

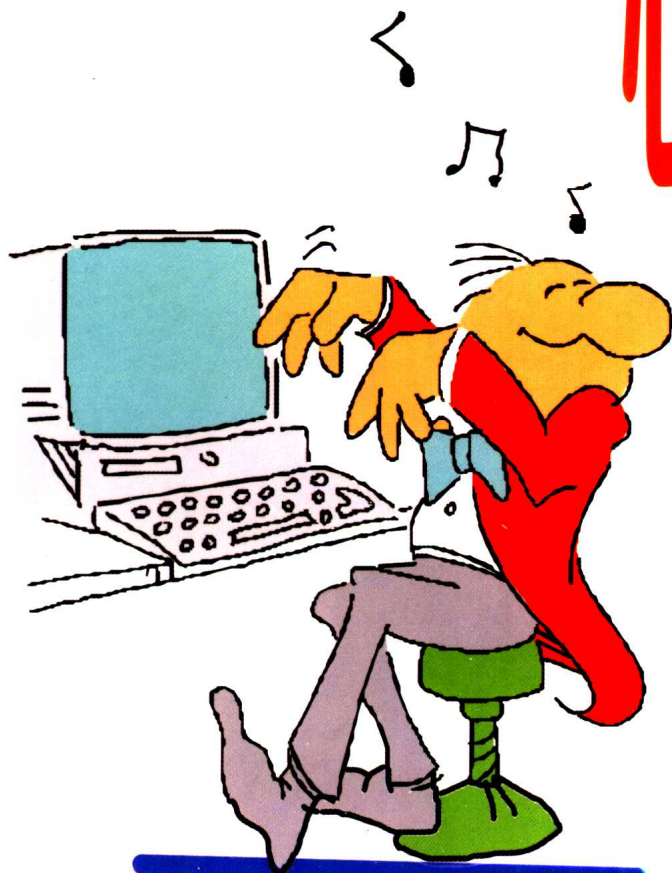
职场新理念

zhichangxinlinian

办公室好

GOOD MOOD IN OFFICE

心情



麦迪 编著



职场新理念

办公室好心情

麦迪 编著

企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

办公室好心情 / 麦迪编著. — 北京: 企业管理出版社, 2003.10

ISBN 7-80147-947-5

I.办... II.麦... III.办公室—工作人员—情绪—自我控制—通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 093107 号

书 名: 办公室好心情

作 者: 麦 迪

责任编辑: 田晓犁 刘景山 技术编辑: 侯 洋

书 号: ISBN 7-80147-947-5/F·945

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.cec-ceda.org.cn/cbs>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com emph1979@yahoo.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

规 格: 880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 5 印张 11 千字

版 次: 2003 年 10 月 第 1 版 2003 年 10 月 第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 16.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

你不能控制他人，但你可以控制自己；你不能左右天气，但你可以改变心情。

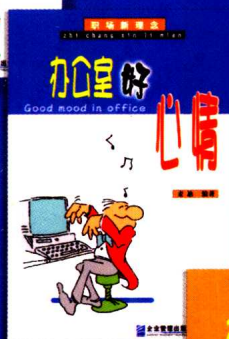
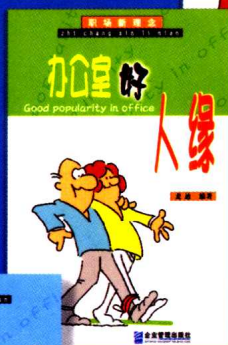
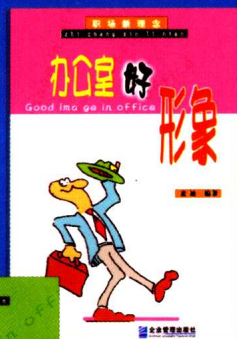
各行各业都有不同的问题与压力，与其让这些无法回避的事实破坏你的情绪，毁坏你的工作，还不如正确面对它们，想办法改变自己的态度和行为。事实上，当你真的改变了，你的工作也就变得轻松自在了。

