

让你在从政道路上
快乐前行的必修课

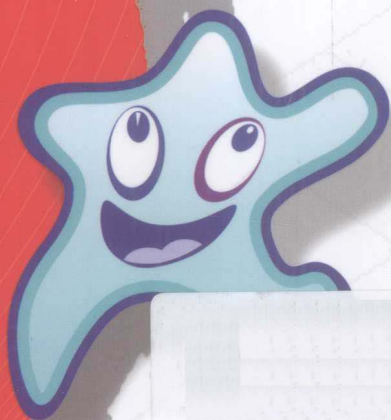
党
员
干
部

的
12
种方法

聂欣 主编

DANGYUAN GANBU KUAILE GONGZUO DE
12 ZHONG FANGFA

快乐工作



人民出版社

让你在从政道路上
快乐前行的必修课

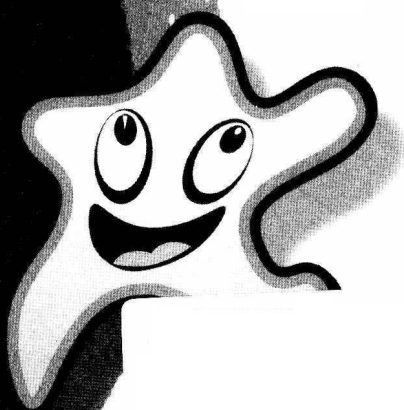
党
员
干
部

的
12
种方法

聂欣 主编

DANGYUAN GANBU KUAILE GONGZUO DE
12 ZHONG FANGFA

快乐工作



人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

党员干部快乐工作的 12 种方法/聂欣主编. —北京: 人民出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 01 - 010682 - 3

I. ①党… II. ①聂… III. ①工作方法 - 通俗读物 IV. ①B026 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021273 号

党员干部快乐工作的 12 种方法

DANGYUAN GANBU KUAILE GONGZUO DE 12 ZHONG FANGFA

聂 欣 主编

责任编辑: 鲁艳芳

出版发行: 人 民 出 版 社

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

邮购电话: (010) 65258589 65250042

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

经 销: 新华书店经销

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 185 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 01 - 010682 - 3

定 价: 28.00 元

著作权所有 侵权必究

目 录

掌握正确方法，快乐做好工作	1
---------------------	---

第一章 信念：价值观是快乐之源	3
-----------------------	---

坚定快乐信念	5
--------------	---

【案例反思】 作始也简，将毕也巨	8
------------------------	---

信念是一面旗帜	10
---------------	----

学会快乐，学会感恩	12
-----------------	----

【案例反思】 理想、信念和责任是快乐生活的根本之道	15
---------------------------------	----

为民服务最快乐	16
---------------	----

【案例反思】 为民服务最快乐	19
----------------------	----

回忆里那些信念的颜色	21
------------------	----

第二章 心态：选择快乐的工作态度	23
------------------------	----

永远保持一种积极心态	25
------------------	----

【案例反思】 积极心态造就成功	28
-----------------------	----



以阳光的心态迎接工作	29
【案例反思】 在平凡的岗位演绎着不平凡的人生	32
主动塑造积极的工作心态	33
【案例反思】 调整自我，改变态度	39
 第三章 敬业：全身心投入工作	41
敬业才会乐业	43
【案例反思】 为自己建造一间房子	45
像对待爱人一样对待工作	46
以饱满的精神状态投入工作	47
【案例反思】 老张获奖的故事	51
忠于职守，做好本职工作	52
【案例反思】 用生命践行对党和人民承诺的道德楷模	56
 第四章 信任：创造快乐的氛围	59
信任是快乐氛围的基石	61
【案例反思】 自信源于信任	64
建立信任关系的行事准则	65
【案例反思】 群众的信任就是我们的责任	68
信任来自双方	69
信任需要精心维护	70
【案例反思】 方志敏给鲁迅的一封信	74
平易近人的工作作风	76



