

WORK HAPPILY

成功者乐于工作，人生最有意义的就是工作，
与同事相处是一种缘分，与客户打交道是一种乐趣。

快乐工作

郑一群 董拯民◎编著



正确对待自己、正确对待他人、正确对待工作，常怀宽容之心，常思律己之策，常立助人之德

帮助职业人士从心开始改变自己，
常怀一颗责任心、一颗宽容心、一颗平常心。

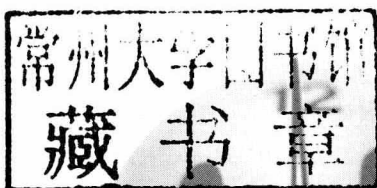
工作是物质基础，快乐是精神享受，快乐工作是以愉快的心情、快乐的心态面对工作，把工作快乐化，在工作中享受快乐。
本书从多个方面详细阐述了如何使自己的工作快乐起来，使自己时刻保持良好的心态、愉快的心情、
饱满的精神、积极的行动和忘我的工作状态，在工作中享受快乐，在快乐中创造价值。

中国社会科学出版社

WORK HAPPILY

快乐工作

◎ 郑一群 董拯民 ◎ 编著 ◎



成功者乐于工作，人生最**有意义**的就是工作，
与同事相处是一种**缘分**，与客户打交道是一种**乐趣**。

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐工作/郑一群,董拯民编著. —北京:中国
出版社,2010. 1

ISBN 978-7-5087-2990-9

I. ①快… II. ①郑…②董… III. ①成功心理学-
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 223984 号

书 名:快乐工作

编 著:郑一群 董拯民

责任编辑:薛丽仙

出版发行:中国出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

编辑部电话:(010)66080360

电 话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 电 传:(010)66051713

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:155mm×205mm 1/16

印 张:15

字 数:135 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:26.00 元



前言

谈起工作,首先你会想到的是许多的压力与烦恼,似乎离快乐非常遥远。那么,我们又该如何在工作中寻找到快乐的支点呢?你有没有想过,工作,其实是为了更加快乐地生活,没有快乐的工作会使我们的生活蒙上阴影,就像高尔基所说的:“工作快乐,人生便是天堂;工作痛苦,人生便是地狱。”

其实快乐工作的关键取决于心态。在现实生活中,可能选择什么样的工作有时候身不由己,当这一切客观事实无法改变时,我们唯一能做的是改变心态,就像人们常说的:世界上没有不好的工作,让我们对工作产生不满的是不平衡的心态。这时,如果我们放弃抱怨,改为积极地去适应当前工作,那么你肯定会从这种积极转变中找到快乐,从你胜任工作后的那一刻起,你就会发现原来快乐工作就在自己身边。

实现快乐工作的愿望还需要我们有一颗不甘平凡的心。平凡的员工会安于平凡的现状,在他们放弃努力的同时,也就不得不过着平凡的生活,当工作不能带给他们成就感时,快乐也就无从谈起。而优秀的员工不会甘于平凡、安于现状,他们会用自己

的努力去超越平凡,选择优秀。

在工作中给你带来快乐的还有你对待工作的责任感。在现在的很多公司里,很多员工都持有一种马马虎虎、得过且过的心态,他们从来不会把自己放在主人翁的位置,觉得自己就是为别人打工的,只要工作能交代过去就行了,这种心态也决定了他们一生都会处在公司的底层,没有出人头地的机会。因此我们也会经常发出这样的感慨,在同一个公司,同等的学历,总有人会比其他人的业绩更好、工资更高,同时更受到老板的青睐。

因此,我们应当从工作中去寻找快乐,要通过努力使自己成为一名优秀的员工。要想成为一名优秀的员工,需要具备一种勤劳务实、宠辱不惊的心态,用一种积极向上、绝不轻易放弃的心态去工作。当面对各种困难挫折时,就不会让各种借口成为你工作的绊脚石。阳光总在风雨后,当你再回头时,你会更能从中体会到工作的乐趣。

当你在乐趣中工作,如愿以偿的时候,就应该爱你所选,不轻言变动。如果你开始觉得压力很大,在工作之中感受不到乐趣,也没有喜悦的满足感,这时就应该在心理上及时调整自己,否则即便换再多的工作,这种局面也不会有改观。