办公室好

GOOD MOOD IN OFFICE

心情







前言

生活在纷繁都市里的“上班族”，常常忙得迷失了自我，日复一日的工作，压力难以舒缓。整天生活在混乱、紧张和忧虑的情绪中，难得有一份好心情。

不良的情绪不仅使你的生活缺少乐趣，也严重影响着你的工作。让你出色的能力难以发挥，业绩很难得到提高。

的确，各行各业都有不同的问题与压力。每种工作都有特殊的难处，有时候，你还必须面对一些自己不喜欢的处境——好不容易得到了上司的赏识，他又调往别处，全力以赴作好的计划书却因为最后一个数据没有核实而失去了机会……也就是说，你无法回避这些问题。

17

所以，与其让这些无法回避的事实破坏你的情绪、毁坏你的工作，还不如正确面对这些事情，坦然接受，学会改变自己，适应环境。事实上，当你真的改变了，你的工作也就变得轻松自如了。

赶快按照本书提供的方法改变你自己吧！找回工作的乐趣，每天保持一份好心情。

目 录

第一章 做情绪的主人

在幽默中体验轻松的感受·····	2
学会遗忘一些不快乐的事情·····	5
自言自语放轻松·····	8
学会自我夸奖·····	11
学会控制愤怒的情绪·····	14
在挫折中迅速恢复自信·····	18
学会有效地抱怨·····	21
用积极的工作去化解抱怨·····	24
学会释放不快乐的情绪·····	27
别因没有赞扬而影响你的工作情绪·····	30

第二章 改变来自你的内心

降低对工作的期望值·····	34
别把工作带回家·····	37
停止那些消极的想像·····	40
对工作始终保持热忱·····	43
想像自己是个成功者·····	47
不要总想着会有另一种情形·····	50
减轻控制欲·····	53
客观地看待工作中的厌倦·····	56
认知同事的习惯性行为·····	59
正确地面对批评·····	62

第三章 工作并快乐着

把工作与奖惩结合起来·····	66
找出工作中感兴趣的部分·····	69
在自己状态最佳时做不喜欢的工作·····	72



保持平和的工作状态·····	75
打破一成不变的工作·····	78
对期限效果要善加利用·····	81
创造一个舒心的办公环境·····	84
在工作中穿插一些休息时间·····	88
避开思想消极的同事的干扰·····	91
先处理掉恼人的小事·····	94
心里排斥工作时，不妨做些别的工作·····	97
学会暂不处理·····	100
争取团队的支持·····	103
正视工作压力的存在·····	106
别让挑剔的上司影响了你的心情·····	109
下班了，把不快一道带回家·····	112
工作休闲两不误·····	115
选择一份你最喜欢的工作·····	118



第四章 打破自我设限

承诺要量力而·····	122
抛却惧怕未知的心理·····	125
晋升并非惟一的追求·····	128
不要太在意输赢·····	131
别太在意自己所取得的报酬·····	134
不要过分期待他人的同情和帮助·····	137
说“不”是一种解脱·····	140
小公司也是发展的大舞台·····	143
承认自己不能总是做到尽善尽美·····	146
不要被自责缚住了手脚·····	148

chapter 1

做情绪的主人

在幽默中体验轻松的感受

幽默是一剂良药，它可以帮助你缓解甚至消除你的负面情绪。

埃斯卡皮在《论幽默》中这样说道：“在我们这个极度紧张的社会，任何过于严肃的东西都将难以为继。惟有幽默才能使全世界松弛神经而又不至于麻醉。”

确实，做人应该中规中矩，真诚待人，说老实话，做老实事，但如果生活总是按一种模式刻板地进行，过于严肃就会失去情趣，变得枯燥无味，还会使你和别人变得生疏起来。

因此，在本来就显得沉闷、有诸多压力的工作场所，上班的人很有必要学会幽默。幽默本来就是代表了一种放松的生活态度，是放松心情的最好方





式之一。你可以用严肃的心情面对工作，但千万不要用它来对待自己与周围的人。

幽默有什么好处

幽默有什么好处?科学家说,幽默是一剂良药,它在消除或缓解负面情绪如愤怒、挫折、悲伤、焦虑时可以发挥积极的作用。

人在笑的时候(笑与幽默是密不可分的)会刺激人体内一种蛋白质“因多芬”的释放。“因多芬”增多的结果,使人对不适的感觉,不管是生理的还是心理的都会降低。

而心理学家则可列出 100 条理由来说明幽默的好处。但大致来说,幽默可以帮助一个人化解冲突与压力,丰富沟通技巧,并改善人际关系。美国著名心理学家马考夫博士说:“幽默能使我们摆脱痛苦的感受,帮助你说出难言之事,并且使你在棘手的情况下成功地找到航向。”