第五章 忠诚：赢得同事的帮助.....77

忠诚是快乐工作必备美德.....79

【案例反思】 难忘那些普通党员.....82

忠诚是每个职业都应该牢记的坚守.....83

赢得同事帮助的忠诚法则.....84

【案例反思】 感悟李林森“燃尽生命写忠诚”.....87

以诚相待，绝不是盛气凌人.....89

【案例反思】 周恩来与胡厥文.....91

第六章 勤奋：自强不息必获报偿.....93

勤奋是永不过时的工作精神.....95

【案例反思】 人民满意的公务员王法金.....98

扎扎实实度过每一天.....99

【案例反思】 时间就是生命.....103

勤奋工作，生活更精彩.....104

【案例反思】 为居民带来温暖的人.....107

勤奋工作写青春.....108

第七章 从容：做好工作有章法.....111

保持从容工作心态.....113

【案例反思】 做事要讲究方法.....116

有定力才能从容行事.....117



【案例反思】 从容面对工作环境	119
抓工作要有章法	121
【案例反思】 周恩来从容处理紧急事变	124
陈毅江南领导统战工作的章法	125
 第八章 知足：卸下心中的“贪”包袱	127
知足才能常乐	129
【案例反思】 老一辈革命家的膳食习惯	132
克服贪念，拥抱幸福	134
【案例反思】 贪官的犯罪与悔恨	138
崇尚简单，知足常乐	141
【案例反思】 我们领导干部应该知足常乐	144
一失足成千古恨	145
 第九章 宽容：豁达大度天地宽	149
宽容别人，快乐自己	151
【案例反思】 善意的解围	154
宽容是一种领导力	155
【案例反思】 容人之隙，化怨为谊	159
学会豁达，用心宽容	160
【案例反思】 丙吉的宽容	162



第十章 放松：自己为自己减压..... 165

转换角度看压力 167

【案例反思】 正确面对压力 170

学会调适自己的情绪 172

【案例反思】 官员心理危机事件敲响警钟 176

工作之余善于休息 178

【案例反思】 叶剑英元帅嗜书如命 180

杜绝“工作狂” 181

第十一章 自制：洁身自好道路宽..... 183

自制是一种工作精神 185

【案例反思】 自制品质成就了廉洁奉公 187

请绕开思想上的障碍 189

【案例反思】 缺乏自制力酿恶果 192

洁身自好，廉洁自律 193

【案例反思】 不以牺牲集体利益牟取私利 196

第十二章 淡泊：享受工作，幸福生活 199

要多一点淡泊之心 201

【案例反思】 淡泊名利，快乐生活 204



淡泊名利，注重人生价值	205
【案例反思】 人民的好庭长	208
专注工作，享受工作的快乐	210
【案例反思】 热心大姐享受工作中的快乐	212

掌握正确方法，快乐做好工作

你是否每周都在期待着周末的到来，或者怨恨黑色的周一？你是否将工作看成人生的枷锁，或者将职场看成是人生的战场？你是否总是在工作中埋怨，在埋怨中工作？如果真有这些想法，你肯定无法在工作中获取应有的那份快乐和愉悦。

人活着并不是只为了工作，当然，工作也并不是简单地为了活着。其实，工作还有更多的人生内容。当你带着愉悦的心情进行工作，或许你会发现很多很多平时没有关注到的东西，自然你会感觉到整个人生会快乐、会幸福。“石油大王”洛克菲勒曾写给儿子一封信教诲儿子要热爱工作，把工作看成是一种快乐。他根据工作态度把人分为三类：第一类人，把工作看成负担和惩罚，因此经常抱怨、牢骚满腹，常常说“累”；第二类人，把工作看成是一种养家糊口的方式，因此虽然没有任何怨言，只是为了工作而工作；第三类人，把劳动成果看成是自己的一件艺术作品，是自己的一种成就，用积极的心态去工作，把工作看成是一种快乐。

毋庸置疑，工作是人生中不可或缺的一部分，而对待和处理工作的态度，不仅是一个人在工作中的表现，更是一个人在工作中长期



做出贡献和成就的体现。要干好工作，不能仅仅把它当成一项差事或当成一项义务，要用心去做，投入感情；否则，工作将会让你忍无可忍，令你厌烦而又无法逃避，自然工作成为你的生活中的痛苦之源。