不管你的工作是怎样的卑微,你都应该全力以赴。当你满怀热忱地去工作时,你就会从平庸卑微的境况中解脱出来,不再有劳碌辛苦的感觉,厌恶的情绪自然会烟消云散。一个人总不能无所事事地终老一生,应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,发自内心地去热爱自己的工作。

成功者乐于工作,并且能将这种喜悦传递给他人,使大家不



由自主地去接近他们,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,与客户打交道是一种乐趣。

快乐工作还要求我们要不断进行自我心理调节,常怀一颗责任心、一颗宽容心、一颗平常心。在工作中,摆正自己的位置,协调好同事的关系,认识到自己的责任和自身的价值,正确对待自己、正确对待他人、正确对待工作;常怀宽容之心,常思律己之策,常立助人之德,及时调整自己的心态,缓解工作压力,提高工作效率,做到苦中有乐、以苦为乐,知足常乐,在工作中享受快乐,在快乐中收获成功。

工作是物质基础,快乐是精神享受,快乐工作是以愉快的心情、快乐的心态面对工作,把工作快乐化,在工作中享受快乐。本书从多个方面详细阐述了如何使自己的工作快乐起来,使自己时刻保持良好的心态、愉快的心情、饱满的精神、积极的行动和忘我的工作状态,在工作中享受快乐,在快乐中创造价值。

由于时间仓促,书中难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。



目录

CONTENTS

第一章 快乐工作,从心开始 / 1

快乐与否其实是一种习惯,一旦养成了一个好习惯,它将会让你受益终生。因此,我们首先从心开始,开垦心灵的沃土,播种快乐的种子,收获美好的生活!工作中,我们要勇敢面对真实的自己,我们要做的不是去抱怨那些已无法改变的事实,而是去发现自己的闪光点,重拾自信,让自己快乐并精彩地活着。虽然工作是繁忙的,但工作又是幸福的,只要摆正了对待工作的心态,实现快乐工作其实很简单。

- ◎ 1. 永远保持一种积极心态 2
- ◎ 2. 适合自己的就是好工作 5
- ◎ 3. 充分认识自己的价值 8
- ◎ 4. 把工作当成一种乐趣 12
- ◎ 5. 积极学习,充实自己 15
- ◎ 6. 树立成功的信心 19
- ◎ 7. 发掘自己的潜能 23

第二章 务实尽责,让你赢得上司的肯定 / 29

工作中首先应该处理好和上司的关系,毕竟是他给了你这份工

作,无论你多么有才华,如果没有展示给领导的机会,要想在工作中做出一番成绩来那几乎是天方夜谭。因此,我们需要用事实说话,一是要踏踏实实工作,不能投机取巧;二是应该把握好和上司打交道的方式,了解上司的共有心理,顺应上司的办事风格和性格喜好,尽力维护上司的权力和威信,用自己的实际行动来赢得上司的肯定,这样就可以突破晋升瓶颈,成为上司最赏识的人。

- ◎ 1. 自信是最好的名片 30
- ◎ 2. 做工作要有大局观 37
- ◎ 3. 和上司说话要有分寸 40
- ◎ 4. 工作中要坚持原则 44
- ◎ 5. 和上司保持适当的距离 47
- ◎ 6. 正确对待上司的批评 51
- ◎ 7. 切莫聪明过分 55
- ◎ 8. 不要占公司的便宜 58
- ◎ 9. 向上司进谏的艺术 61
- ◎ 10. 主动去做领导没有安排的工作 65
- ◎ 11. 严守公司的秘密 68
- ◎ 12. 以老板的心态对待工作 71
- ◎ 13. 拒绝无谓的抱怨 75

第三章 以诚相待,让你得到同事的认可 / 79

同事之间应该以诚相待。首先待人礼貌、和善,不用刻意地去和谁主动相处,更不能在单位里搞小范围的朋友圈。一个人在工作岗位上,要尽职尽责地做好该做的工作,在做好工作的同时不要触犯他人的利益,不管做什么事,都要将心比心,只要你对别人好,别人肯定会付出的。当别人有困难时,要尽量帮忙,再就是做什么事情要三思而后行,学会换位思考。己所不欲,勿施于人。



