

编著 吴宝社

越

减压是快乐的释放器

掌握了心理平衡，
就掌握了缓解压力
器，掌握了调节健
康的金钥匙，掌握
了生命的主动权。

工作越快乐

积极地工作心态是快乐之本

抱怨让人怠惰，希望给人力量。一切的过去都以现在为归宿，一切的未来都以现在为起点。

高效的工作是快乐的翅膀

专心致志、全神贯注，不受任何内心欲望和外界诱惑的干扰，对既定方向和目标不离不弃、执著如一、不懈努力。

明确的工作目标是快乐的指针

工作是一种兴趣，生活是一种享受；当工作是一种义务时，生活则是一种折磨。

既然选择了远方，便只顾风雨兼程；
既然钟情于玫瑰，就勇敢的披露真
诚；既然选择了挑战，就无所畏惧勇
往直前！

和谐的工作关系是快乐的氛围

微笑能消除隔阂，宽容是化解矛盾的利器，感恩是优秀的
道德情操，沟通搭建和谐的桥梁，真诚铸就快乐的家园。

家庭是工作的坚强后盾，自我奖励是一种人生态度，
休息是最有效的保健术，健康是革命的资本。

和谐的生活是快乐的花园

快乐是一个人在工作、在工作中享受
快乐是一种积极的心理状态，是一个人有
价值的无形资产。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

越

编著◎吴宝社

工作越快乐



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

越工作越快乐/吴宝社编著

北京: 中国经济出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9452 - 2

I. 越… II. 吴… III. 工作方法—通俗读物 IV. B026 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149739 号

责任编辑 伏建全 孙晓霞

责任印制 张江虹

封面设计 崔磊 吴涛

出版发行 中国经济出版社

印刷者 潮河印业有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.125

字 数 142 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9452 - 2/C · 16

定 价 22.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

前言

快乐是人们内心对生活、对事物满意的一种情绪表现,它是每个人都向往和追求的一种生活目标。但是面对来自社会各方的重重压力,人们虽然从未放弃过对快乐的追求,但是快乐就像是海绵里的水一样,慢慢地被一点点地挤压掉了。人们不得不寻找快乐和快乐的方法。

有句话说得好:“愚人向远方寻找快乐,智者则在身旁培养快乐。”人的一生离不开工作,虽然人活着并不仅仅是为了工作,但实际上为了能够过上幸福的生活,人的大部分时间都是在勤勤恳恳的工作中度过的。所以一旦在工作中得不到快乐,那人生真的就会失去很多,而在工作中寻找快乐就尤其显得重要。

工作是人们实现自我价值、奉献社会的一种方式,也是改善个人生活、创造幸福的一种途径。随着社会、经济等各方面的发展,人们展示自己才能的机会越来越多,但是竞争也越来越激烈,压力也越来越大,快乐却越来越少。工作中消极的工作态度、错综复杂的人际关系,不期而至的令人措手不及的突发事件,繁杂众多的工作量以及低薪酬高压力等都是快乐的杀手。扼杀了快乐,更严重的是有时候会让人们产生烦躁、郁闷、生气、焦虑、挫败、悲哀等情绪,而这种情绪又会严重地影响工作,如此反复的一系列循环反应

越工作 越快乐

难免会影响生活的质量,使人们陷入无法摆脱的不快乐旋涡。

本书针对现在很多人的工作现状和工作中一些常见的问题和情况,提供了一系列行之有效的建议和解决方法,帮您理清工作的头绪、让您轻松上阵,赢得工作、赢得快乐。生动活泼的语言风格,深入浅出的写法,不管您是刚走上工作岗位的新人,还是在职场打拼多年、头发斑白的老手,相信在您轻松地阅读本书的过程中,都能获取轻松工作的方法。快乐工作不再是一种期待,一种奢望,让您彻底地满足精神上和心理上的追求,找到自信、找到快乐。在快乐中工作,在工作中享受。

