

教你30招， 天天工作 好心情

如果你的心里也有以下呐喊，欢迎拿号问诊：

为什么职场中没好人？ 为什么我会不停地换工作？

我该怎样面对新上司的排挤？

为什么傻瓜同事都过得比我好？

我的劳动强度和工资不成正比？

为什么？

为什么……

安艺◎著

教你**30**招，
天天工作
好心情

安艺◎著



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

教你 30 招,天天工作好心情/安艺著.—杭州:浙江人民出版社,2011.10

ISBN 978-7-213-04663-6

I. ①教… II. ①安… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 185915 号

教你30招,天天工作好心情

作 者: 安 艺 著

出版发行: 浙江人民出版社(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话:(0571)85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 王方玲

责任校对: 杨 帆

电脑制版: 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 13 万

插 页: 2

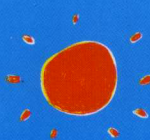
版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-04663-6

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



内容简介

你是否在职场中也常常遇到这些不如意：本来平起平坐的同事忽然成了你的上级，不经意间听到同事在说自己的坏话，忙活了很久的case被上司毙掉……这些小事都有可能引起不利于身心健康的职场坏情绪。如果任由这些负面情绪在心里郁积、生根，到一定程度便会影响你的工作进度、与同事间的关系，甚至会酿成心理疾病。

本书提出了30个应对职场坏情绪的高招。也许书中的人都和你一样，曾被职场坏情绪折磨得一筹莫展，但通过这些妙招疏导，及时意识到了坏情绪的存在，并以积极的心态对坏情绪进行控制，从此告别了职场坏情绪，天天工作好心情。

看了这本书，你也一样可以做到！



策划



蓝狮子商业阅读学院

出版策划

蓝狮子财经出版中心

博客

<http://blog.sina.com.cn/bluelionbook>

目 录



1

你对工作认识够深吗？

当兴趣变成了职业之后，我怎么反而不开心了呢？

为什么我的劳动强度和工资不成正比？

为什么我会不停地换工作？

工作三年，我怎么都不会笑了？

为什么我总觉得工作压力很大？

如何顺利度过职场“停电”期？

怎样面对父母的期待和职场进化缓慢？



2 职场环境到底有多复杂？

❖ 当同事变成了上司,我该怎么办？

❖ 我该怎样面对新上司的挑剔？

❖ 如何面对“精英围城”？

❖ 为什么职场中没好人？

为什么我在工作环境中的人缘总是不太好？

同事老跟我说别人的坏话,我该怎么办？

为什么他们都不采纳我的意见？

为什么我总对自己的仪表感到不满意呢？



3 你的工作习惯好吗？

懒得工作，懒得上班，我怎么就那么懒？

当约会遭遇加班，我该怎样取舍？

为什么时间总是不够用？

怎样摆脱无时不在的“拖延症”？

我的世界为什么总是灰色的呢？

负面情绪怎样转化为动力？

手机总是响不停？

为什么她有我没有？

遭遇挫折，我该怎么办？



4 你懂得情绪控制吗？

只有我爱发脾气吗？

为什么我总是莫名其妙地烦躁？

你是害怕生病的“药人”吗？

为什么他们都欺负我？

你会在无意间伤人吗？

当坏情绪进入了死胡同，我该怎么办？



你对工作认识够深吗？

你是为了什么而工作的呢?换句话说,你的工作目的是什么?如果你不能立刻给出答案,那只能说,你还没有真正地认识工作、了解自己,也没有弄清楚自己为什么要在职场中生存下去。或许你曾幻想着不劳而获,或许你对自己的能力特别满意,再或许你觉得自己的一切条件都很完备,根本不需要为职场生存状况而烦恼,但是突然有一天,你发现事情竟然没有在自己设定的轨道中前行,那种脱离了掌控的失控感顿时让你觉得彷徨、迷惘,甚至绝望。那个时候,你会不会想着,是时候停下脚步来审视一下自己的状况呢?可能你会问,我该从哪些方面反省自己呢?其实事情没有那么复杂,你只需要跳出现在的困惑情绪,找到一些具体的问题即可。