◎ 1. 不搞个人英雄主义	80
◎ 2. 做好身边的小事	82
◎ 3. 把握好同事间的分寸	86
◎ 4. 正视“办公室政治”	89
◎ 5. 同事间应正当地竞争	92
◎ 6. 学会与同事合作	96
◎ 7. 不与同事争功夺利	99
◎ 8. 善于向同事学习	102
◎ 9. 处理好同事之间的矛盾	105
◎ 10. 正确面对办公室恋情	108
◎ 11. 切勿在同事间议论上司	111
◎ 12. 同事间应以诚相待	114
◎ 13. 给人以美好的第一印象	117

第四章 张弛有道,让你轻松化解工作的压力 / 121

工作中的压力无处不在,压力本身就是工作的一部分。因此,在生活中我们需要调适自己,正确面对工作中出现的各种压力,找到一个平衡点,寻找更多的良性压力而尽量避免恶性压力的出现。首先要面对现实,适应环境,只有这样才能够发挥自己最大的能力去改造环境,以求外界现实符合自己的主观愿望,同时在力不能及的情况下,又能另择目标或重选方法以适应现实环境。

◎ 1. 做好面对困难的准备	122
◎ 2. 及时调整心态	124
◎ 3. 丰富自己的生活	128
◎ 4. 认识到弱点才能排除压力	131
◎ 5. 能力越强则压力越小	134
◎ 6. 不要苛求完美	137

◎ 7. 换个工作, 换种心情	140
-----------------------	-----

第五章 掌握交流技巧, 让你更好高效地工作 / 145

工作成绩是靠实干做出来的, 但是工作过程中, 你若掌握了各个环节的技巧, 可令你取得事半功倍的效果。工作中的交流技巧是至关重要的, 既可以为你争取到自己应得的利益, 还能让你和同事之间的关系更加融洽, 甚至还可以为你开创事业的新局面。因此, 掌握了这些技巧, 可让你在工作中左右逢源。

◎ 1. 要求加薪的技巧	146
◎ 2. 推销自己的技巧	149
◎ 3. 礼尚往来的技巧	152
◎ 4. 赞美别人的技巧	156
◎ 5. 利用时间的技巧	160
◎ 6. 使用肢体语言的技巧	164
◎ 7. 辞职的技巧	170

第六章 态度制胜, 工作中不可忽视细节 / 175

所谓细节就是细小的环节。工作生活中我们经历的很多事情都证明, 能考虑到细节, 注重细节的人, 不仅认真对待工作, 而且注重在做事的细节中找到机会, 从而使自己走上成功之路, 同时热爱生活, 对工作、生活、家庭充满了热情, 很充实。老子曾说: “天下难事, 必做于易; 天下大事, 必做于细”, 它精辟地指出了想成就一番事业, 必须从简单的事情做起, 从细微之处入手。工作的一切原本都是由细节构成的, 如果一切归于有序, 决定成败的必将是微若沙砾的细节, 细节的竞争才是最终和最高的竞争层面。

◎ 1. 注重工作中的细节	176
◎ 2. 工作无小事	180



◎ 3. 工作中要勇于创新	184
◎ 4. 养成节约的好习惯	187
◎ 5. 不越级打小报告	192
◎ 6. 勇于承担责任	195
◎ 7. 学会换位思考	200

第七章 打造快乐家园,让自己飞得更高 / 203

人生快乐与否,并不仅仅是能不能转念一想的问题。思想往往是屈从于方法的,好的方法能启发我们换一个角度看问题。很多人用尽毕生精力寻求快乐,竭力获得我们认为能让自己快乐的东西:财富、美丽、权力、事业等。但事实上,有多少人感到了真正的快乐?很多人拼命工作,拼命赚钱,拼命购物,拼命想要成功,就是想体验成功后的喜悦,但是研究表明,80%的人都得不到持久的快乐。因为,你的快乐不是发自内心深处、由内而外、没有任何附加理由的真正的快乐。快乐其实很简单,你要做的只是提高“快乐起点”,勇敢实践快乐!