为什么这么说呢?因为人在幽默时,就可以分散注意力,让情绪从低潮里抽身而出。毕竟,在开怀欢笑的时候,你很难同时为讨厌的工作发愁。这段放松的时间,对于观察你的处境、定位你的目标、控制你的行为都是十分重要的。

办公室的幽默诀窍

首先,用滑稽的态度来看待人和事。比如,通常情况下,你看到你的同事、上司都不苟言笑,一脸严肃,压抑得你都快喘不过气来。这时,你可以换个角度去看他们。比如当你的同事又用老一套来推辞,说他不能帮你完成报告时,你发

12

现他的借口其实很好笑，感觉他就像一个不会撒谎的孩子；刚才，上司跑过来批评你总不按时交报告，你感觉他那副模样就像一只被激怒的小鸟，只会在办公室里飞过来飞过去……

很可能，经过上述想法之后，你再回头面对你的同事、上司，或者你的工作，心情就大不相同了。

必须要提醒你的是，这不是要你去嘲笑、讥讽别人，只是想告诉你：有时候，别把你自己和你的工作都看得太严肃了。

其次，你可以来段幽默的想像时间。在办公室里，心情最沮丧的时候，抽出一段时间，哪怕仅有几分钟，做点可以让自己至少笑一笑的事。想点别的事，离你正烦的工作越远越好，或者看一些幽默笑话。实在不行，就想一下过去曾经历过的好笑的事情。

最后，创造一个幽默的环境。你可以在办公室不时地做个鬼脸，说段笑话，再引导同事把好笑的事、好笑的话都说出来，或者把一些幽默的照片、漫画挂在办公室的某个地方，心情不好时，就去看一看。



学会遗忘一些 不快乐的事情

剔除大脑中的不快，给你的心灵松绑，你会生活得更快乐，工作得更出色。

你是否常有这样的感受：大家都在同一办公室，面对同样的工作，但你总感觉自己比他们更压抑、更苦恼，比他们承受了多得多的压力？

是你的感觉错了吗？或者确有其事，但这又是为什么呢？

你的感觉没错，你确实比别人更加不快乐。这是因为你不能像你身边的同事那样不拘小节，带着一种洒脱的心情去工作、去交际、去忘掉一些不愉快的东西。你总是为了昨天工作上的一



个小纰漏而耿耿于怀，强迫自己在今天或明天工作时要小心翼翼；你记着你的同事和你开的那些玩笑，伤了你的自尊，尽管他不是有意的；你还是对她不满，因为在你需要的时候没有帮助你，尽管她当时不了解你的情况……

学会遗忘就是给自我松绑

要想在工作中获得一份好心情，你就应该学会遗忘工作中的一些烦恼，不为过去而忧，不为将来而恼，以一颗平静、豁达的心宽容自己，宽容他人，给你的心灵松绑，使你感受到工作和生活的快乐。

相反，如果你把所有的不快和压力都集中在脑海，舍不得抛弃，只能让你更添烦恼，妨碍你的身心健康和工作效率。只有学会遗忘，换一个角度，换一种心情去看待自己的工作和面临的处境，失望就会变成期望，抑郁就会升华为欢悦。



最近这段时间，工作量突然加大，许多工作被排在了一起，Sun和他的同事们不得不连续加班。最忙的时候，他们通常每天只能睡三四个小时，甚至更少。相对于同事们满脸疲倦，不断打着哈欠嘟嘟囔囔，Sun却一脸的轻松。因为他知道，只要自己忘了这件事——完全不去想到底睡了几个小