

office

office 女性新主张

主编 宝璐

我工作我快乐

I work, I enjoy

主编 宝璐

C912.2/03

出版社

office

光明日报出版社



1200317259

无



1200317259

福州大学
图书馆

我工作，我快乐

C913.2

03



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

我工作, 我快乐 / 宝璐主编. — 北京: 光明日报出版社, 2003

(officer 女性新主张)

ISBN 7-80145-676-9

I. 我... II. 宝... III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 109173 号

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码: 100050

电话: 63082437

新华书店总经销

北京泰兴伟业印刷有限公司印刷

787 × 1092 1/32 印张 20 字数 500 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-80145-676-9/G

(全五册) 定价: 90.00 元



目 录



- 1 宁可笨一点，也不要太严肃
- 5 让性格和兴趣与工作合拍
- 8 告别工作倦怠症
- 14 不要让赞扬左右自己
- 17 用积极的行动代替消极的抱怨
- 21 寻找晋升以外的快乐
- 24 让你的办公桌亮起来
- 27 每小时少做几分钟的事
- 30 学会有效地抱怨
- 34 不堪重负，就去小公司吧
- 38 充分利用“中场休息”的时间
- 42 别让工作和你一道回家
- 47 绝对公平是不存在的
- 50 不要陷入自责的泥潭
- 55 不要凭空想出压力来

CONTENTS

- 59 记住自己只是个凡人
- 63 提高成功的几率以缓解压力
- 67 协助处在压力下的同事纾解压力
- 71 用积极的自我暗示来缓解压力
- 77 学习接受某些压力
- 81 享受8小时之外的快乐
- 85 以欣赏的态度看待工作
- 91 学会遗忘工作中的一些烦恼
- 95 去购物，让自己过一把奢侈的瘾
- 98 在压力面前争取团队支持
- 102 把压力带回家
- 105 容许自己不快乐
- 108 学会理智地处理愤怒
- 114 别为挑剔的上司心烦
- 117 认清别人的行为模式
- 121 不必期待廉价的同情

宁可笨一点， 也不要太严肃



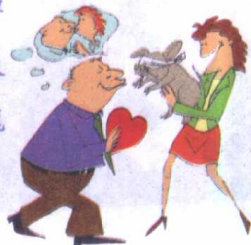
宁可笨一点，也不要太严肃

在剑拔弩张的工作场所，幽默感似乎是用来对付压力及突出轻松气氛的最好方式之一。有位管理专家说得很妙：“人宁可笨一点，也不要太严肃。”幽默本来就是代表了一种放松的生活态度。你可以用严肃的心情来面对工作，但千万不要用它来对待自己与周围的人。



打翻可乐之后

珍在一家外企做文秘已达四年，她的美国老板性格暴躁，动不动就发脾气。有一次，她不小心将老板的可乐打翻在他办公室的地毯上，老板顿时大发雷霆，激动地告诉她，蟑螂部队准保会



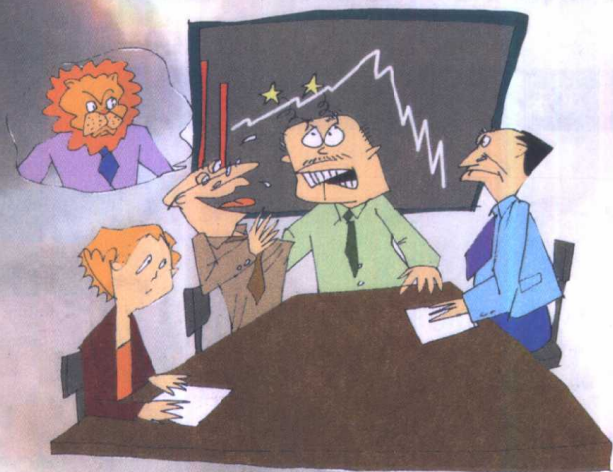
幽默本来就是代表了一种放松的生活态度。你可以用严肃的心情来面对工作，但千万不要用它来对待自己与周围的人。

因此他大规模地袭击他的办公室。在这种情况下，别的文秘定是只知道不停地道歉，清洗地毯，然后就是默默地听老板把怒火发泄完。而珍却从容地看着她的老板笑着说：“您不必担心，绝对不会发生这种事，因为中国蟑螂只吃中餐！”这位老板听后脸色顿时放晴了，愉快地朗声大笑起来。