◎ 1. 快乐掌握在自己手中	204
◎ 2. 做好快乐工作的计划	207
◎ 3. 拥有健康才会快乐	210
◎ 4. 拥有一颗感恩的心	215
◎ 5. 享受自己的工作	218
◎ 6. 感受分享的快乐	221
◎ 7. 实践快乐	224

第一章 快乐工作，从心开始

快乐与否其实是一种习惯，一旦养成了一个好习惯，它将会让你受益终生。因此，我们首先从心开始，开垦心灵的沃土，播种快乐的种子，收获美好的生活！工作中，我们要勇敢面对真实的自己，我们要做的不是去抱怨那些已无法改变的事实，而是去发现自己的闪光点，重拾自信，让自己快乐并精彩地活着。虽然工作是繁忙的，但工作又是幸福的，只要摆正了对待工作的心态，实现快乐工作其实很简单。





◎ 1. 永远保持一种积极心态 >>>

高尔基有句名言“工作快乐,人生便是天堂;工作痛苦,人生便是地狱。”一个人如果不喜欢自己的工作,无论他能力有多大都不会有好的效果。因此,作为一个员工首先应热爱自己的工作,“爱”会使人聪明,“爱”是动力,“爱”使人心有灵犀一点通。有“爱”这个原动力,才会体会到自己工作的意义重大、责任重大,才会体会到自己的工作价值,才能全身心地投入到工作中去。

比如,你有一个同事在工作中总是神采飞扬。不管有多忙,有多少做不完的事情,也不管天气多么糟糕,他总是愉快而轻松,积极而乐观,看待任何事和任何人都是往最好里看。在他周围总是洋溢着积极而平静的气氛。与他一起工作的人明显会感觉到轻松,变得更加开放和富有建设性。他的乐观主义影响着其他人。

这意味着整个团队更容易看到解决方案,而不是问题。尽管他并不比其他人多做一些工作,但是他是团队的功臣,因为他在工作中的快乐会影响非常多的人。所以我们要想快乐工作,首先就要先拥有积极快乐的心态。

热忱可以相互感染,和积极向上的人在一起,你很难保持冷漠的态度。而且,积极心态能激活创造力;积极的人会散发出活



力、愉悦和进取的光芒。反之，消极的心态不但会使人际关系恶化，还会损伤创造力；影响人的身心健康。因此，我们需要做到如下几点：

- (1) 每天保持一个好心情。
- (2) 尽量不要和悲观的人在一起。
- (3) 树立信心，经常激励自己。
- (4) 放弃抱怨，不怨天尤人。

积极蕴藏着巨大的能量，是一种令人难以置信的重要技能，这种技能是快乐工作的关键。积极的员工和积极的工作场所关注的是可能性、解决方案、优势和乐趣。这并不是说他们忽视问题、劣势和凶兆，只是表明他们能够使工作快乐而有效。

如果你希望快乐工作，积极是很重要的。

在日常生活中，我们有时之所以会感到绝望，不过是一种习惯性的反应。但我们应该清楚，这是一种彻头彻尾的经验主义。它更多是来自于过去，而不是明天，甚至也不是现在。所以，乐观的人会说：“没有绝望的处境，只有绝望的人。”

事实上，人们常常会把精力集中在消极的事情上，于是往往好的情势会被忽略。人们总是讨论各种问题，谈论失误和分歧。这样的结果往往会让人觉得事情在向越来越糟的态势发展，似乎没有办法可以改变这种状况。有研究表明，心态积极而乐观的人要比消极的人做得更好。比如，积极的人因为拥有一种高品质的生活，所以其负面情绪就会更少，工作便更优秀，而且有更多的朋友和社会交往圈子。而在体育比赛中，积极心态带来的优势会更明显，心态积极的运动员或团队总是可以战胜消极的对手。

怎样拥有积极的心态呢？研究表明，人们是可以教导自己变得积极的。研究人员认为，一个虽然是刚参加工作不久的新员工，但因他在积极而乐观的团队中获得了深刻磨炼，那么他将很快胜过那些虽具有很高技能但缺乏积极性的老员工。