为什么我会在工作的时候那么烦躁?为什么我会对自己从事的行业感到厌倦?为什么我会在处理工作事宜的时候感到恐慌?我不知道你是否为这些问题感到困惑,但是这些问题我都遭遇过。尤其是当兴趣变成工作内容的时候,我会觉得压力更大。当我发现预料中的美好结局变了味道,那种失望的感觉是前所未有的。我心中的圣地变了模样,那种绝望带来的负面情绪是排山倒海的,更是难以抵抗的。我是如何度过那段艰难岁月的呢?在没有人帮助我的时候,

我努力地学习,看一切能够帮到我的文字,或许那只是一些纸上谈兵的理论,但是却成功地转移了我的注意力。一个朋友帮我找了一份最基层的工作,在那一个月的实习过程中,我发现,从事能够发挥自己长处的工作比从事以兴趣为主的工作更能够让人获得成就感。在那短短的一个月中,我得到了前所未有的放松体验,一下子豁然开朗:原来创造价值比消耗能量来得更痛快;原来了解自己的工作能力和创造力,深入认识一份工作是如此重要。

可是,如何认识自己的工作?很多年轻的朋友在做出“跳槽”这一决定的时候,都会给出“不断的尝试才能够找到适合自己的行业”这个答案。要我说,其实,这只是一种借口而已。回想一下,在你做出“离开”这个决定的时候,你在这个岗位上待了多久,又做出了多少成果呢?归根结底,你之所以选择离开,还是因为你不清楚自己最适合从事什么行业,当踏入这个行业时,根本没有想过能够做多久,能够有多久的职场生命力。试着在纸上写一写,你到底擅长什么呢?当然,这里的“擅长”指的是社会创造力,因为只有创造价值,才能够让你拥有专属于自己的成就感。

老话说,干一行,爱一行。但是,如果你总是被负面情绪包围着,又怎么能开心地工作呢,更何况要你爱这个行业了。如何找到适合自己的工作状态,还需要你对自己的现状进行充分的剖析。寻找并直面自己的“短板”可能是件略带阵痛的事,但是别怕疼,因为只有疼过了,你才能舒坦地工作下去。



当兴趣变成了职业之后， 我怎么反而不开心了呢？

当爱好成为职业或者谋生手段后，你对此爱好是否还能一如既往？比如说，有人喜欢当老师的感觉，希望能够以教授传承为职业；有人喜欢表演，希望能够在舞台上展示自己的风采；有人喜欢绘画，希望自己的作品能够跟大众共鸣。但是你真的能够通过自己感兴趣的行业发挥出自己的才能、挖掘出自己的潜力吗，真的只有将爱好变成职业，才能做出成绩、有所作为吗？很多年轻人喜欢电脑，平时经常玩游戏，于是他们认为，我热爱电脑，我要从事电脑行业，做IT人士。但是他真的能够以此作为事业的基点，长久地从事下去吗？恐怕要打个问号吧。

因此，在这里我建议大家，一定要区分清楚：什么样的爱好能够成为你事业的生命线，什么样的爱好只能是业余的娱乐活动。职业盲，很多时候就是因为对事物的不了解造成的。所谓“距离产生美”，比如你喜爱音乐，认为音乐是纯净的，可是，当你想拿这份爱好当工作的时候就会发现，其实里面有很多杂质，各种琐事，各种利害关系。而你要想最终得到音乐的真谛，就必须学会接纳和包容这些事情。你能受得了吗？所以，工作就要看你的职业能力，这比你的兴趣要可靠得多。你的个人情感和意志力对事业的选择不是不重要，但普通的喜欢肯定不行，除非爱到骨子里，否则很难最终成功。

此外,还要考虑个人的生存状态和生活质量。不要说我教你市侩,因为任何事情都是这样的,科学家也不可能只做研究而不为科研经费烦恼,钱不是从天上掉下来的。你的兴趣不是不能当饭吃,关键要看你有多想吃,多爱吃,能吃到什么程度,能够吃多久。