目 录

第一章 我们的工作为什么不快乐 / 1

谁谋杀了你的工作激情 / 3

爱一行干一行,还是干一行爱一行 / 6

别让加班成为工作中的“痛” / 10

你在为薪水工作吗 / 13

职业发展的未来在哪里 / 17

职场测试 / 20

第二章 积极的工作态度是快乐之本 / 23

我的快乐我做主 / 25

抓住身边的机遇 / 28

甘于平凡做好身边的事 / 31

勇敢地面对挫折 / 35

积极主动地投身工作 / 38

有信心才会成功 / 42

越工作 越快乐

责任心是不可缺的品格 / 45

做个不抱怨的员工 / 48

职场测试 / 51

第三章 明确的工作目标是快乐的指针 / 53

不凡的人生取决于目标 / 55

目标是前行的灯塔 / 58

目标要符合内心所想 / 61

确立目标永不放弃 / 64

量化工作,逐步接近目标 / 68

及时修正目标 / 71

向着目标进发 / 74

职场测试 / 78

第四章 高效工作是快乐的翅膀 / 81

树立高效意识 / 83

制订合理有序的工作计划 / 86

有效的利用时间 / 90

好方法才能更高效 / 93

专注让工作更高效 / 96

别让借口俘虏你 / 99

提高自己的执行力 / 102

职场测试 / 106

第五章 和谐的工作关系是快乐的氧气 / 109

微笑是有力量的 / 111

宽容是一种态度 / 114

懂得心怀感恩 / 117

有沟通才会有理解 / 121

真诚是交往之本 / 124

信任是和谐基石 / 128

赞美是人际关系的润滑剂 / 131

鼓励是和谐的催化剂 / 134

职场测试 / 138

第六章 减压是快乐的释放器 / 141

弄清压力源 / 143

心理平衡也可以减压 / 146

坚决不做“工作狂” / 149

分解压力,传递压力 / 152

运动给你注入抗压能量 / 155

“吃掉”压力其实很简单 / 159

越工作 越快乐

摆脱工作低潮 / 162

职场测试 / 166

第七章 和谐的生活是快乐的后花园 / 171

和谐的家庭是你的坚强后盾 / 173

学会自我奖励 / 176

工作,也要休息 / 179

健康是“革命”的本钱 / 182

让生活多一份幽默 / 185

建立自己的朋友圈 / 188

平衡工作和生活才会更快乐 / 191

职场测试 / 194

第八章 在快乐中工作,在工作中享受 / 197

做一个快乐工作的人 / 199

以主人的心态对待工作 / 202

在工作中学习成长 / 205

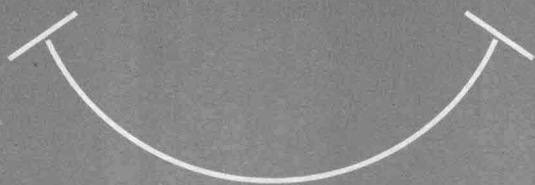
工作娱乐两相宜 / 208

享受工作带来的成就感 / 212

职场测试 / 215

第一章

我们的工作为什么不快乐



第一版

温州职业技术学院图书馆

谁谋杀了你的工作激情

激情是人生最重要的秉性和财富之一。它是一个人生存和发展的根本,是人自身潜在的财富。它可以使人释放出巨大的潜在能量,并发展成一种坚强的个性。但是在长久的工作中,我们的激情慢慢地消退,到底是谁谋杀了我们的工作激情?

还记得你初涉职场时的情形吗?那时候的你不论是“跑腿小子”还是“万能小妹”,都动力十足,尽管有时被办公室“老鸟们”支来支去,却依然劲头十足。经历几年的工作磨炼之后,虽然你已退去了初入职场的稚嫩,变得成熟老练,但是你却会发现自己曾经的工作激情,也已经伴随岁月的流逝被慢慢消耗殆尽。激情是人生最重要的秉性和财富之一。它是一个人生存和发展的根本,是人自身潜在的财富。它可以使人释放出巨大的潜在能量,并发展成一种坚强的个性。

在现实社会中,每个人都像是一个演员,在社会这个大舞台上扮演着独一无二的角色,但是这个角色是否出众,就要看演员的投入程度。爱默生曾经说过:“缺乏热忱,难以成大事。”工作中也一样,如果没有了激情,工作就会变得枯燥乏味、了无生趣,不但让人产生厌倦情绪,而且这种情绪可能还会影响同事间关系的和谐,以致整个工作团队的工作效率;影响个人的情绪也影响个人的发展前途。而只有保持工作的激情,才能在工作上取得成绩,才能享受