适度的幽默就象是一根闪着金光的魔杖，只要轻轻的一挥，就会将办公室浓重的阴霾彻底驱散。

掌握好幽默的限度

不过，无论是面对老板还是同事，你虽然可以时不时地幽





他一默，但一定要掌握好幽默的限度。因为你没把握知道别人是否和你具有相同程度的幽默感，有时你自认为好笑的事，在别人的眼里可能被视为无聊。所以在你动用幽默的智慧时，切记要考虑到以下几个方面：

幽默要分场合

幽默并不是随时随地都可以进行的，必须在特定的场合和条件下才可以。

比如，公司开会时，老板正在台上向职员们发表讲话，然而，你却在这个时候突然冒出一两句逗人的话。

虽然大家被你的幽默逗乐了，然而老板肯定会认为你是一个不守纪律、缺乏礼貌和修



养的人，因而会在心中留下对你的不良印象，又如，老板和职员欢聚在一起，说些幽默的话逗乐儿，而你却把这种幽默引向歧途，说了不雅的话，老板当然认为你是一个不知高低的冒失鬼。

幽默要高雅才好

在生活中，不少人在开玩笑时往往把握不住分寸，因而弄得和别人不欢而散，影响了彼此的感情，自己

徒然增加了烦恼。所以，开玩笑要适可而止。

硬幽默不如不幽默

有些人为了讨得老板及同事的欢心，尽力想表现自己的幽默，而自身又不具备幽默的素质，所以在幽默时往往勉为其难。

如此，别人不知道究竟是认为你的幽默笑一下为好，还是不笑为好，弄得骑虎难下，大家都十分尴尬。久而久之，给人留下一个你为人虚伪的印象。



适度的幽默就象是一根
闪着金光的魔杖，只要轻轻
的一挥，就会将办公室浓重
的阴霾彻底驱散。



让性格和兴趣 与工作合拍



一份好工作与一份糟心情

刚刚进入职场不久，你也许会遇到这种尴尬：你对工作乐趣期待得比较高，而实际工作却一成不变、枯燥无味。这时，多半你会心生失望并产生厌倦感，时间越长对工作就愈加厌烦。这



种情况是值得重视的。常言道“当一天和尚，撞一天钟。”如果连每天去“撞钟”的欲望都不再

常言道：『当一天和尚，撞一天钟』如果连每天去『撞钟』的欲望都不再有了，那么工作也就失去了意义。

有了，那么工作也就失去了意义。

25岁的琳毕业后在一家大公司工作，她有稳定的高收入和优越的办公环境，起初她对工作十分地热情。但一段时间后，她只要一踏进公司的大门就会闷闷不乐。

她一直找不出原因，为什么这份安定有保障的工作老是搞砸自己的心情？为什么总想着休假？

问题的根源在于琳属于交际型的人，天生就爱往人群中钻，可偏偏她的工作朝九晚五，天天守着公文卷宗，难怪她没有热情。



寻找适合自己的工作机会

当你的性格与兴趣无法与实际工作合拍时，你应张大眼睛、仔细寻找适合自己的工作机会。比如你感兴趣的那个岗位上的同事休假了，你可以主动提出替代一段时间或承担一部分他的工作。这样会使你的热情大增，即使累一点儿，你也不会计较的。



另外，如果你对这份工作简直就厌烦到了极点，那么最好的办法就是另谋高就，另找一份舒心的工作，大可不必把宝贵的人生，全部都浪费在你不喜欢的工作上。



琳在有了厌倦感之后主动与上司交谈了一番，最后她被调到了业务部。现在她每天忙于周旋客户谈订单，业务压力虽很大，但她却乐此不疲。

如果你对这份工作简直就厌烦到了极点，那么最好的办法就是另谋高就，另找一份舒心的工作，大可不必把宝贵的人生，全部都浪费在你不喜欢的工作上。

告别工作倦怠症



职业女性无论其有多少年的资历，一旦患上了工作倦怠症，那就意味着她多年的努力不再有回报。尼采曾经说过：“对待厌倦，就连上帝也没辄。”而许多管理专家则把厌倦比喻成职业女性的杀手，称其会扼杀女性取得成就的动机，使其变得懒散，丧失工作活力。

工作中的厌倦并非一无是处，它也有其正面意义，还意味着你希望改变现状，不再怀念旧有的东西。也许，这会成为你不断往前看，迎接新挑战的动力。



无法激起热情的工作

确实，职业女性在同样的工作上停留过久，缺乏新的刺激，就很容易产生厌恶情绪。这对女性而言，就如同是她们曾经最喜欢但现在却是失去了香味的香水，凋萎的鲜花以及变质的巧克力一样。