对待工作，首先要热爱工作，这是快乐工作的前提。古希腊人伊索讲过：“工作对于人来说是一种享受。”美国总统林肯也说过：“人生的乐趣隐藏在工作中，如果充满热情地工作，就能享受到更快乐的人生。”只有学会享受工作，工作才会给你带来无比的乐趣。

作为党的干部，党员干部的工作与其他职场的工作性质不一样，面临的环境更为复杂，面对的问题更为棘手，承担的责任更为重大。对于他们来说，工作不仅仅是一项活动，不仅仅是谋生手段，它赋予了比职业更高层次的意义，那就是党的伟大事业。党员干部应当视工作为党和人民的伟大事业来做，自觉地将其与实现人生价值紧密结合起来，在平凡的工作岗位上向着心中的目标快乐而执著地追求，勤奋而又努力地工作。

当然，党员干部的工作压力会更大，生活中也会常常感到疲劳。但是当党员干部意识到工作的意义所在，抱着积极快乐的心态，掌握快乐工作的方法，快乐就会伴随着工作中的每一时刻，幸福也会常常萦绕身边。所以，工作中快不快乐关键还在于个人。

或许您平时根本没有意识到这些问题，或许您工作繁忙没有时间思考这些问题。那您就从繁忙工作之余，停下来歇息翻阅此书，或许能为您带来意想不到的收获。但愿本书提供的快乐工作方法对您有所帮助。

第一章

信念：价值观是快乐之源

人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应。

—— 丁玲



工作快乐是为了快乐工作，必须能够舒服地适应周围的环境。与周围环境的沟通不仅包括与自己的沟通，同时还要与他人、与社会的和谐相处。要做到这点，关键在于是否对工作有一种信念，关键在于是否有一种可以称之为快乐的信念并深刻地认识和认真地践行。之所以如此，是因为价值观是快乐之源。

坚定快乐信念

为什么价值观如此重要？为什么不同的价值观成就不一样的人？这些问题困惑了很多，其中包括我们的党员干部。

其实，我们平时更多地是从概念到概念地理解价值观，但结合自身的感受和体验，却从来没有认真地去思考价值观的问题。举个简单的例子，你是否经常会不间断地给自己下一个明确的目标呢，并且咬牙切齿甚至对天发誓说我一定要去完成？当你面对你的实际生活时，是否总是不能拿出你的实际行动？当你每次想起这种情形的时候，你就会有一种遗憾和痛苦。这种痛苦的根源就在于我们的价值观。当你完成了自己的目标，获得了预想或者超出预想中的结果，你肯定就会快乐。这种快乐也是在于我们的价值观。

为什么同样一个事件的发生或做同样一件事，有些人却在当中享受快乐，并为此乐此不疲；有些人却在当中受尽煎熬，会为此痛苦万分呢？道理很简单，如果我们的行为与内心最重要的或最想获得的感觉，即价值追求，不相符合的时候就会产生痛苦，若与之符合便会产



生快乐。

价值观是指一个人对自己周围环境（包括他人、社会、自然等）总的看法和总的评价标准。一方面，价值观念可以表现一个人的价值取向、价值追求以及一定时期的价值目标；另一方面，价值观念还可以表现为价值尺度和准则，成为人们判断价值事物有无价值、价值大小的评价标准。概括地说，它就是每个人对于一生中所欲追求的或逃避事物的一种个人信念，是人们判断事物价值根本标准的信念体系。当我们一旦确立了个人的价值观，便具有了相对的稳定性，引导我们追求所想要的东西，主宰我们人生所有的思考及行事方式，影响我们对周围事物的一切反应与决定。

那么，做什么工作？如何工作？工作中如何对待周围的人、周围的事情？到底要在工作中实现什么？得到什么样的最终预期目标？这一切都由我们的价值观所左右。它是我们为人处世的准则与规范，是释放我们内心神奇力量的关键，也是我们行为和内心感觉的依据。我们做什么或不做什么，我们内心是痛苦或是快乐，都来源于我们的价值观。