越工作 越快乐

到工作的乐趣。微软公司的人力资源主管就曾说过：“我们不能把工作看成是几张钞票的事，它是人生的一种乐趣、尊严和责任，只有对工作拥有激情的人才会明白其中的意义。”

高尔基曾经说过，“当工作是一种乐趣时，生活是一种享受！工作是一种义务时，生活则是一种苦役。”人们都希望把工作当成一种乐趣，来享受生活，而且几乎每个人初入职场时，都经历过激情四射的工作状态。但是这份对工作的激情后来慢慢地都淡了下来，甚至是消失了，到底是什么原因谋杀了人们的工作激情？

王先生是搞 IT 的，对于很多人来说应该算是精英级人物，但是在这个行业干了 3 年，他自己烦透了，感觉往日的激情岁月离自己越来越远了。虽然这个行业在大多数人的眼里是非常富有挑战性的，但是在王先生看来，初进职场的新鲜感，以及对不可预见问题的征服给他带来的满足感和成就感已经是很久远的事情了。随着新鲜感消失，工作驾轻就熟，日复一日地重复着工作，早已没有了往日的激情。没有了激情，一切似乎都是平平淡淡的，再也没有了昔日充满创意的想法，每天的工作只是应付了事。既厌倦又无奈，不知道方向在哪里，也不清楚怎样才能找回曾经让自己心跳的激情。

同时，行业的压力也让他非常苦恼，同事之间的竞争，日常工作中的琐事，都让他感觉非常累，有时候甚至无精打采、垂头丧气。早上醒来的时候，很多时候都会闪过一个念头，那就是希望自己可以生场大病，不用去公司上班；上班时，枯坐在电脑前却迟迟进入不了状态，总习惯把工作拖到最后一秒才完成；觉得每天的工作都在重复，自己的感受和心得越来越少，倦怠和麻木越来越强烈；甚至越来越不清楚自己在做什么和将要做什么。

发生在王先生身上的这种现象并非是偶然,而是一种普遍存在的现象。据某知名网站之前所作的一项调查结果显示,很多人都有这种激情渐淡的感受。在接受调查的 1060 人当中,仅有 2.5% 的受访者表示时刻保持工作激情,高达 97.5% 的职场人都在或多或少地面临工作激情流失的情况。50.3% 的受访者处于工作激情时有时无的状态,视工作内容、心情和上司、团队等外界因素的变幻和刺激,才能激起精神和斗志;43.5% 的受访者坦白工作激情已不再,只是依靠责任感的驱使完成工作;而从未有过工作激情,只是把工作视为赚钱手段的受访者寥寥无几,仅占 3.7%。

而以工作年限来看,每个工作年限内对工作失去热情的人的比例也不同。据统计,在这次的调查结果中显示,有 14.4% 的受访者表示在 1 年之内就丧失了工作热情;55.6% 的受访者表示,工作 2 年后,由于重复劳动和根本不喜欢目前的工作等原因,会让他们的工作热情逐渐消淡;20.8% 的受访者的工作激情会出现“5 年之痒”,他们主要是因为掌握了工作技能,而现实的工作对他们而言缺乏挑战性,在熟练的工作中有个人的想法,对于上司的管理方式不是很满意,但是又没有办法改变现状。还有部分 5~8 年公司资深员工出现激情消退的,而他们产生厌倦的理由多是由于在公司没有上升的空间,而工资待遇又不高。

通过调查总结,我们不难发现,使人们的工作热情逐渐丧失的原因,不外乎付出多于回报、重复性劳动、缺乏工作目标和方向、工作缺乏挑战性、压力太大、选错行业、不自信等。

在工作中,我们不是工作的机器,也不愿逐渐成为重复工作的机器,丧失工作的乐趣和热情,而在这项无法避免的活动中,我们

越工作 越快乐

就只能通过积极的手段,发现自己的工作热情消失的原因,对症下药,找回我们在工作中的快乐。一般可以通过三个步骤:首先,明确自己想要的;其次,思考通过谁、什么办法、在什么地方才能获得自己想要的;最后,分析要得到自己想要的,需要破除哪些障碍,然后行动吧。

爱一行干一行,还是干一行爱一行

无论干什么,只要真心投入,具备良好的态度和责任感,总会发现其中乐趣。而且兴趣是可以培养的,从不喜欢到喜欢、从不爱到爱,需要一个过程,重要的是先去了解它,接纳它,发现它,时间长了就会慢慢喜欢上它,就像谈恋爱一样。