换个角度去看待厌倦

不可否认,大多数女性都是用消极的态度去对待、逃避“厌倦”的,觉得它是一无是处。但是,你可曾想过,换一个角度去看待它。也许,你将发现厌倦其实更具有正面意义。因为它可以说是你心理及情绪上的征兆,是你内心深处在渴望进步和变革的表现。因为一份工作不可能一成不变,它总是在经过一段时间之后就有所改变。而厌倦意味着你希望改变现状,不再去怀念旧有的东西。也许,这反而会变成你不断往前看、迎接新挑战的动力。

假使你面对的是一份并不感兴趣的工作,但又不愿改变现状,那么你应该对所谓的“厌倦”做进一步的认识。

事实上,没有一件工作总是令人百分之百的满意,它或多或少有些缺憾。但是,厌倦与否,完全视个人感受而定。有的人,即使面对再枯燥无味的工作,也能自得其乐。所以说,厌倦只是一种主观的感觉,和你目前所做的工作有没有乐趣并无太大的关系。

有时候,你可能只是工作累了,或者暂时碰到了一些难题,影响你的工作情绪而已,但这和厌倦不同,你只需好好休息一下,或外出度假,找朋友聊聊天,就

可以解决了。如果这种消极情绪不易消除，一再发生，你就得试试别的办法来消除它的负面影响了。



别让你的人际关系亮红灯

心情糟糕的人很难打起精神与人交际，而恶劣的人际关系则让你更加厌倦工作。所以这是一种难以对付的恶性循环。

瑞早已厌倦了单调无味的财务工作。每天早上只要一睁开眼，心情就低落到了极点。不论是公司的大会小会她都迟到，就算每天必去的银行，她也一拖再拖；工作中出了错，她会轻描淡写地把责任推卸到其他人头上；而所有的报表和单据，她也是推迟一个星期才送去；她总是懒懒地什么都不肯做，而别人帮助她做，她从不说声谢谢。结果，她成了公司里令人讨厌的女人。谁也不想和她交谈，更不会为她提供什么工作方便了。这种情况使瑞非常苦恼，她更不愿意上班了。





与同事搞好关系

你自己心情低落，别人就得无缘无故受到牵连，那么谁也不肯去做这个“救世主”，更何况谁也不知道你哪根筋弄错了，平添了这么多火气。对工作厌倦是自己的责任，但同事却往往能够使你受益匪浅。因此维系好同事关系才是上上之策。由于同事非常熟悉你的性格，而



且与你处于同样的工作环境，自然能够为你提供比较实用的建议。在你负面情绪刚出现苗头的时候，就向同事倾诉。你会在倾谈的过程中发现原本以为自己才有的问题，同事们也个个深受其害。于是，你们有了共同语言，不仅人际关系得到了维系，增进了同事间的友谊，还解决了自己不能自拔的困难。这岂不是件好事？

总之，工作中的厌倦是许多工作多年的白领所遇到过的。在这时如果没有一个很好的人生规划，就会

使你迷失方向。所以，每一位在职女性都要明确自己的人生大方向和所追求的目标，这有助于你在工作中的自我定位。



不要被欲望铐住脚

对于一份不满意的工作，有些人可以轻松地辞职，而有些人则被欲望的脚镣铐住了双脚，欲罢不能。

菲是一位出色的主管。她在一家外企工作已经15年了，也一直在高升。她的职位重要又富挑战性，薪水与红利都很高，人人都羡慕她。可菲却厌烦了这项工作，她想找一份平静的工作，与自己日益增长的年龄相协调。可是她开得是名车，住得是精品社区，孩子上的是名牌学校，她还想换一间别墅来住，到国外去度假。于是她现在花的钱是未来三四年的预计收入。如果辞去了这份工作，恐怕很难有存款支付要付的贷款。她没有选择的机会，只能这么痛苦下去。

你真的需要很多吗？

有很多时候我们想要的东西很多很多，而需要的却很少。你不妨常常问一问自己：为那些名贵的衣服加班值得吗？带那么多信用卡真是那么荣耀吗？自己的孩子非得上名牌学校才能成才吗？与自己的车相比那辆新车真是那么名贵吗？为什么上千万的人能吃、住的而自己不能？当你被问得瞠目结舌的时候，你就是被