洋洋六岁学钢琴,从此音乐便成了她生命的一部分。她会好几种乐器,用她的话说,自从坚持以兴趣为专长选择了职业高中艺术教育类的专业,她便已经规划好了职业路线。洋洋在大学的时候学的还是音乐艺术类的专业,“那时候还庆幸自己有一份专业特长,起码对于大多数人而言,会乐器、能够从事艺术类的工作还是值得骄傲的”。在这段时间内,她刻苦学习专业知识,为了节省时间,她很少参加商业性质的演出,一门心思用在提高专业水平上,“那些演出的背后都是浮夸,我觉得能够积累更多的知识,才是对未来的一种保障”。与此同时,班里的其他同学选择了不同的职场道路:他们有的选择成为专业教师,专门教授器乐;有的选择转修其他专业的课程,放弃了以音乐艺术为根本的学业;更有面容姣好的干脆投身娱乐行业,签约成为艺人。洋洋开始迷惑了:“除了进出钢琴琴房、声乐教室,我以后还能做什么呢?”



前一阵子,我们总能够看到一句幼儿教育的标语“不能让孩子输在起跑线上”。但是这个比较的参照对象是谁呢?俗话说,人比人,气死人。如果你总是以自己的优势去比较别人的劣势,那

你无疑是优越的。但是,反过来,你总是用自己的劣势去衡量别人的优势,心里当然不免戚戚然。谁和谁比,怎么比,这才是问题的关键。在这里我建议大家,在认清自己的状态后,以提升自我素养为目的,进行自我比较。

在以职业为目的进行行业选择的时候,更是应在个人兴趣爱好、能力、价值观、物质期望、社会需求和个人长远的发展目标中客观地找出平衡点和统一体。为了自己,为了家人,也为了进入到社会后能过上平稳的日子,我们必须在逐渐认知外界事物的时候,了解自己的兴趣爱好、清楚自己的人生观、价值观并合理预见自己能够具备的创造本领。

在考虑职业目标的时候,最好对职业和专业的联系做一定的研究。很多人喜欢某一种职业,但是,却并不明白这个职业的知识结构是怎么样的,不知道这个专业包括哪些具体课程。很多中小学教师、家长甚至教育管理人员,对于各种专业不但没有深入的了解,甚至常常抱有错误的认识。要知道,同样能力和知识背景的人,如果仅凭个人想象选择了不同的专业和职业,那么可能产生截然不同的经济后果。有不少人就是因为对教育的投资回报没有提前作认真的了解和评估,以至于使自己陷入经济困境,甚至终生都笼罩在阴影中。很多时候,即使专职的咨询人员,也并不是对各个专业都有很深的了解,因此,很多资料搜集工作要靠自己去做。即便我们看了很多有关职场理论的书籍,但日子还是要自己过的,所以,未来还是要靠自己去把握。

因为高中同学的介绍,洋洋成了一名幼儿园教师,在和孩子们的接触中,洋洋感到无比的轻松、愉悦。幼儿园教师的生活是简单的,洋洋说,“我只需要每天按照教学大纲给孩子们上课,然后按照时间表安排孩子们的作息就可以了。”随着日子一天天地过去,洋洋开始觉得这样有规律的生活实在枯燥无味,“我每天就像一根上了弦的发条,没有惊喜、没有意外地过着平淡的日子。”乐器对于她来说,成了谋生的工具,“除了课余时间教几个小朋友之外,就是周末教一些年龄稍大的学生学习。”她觉得,这绝对不是她儿时憧憬的音乐生活。洋洋开始寻找心目中的那种以音乐为灵魂的生活,“我开始在网络中寻找招聘信息,看看自己除了教孩子们音乐外,还能够做些什么工作。”这时候,洋洋写的关于儿童教育的文章被相关的杂志社刊载了出来,领导和同事们都觉得这是一件值得庆贺的大事儿,但是她却不以为意,她说,“写东西是要有生活阅历的,那些都是我的经历,没什么好在意的。”