价值观如此重要，也如此地与每个个体有切身关系，但很多人却没有认真地思考过这个问题。他们即使面对各类关于人生价值观的学习、培训，也往往只是机械地背诵知识点，而缺少深刻地理解。这表明许多人并不十分清楚自己内心的价值观体系。所以，这些人行事是盲目的。他可能隐约地觉得有一套标准在指导自己的行为，但是因为不确定这些标准到底是什么，以及它们的先后顺序，仍然会在遇到一些事情时感到莫名其妙的痛苦和迷茫。在现实中，个别党员干部由于



没有或缺乏正确价值观的指导，在处理事件时慌乱无措并为此付出代价。因此，树立正确的价值观是非常必要的，也是快乐工作的源泉。

当然，价值观是随着每个人的成长而慢慢形成的，不是一蹴而就的。与每人的生活环境和经历紧密相连，每个人的价值观也不是完全同一的，就像世上没有两片完全相同的树叶一样。价值观不是凭空产生的，也会随着我们的生活环境和经历发生改变。所以，我们现有的价值观并非是固定不变的，而是一种完全可以调整的价值观体系。这种调整更有利于我们的生活，有利于实现我们的生命目的和各个时期的目标。

树立正确的价值观并快乐地工作，必须有坚定的为之奋斗的信念。信念是一种意义踏实的感觉，决定着是否符合自己价值观的一切行为。换句话说，信念可限制或解放自己的内心。因而，在工作中，要自觉促进工作价值观向积极、健康的方向转变，改善自己的心态，提高工作积极性，做更优秀的自己。党员干部具有崇高理想、坚定信念，是推动党和人民事业不断发展的重要保障，也是我们党的政治优势。胡锦涛在庆祝中国共产党成立 90 周年大会上的讲话中强调，全党同志特别是党的各级领导干部都要不断提高思想政治水平，坚定理想信念，增强为党和人民事业不懈奋斗的自觉性和坚定性，咬定青山不放松，真正做到坚定不移、矢志不渝。深入学习贯彻这一重要精神，要求广大党员干部把坚定理想信念作为永恒课题。

坚定理想信念是党员干部的永恒课题。理想的动摇是最根本的动摇，信念的滑坡是最危险的滑坡。当前，党员干部队伍的主流是好的，绝大多数党员干部具有坚定的理想信念，在改革开放和社会主义现代



化建设中发挥着先锋模范作用。但同时我们也要看到，在新形势下，随着国内外环境的变化，少数党员干部在理想信念上出现了一些不容忽视的问题。解决这些问题，要求广大党员干部不断提高思想政治水平，坚定理想信念。一方面，我们应深刻认识到，主观世界的改造不是短期行为而是长期要求，理想信念不是一阵子的坚持而是一辈子的坚守。在现实生活中一些党员干部之所以犯错误、栽跟头，一个重要原因就是主观世界的改造抓得不够紧，认为受党教育多年，理想信念不会出问题、出不了大问题。另一方面，应深刻认识到，意识形态领域的斗争是长期的、复杂的，党员干部在任何时候、任何情况下都不能掉以轻心、放松警惕，要时刻坚定为党和人民的事业奋斗的信念，不断提升自己的综合素质，在自己的工作当中获取更大的成功，赢得人民群众的尊重，体验更大的工作乐趣。

案例反思

作始也简，将毕也巨

关于中国共产党的成立，毛泽东有过许多精辟的论述，其中有句话是：“其作始也简，其将毕也必巨。”

1956年2月，中共中央政治局委员、党的一大代表董必武到上海党的一大会址视察，并为纪念馆题词：“作始也简，将毕也巨。”这句话出自《庄子·人间世》，原文为“其作始也简，其将毕也必巨”，是指有些事情开始时极其微小，不被重视，后来却发展壮大起来，成就了一番大事业。其实，最早引用这一古语来论述中国共产党成立的