己年龄已经太大了，无法再进大学深造；有的认为自己40岁了，无法想象再婚。

4. “安全感”的奴隶

许多人宁愿吃“大锅饭”也不愿改革，这就是典型的“安全感”奴隶。缺乏创新和变革精神是“安全感”奴隶共同的心理特征。其实风险是一种客观存在，人类生存和发展就是一个不断奋斗、不断消除不安全感的過程。

5. “过去错误”的奴隶

心灵被过去的失败创伤所控制，害怕任何新的尝试是其主要特征，一朝被蛇咬，十年怕井绳。他们因失败而灰心丧气，不懂得从失败中总结经验教训。“过去错误”的奴隶会损害人的探索能力，让人裹足不前。

下面再介绍一些治疗“心理奴隶”的处方。

1. 如果你在模仿他人之后能感觉到快乐。不妨尽力去模仿，否则，你就应该按自己的方式去生活

理智地面对别人的另眼相看、批评指责，因为职位越高，被人当做闲谈对象的机会也越多，被批评的机会也越多。与敢作敢为、乐于助人、志同道合的人做朋友。人人都有“难念的经”，都有不少问题要去应对，你如此，别人也如此。

2. 经常使用良好的、积极的、建设性的语言暗示自己，就会增强自信心

平时尽量从“为什么能做到”方面着想，而不应围绕“为什么无法做到”打转。脑子里经常想着“我将要成功”“我是一位胜利者”，这会增强必胜的信念，并努力寻找各种“有助于成功”的方法。

3. 不要理会年龄的限制，并从生活中寻找鲜活的榜样

不能苟且偷安，要有计划、有步骤地向着自己的理想努力。

4. 使生活变得丰富多彩、有声有色

因为有风险才会有攀登，有困难才会有突破，有压力才会有奋起，有风浪才会有搏击。因此要学会面对种种困难和罕见、未知的事物，让生命充满色彩。

5. 将失败看成一种投资，就不觉得是损失了

有人说爱迪生为了造出第一个实用的电灯泡失败了 9999 次，但他本人则认为自己发现了 9999 种无法适用的方法。如果能及时察觉出错误，那根本就不能算是错误。如果能认真分析失败并学会如何从中获益，损失就会转化为一件好事。

摒除厌职情绪

在每天紧张繁忙的工作中，多数人都有过或多或少的厌职情绪。尤其是那些刚刚走出校门、初入职场的新人。初出校门，习惯了校园自由空间的他们，不能尽快地适应工作的束缚，又或者是由于自命不凡，而四处碰壁。在这样的情况下，他们难免会对现在的工作有些看法，显得有些灰心丧气。

还有人形容说：“工作如同一根鸡肋，不仅毫无趣味可言，而且绝对挑战人体疲劳极限……”每天 8 个小时，紧张、厌倦，又无可奈何，精神处在“被强暴”的状态，因为理智提醒自己需要生存，所以拿不出勇气辞职，日复一日，将近崩溃。厌职情绪带给工作的伤害是巨大的，一个人厌职情绪越严重，工作效率就会越低下。

厌职情绪的产生通常有以下几个原因：

1. 应付不来的复杂的人际关系

工作中的人际关系相对比较复杂，因为人跟人的性格不尽相同，你需要学会如何与领导、同事相处，如果你不能很好地处理这些问题，你的工作就难免因为情绪而受到影响，久而久之，身心疲惫的你就很有可能产生厌职情绪。

2. 扛不动的工作压力

压力催人成熟，可是一旦压力大到不能再扛，而让人感到喘不过气来的时候，便有可能让人产生厌职情绪，当找不到地方去宣泄自己的压力时，厌职便是一种很好的方式了。

3. 付出总得不到合理的回报

在工作中，看到自己已经付出很多的努力，却仍然离自己的理想很遥远时，厌职情绪就会油然而生。当辛勤的耕耘迟迟得不到满意的收成之后，就把一切的烦恼转移到自己的工作上了。这类型的人一般

有着远大的理想，然而理想的实现需要一个过程，不是每个人随随便便就可以获得成功的。

4. 厌倦了朝九晚五的生活

也许你的工作非常出色，什么都得心应手，可是你天性好动，每天面对同样的工作环境，总是一样的人进进出出，再加上单调的工作反复地做着，你的工作兴趣和热情就会逐渐下降，内心就会觉得工作没什么意思了。

那么，怎样才能摒除这些厌职情绪，迅速进入工作状态，做一个职场中充满朝气的人呢？

1. 改善人际关系

如果你跟同事相处得不是很愉快，不妨试着多对他们微笑。当你在电梯里对人微笑时，别人也会报以微笑，在办公室也是如此。情感交流是双向的，想同平时不理不睬的人一夜之间就建立亲密关系是不现实的，但如果你真诚地去改善关系，你的同事迟早会感觉到这一点。倘若你对周围一切都心存厌恶，你就更要用一种积极的方式与人交谈，谈一些你喜欢的事，至少你可能会找到与同事的某些共同点。跟同事相处可以如此，跟其他人相处也可以如此。

2. 工作之余多一些爱好

将自己的爱好和业余活动当成本职工作那样认真对待，并同样引以为豪。不少人只把工作业绩看成是成功的唯一标准，结果这些人唯有事业上春风得意时才会开心满足，而当工作遇到麻烦时，就感到羞辱。假如你有一些引以为豪的爱好的话，在工作受挫时，就容易保持积极的心态。

3. 给自己做一个职业规划