顺应生活的进程。很多人都会说“我很有个性,希望过上自己想要的生活”,但是当你真正面临选择的时候,你该用什么来衡量“这是否适合我”呢?在洋洋没有确定职业目标的时候,她选择了顺应生活,把握机会。现在看来,那一段幼儿园教师的生活没有让她荒废时间,而是让她拥有了更为宝贵的生活积累。我们要有勇于突破的精神,更要能够让自己尝试着接受经历和把握自我。

当然,在行业选择中,我们需要顾及的东西太多了,家庭状态、生存状态、精神状态,等等。如果你的家里急需你的薪水来过活,你也就不能太顾及什么喜好了。但是如果你不需要考虑生存,而只想过上高质量的心理生活,那么就需要认清“什么是你能够为之奋斗终生”的行业。在这期间,你不能够说大话、不能浮夸、更不能虚伪地编造情绪,而是要看清自我状态,梳理出自己能够胜任的行业和任务。比如说从事文字编辑的工作,如果你是 为 3000 字的论文而头疼的人,怎么能做好天天与文字打交道的工作呢?你觉得 IT 行业很赚钱,可是你连计算机的主机箱都打不开,拆开了零件重新装上还富余出一大半的螺丝,你做得了这样的工作吗?我碰到过一个凭借他人的作品而应聘成功的美术编辑,但是却在一次和客户当面沟通、修改作品的会议中露了馅,除了灰溜溜地离开公司之外,更是被整个行业所“通缉”。所以说,自己要清楚自己想做什么、能做什么。

洋洋的简历被一家小有名气的文化公司看中了,公司老板让她培训艺术总监选拔出的年轻艺人,并且兼任艺术总监的助理。艺术总监是个新加坡人,待到洋洋离职以后她才知道,这位总监在业内其实颇有声名,很多当红的歌曲都是他编曲的。在做艺人管理工作的时候,洋洋很痛苦,“我学了那么多年的音乐,实在看不惯那些不专业的人做出来的流行歌曲,那也算是音乐吗?”她觉得,这样的“音乐生涯”实在是让她很痛苦,“我可以自己作曲、编曲,但是我实在受不了那些粗制滥造的调调!”她看不上那些一俗到底的歌词,便开始自己写着玩。有同仁看到了她的词,便试着谱曲。由此,洋洋开始轻

音乐,重文笔了。但是谁也没想到的是,公司艺人因为看到管理人员的歌词竟然写得比他好,便产生了嫉妒心理,甚至向老板告黑状,说洋洋竟然以武力相向。洋洋一怒之下,辞职不干了。她说,这样的音乐生涯让人觉得特悲哀,职业还是要和爱好保持距离为好,否则生平就那么一点点的美好,都要被残酷的现实给倾轧了。洋洋现在投身于文化产业当中,成为一名出色的图书编辑,“我还是觉得写字是我的特长,并且在这里能够找到更有价值的自我”。



在“做自我”的时候,我们也不能忽略掉他人看待自己的眼光。你是一个人见人爱的小红帽,可当一派天真的你遇到大灰狼的时候,不被吃掉就是大灰狼的不是了。有句西方的谚语这样说:

上帝关上一扇门的同时,必将会给你打开另一扇窗。洋洋放弃了从小就向往的音乐,转投文字为生,因为她看清了自己对于爱好的态度,“我希望音乐成为我灵魂的慰藉,但是绝对不希望自己为音乐忧愁。”人活于世,有很多外界的事物是我们不能左右的,但是自己的情绪还是能够控制的。俗话说,眼不见,心不烦。洋洋看多了流行音乐界的浮躁后,更加希望能够把握自我。她转投于自己擅长的工作:快乐的图书编辑。对于她自己来说,这样的工作状态既留住了兴趣,又拥有了一份能够为之奋斗终生的职业,两全其美。