在工作中要学会赞扬他人、不断创造乐趣、关注快乐、忘记消极的事情，这样不仅可以让自己获得快乐，也能够帮助周围的人更加积极乐观。

试想一下，你在工作中想做哪一类人呢？是做快乐、积极、主动、使情况变得更好的那种人？还是做悲观、消极、怨气冲天，尚未开始就已经放弃，并认为状况越来越糟糕、难以扭转的那种人？毫无疑问，当然我们会选择前者。

在工作中，越来越多的人开始认识到自己拥有快乐的能力，这种能力可以创造他们的未来。工作就是这样一个东西：一切美好都在它的过程之中。而过程中的美是只有轻松的心态才能体会得到。对于我们来说，从工作中获得快乐，除了种种成功和认同能给我们带来喜悦之外，我们更应该享受工作的本身。因为有了工作，我们不必无聊地打发时间。因为有了工作，我们可以把自己的精力集中，尝试专注的感觉。因为有了工作，我们可以和形形色色的人打交道，认识很多朋友，也能从别人身上学到很多……能够工作，难道不是一件幸福的事情吗？

工作本身即是乐趣。卡耐基说：“人生的最大生活价值，就是对工作有兴趣。”如果你能强迫自己努力工作，而达成一些初期的成功目标后，你就会发觉工作越做越有兴致。



◎ 2. 适合自己的就是好工作 >>>

什么是好工作？中国惠普前总裁孙振耀先生曾经这么说过：“所谓好工作，应该是适合你的工作，即能给你带来你想要的东西的工作。”

在美国，有人曾对全美的成功人物做了一个调查，结果表明，他们之中94%的人都在做着他们最喜爱的工作。这就说明，一个对于工作感到不满、不能快乐工作的人，不管他怎么努力，绝不会有卓越的表现。所以，我们应该不要进入对“好工作”理解的误区，特别是对于刚刚踏入职场的年轻朋友来说。人都是爱面子的，也是喜欢攀比的，即使在工作上也喜欢攀比，不管那是不是自己想要的。比如大家认为外企很好，可是好在哪里呢？他们在比较好的写字楼？比较出差住的星级酒店？可那一切都是给别人看的。

既然，工作没有好与坏，只有适不适合，那么，我们又如何去判断工作适不适合我们呢？

首先，工作内容与自己的内在个性是否适合。这里的内在个性与生活中的个性或性格是不同的，它折射出来的是个人在工作中的心理特征、心理倾向等。通过内在个性的分析，可以得出一个人擅长做什么工作，喜欢以何种方式工作，工作中待人处事的风格以及判断与决策能力的强弱。

其次，个人能力是否能胜任这项工作。一个人的能力是从事某项工作的基础。有什么样的能力决定了一个人处于什么样

的层次。但在现实生活中除了“适才适用”外,还有两个极端。一是自身的能力不被认可,能力达到了但没有找到相应的职位;二是公司提拔时没有考虑到个人能力是否达到,造成职业人高处不胜寒的窘境。高位虽好,但如果能力达不到,很快就会遭遇彼得原理陷阱。

最后,这份工作能提供给我们多大的发展空间。与发展空间直接相连的就是企业平台。在选择企业时,也不一定去大公司或外资企业就好,其发展空间未必就一定大。我们必须明确发展空间是自己职业发展的一条线,可以由很多的阶段和公司平台组成。在某一个平台无法提供发展空间的时候,可以重新选择。

有这么一个女孩子,从大学毕业起就一直为工作的事努力。看到很多同学都去报考公务员,她也就跟着报名,买资料复习,整整一年半时间里,她的主要任务就是在家复习并参加各类招考。遗憾的是,尽管她非常努力,但因专业不符,她的工作梦落空了。

意识到“招考”这个独木桥走不通时,她的就业观念开始有所转变,“先找个工作再说,毕竟自己还年轻。”

在这种想法的促使下,擅长舞蹈的她被一家歌舞团选中。虽然暂时有了工作,而且待遇还算不错,但她还是希望找一份稳定且自己喜欢的工作,“毕竟跳舞不能跳一辈子。”

正好这时有家物业公司招聘楼层事务助理,她便辞掉了歌舞团工作来到了物业公司。工作内容就是楼层巡视、检查灯具、检查绿化带等,繁杂而琐碎。一开始她心里难免有些失落感,和曾经灯光灿烂的舞台比起来,这个岗位的确太平凡了,在这里自