爱一行干一行,还是干一行爱一行,一直是人们讨论的话题之一。其实这两种观点单独列出的话,都有其可取之处,不能简单地说明对与错。

兴趣是人们最好的老师。干自己感兴趣的事情是一种享受,是一种乐趣。兴趣能激发出人们的热情与信心,引导和促使人们充分发挥自己的主观能动性和潜能,以饱满的精神状态来面对学习、工作和生活。而且这也很有利于人们个性的发展,有利于创新和坚持自己的爱好。

把兴趣发展成事业是幸运的,但是并非所有的人都这么幸运,也并非有了机会就真的能够把兴趣发展成事业,在其中享受到真

正的快乐。当兴趣变成了程式化的工作,需要你完全地遵照时间表、规章制度以及事先设定的结果做事,那么即使是自己感兴趣的事情,可能也会失去原本的快乐,而让人难以接受和适应。

凯文从小时候起就喜欢音乐,他疯狂地迷恋着音乐,爱音乐,爱唱歌,在大学的时候还组织过乐队。他一直希望把音乐作为自己的毕生追求。在后来的工作中,为延续自己的爱好,他选择了写乐评,这在周围的人看来,都是非常合适和完美的,但是凯文自己却痛苦异常。就像他自己说的那样:“以前是带着兴趣、带着爱、带着热情去听唱片,而现在不得不带着责任、带着使命听唱片,这常常让我听到想吐。”

同一件事情,当做它的性质不同时,心情就会完全不同,人们都想把兴趣发展成事业,在成就事业的过程也发展、实现自己的兴趣、价值,但是并不是每个人都能两者兼得。有机会不一定能够实现,能够实现也不一定就会给你机会。

我们是作为社会人存在的,在当今的社会,行动快于思想,竞争近乎残酷。每天穿梭于各个求职场所的人多如牛毛,往往是成倍多的人在竞争一个岗位,就业压力非常大。在这种现实的情况下,并不是每个人都能幸运地找到符合自己兴趣爱好的职业,有相当大的一部分人所从事的职业或许并不是他们自己所熟悉或者擅长的领域。这就要求人们要改变观念,一味地抱怨是没有任何作用的。

很久以前,有一匹马向上帝抱怨自己的主人——农夫让自己干的活太多,还吃不饱,希望能换一个主人,上帝同意了。于是农夫把马卖给了商人,没想到商人让它干的活更多,而且给它吃的更

越工作 越快乐

少。马再次向上帝抱怨,于是上帝再次答应帮忙。商人把马又卖给了皮匠,当马看到皮匠满院子的马皮时,痛苦异常地想,还是原来的主人好,虽然活多,比较累,但是勉强还能吃饱,而现在虽然什么也不干了,但是主人剥了它的皮,它连命都保不住了。

如果我们不能幸运地在我们喜欢的领域找到合适的工作,那么聪明的人就该学会干一行爱一行。我们不能改变社会、改变现实,那么就应该学会自我改变,学会适应。毕竟人是可塑性非常强的动物,无论干什么,只要真心投入,具备良好的态度和责任感,总会发现其中乐趣。而且兴趣是可以培养的,从不喜欢到喜欢、从不爱到爱,需要一个过程,重要的是先去了解它,接纳它,发现它,时间长了就会慢慢喜欢上它,就像谈恋爱一样。这样在我们原本不熟悉的领域发现我们的特长也是一件不错的事情。不论是什么样的岗位,什么样的环境,只要我们身处其中,我们就应该努力地去适应,所谓适者生存!在生存中求发展,为社会作出贡献,实现自己的人生价值也是一种理智的选择!

汪海毕业于天津一所大学的计算机专业,应该还算不错。心怀远大报复的汪海希望在北京干出一番自己的事业,于是一毕业他就奔赴北京寻梦。

但是经过接二连三的求职受挫后,让他深深地感受到求职的艰难。在北京这个被大家都认为机会重重的地方,其实并不是如大家想象的好发展。后来几经周折,他终于在一家小广告公司找到一份文案策划的工作。

虽然这份工作不符合他最初的工作标准,和他的专业也毫不相干,但是在经历了求职的波折之后,使他明白现实就是现实,为