

我们只有学会轻松工作，快乐生活，
才能体会到生命的美好，逐渐走向卓越。



轻松工作 快乐生活

EASY WORK HAPPY LIFE

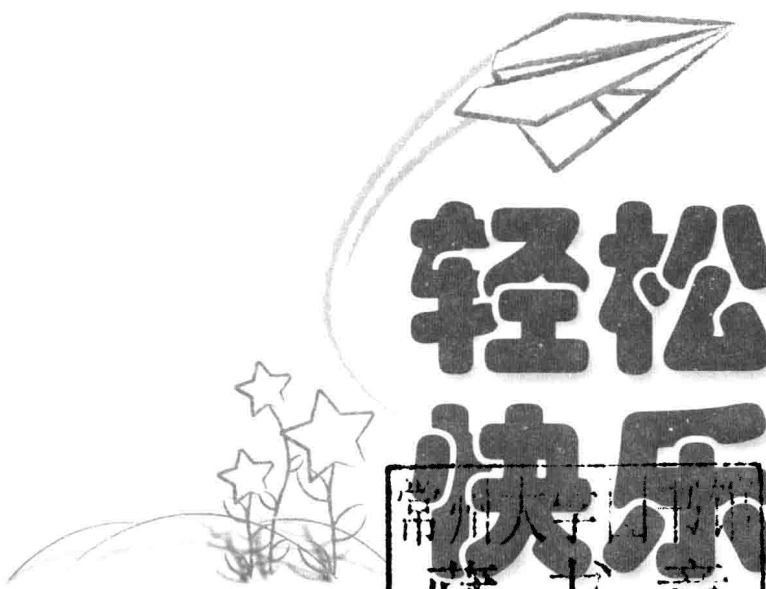
梁 燕 编著



工作的乐趣在于工作是生活中的一部分。
用良好的心态去对待工作中的每一件事，快乐地完成它。
这样，我们就能享受工作的乐趣，
感受到成长的幸福。

中国商业出版社

快乐生活，
卓越。



轻松工作 快乐生活

常州大学图书馆
藏书章

EASY WORK HAPPY LIFE

梁 燕◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松工作, 快乐生活 / 梁燕编著. —北京: 中国
商业出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5044-7750-7

I. ①轻… II. ①梁… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 118701 号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.ccbbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京睿特印刷厂大兴一分厂

*

720×1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



工作着快乐着

活着永远有两个选择：快乐和悲伤，快乐的人活得洒脱活得知足，悲伤的人活得苦恼活得压抑。

工作的乐趣就在工作是生活中的一部分，用好的心态去对待工作中的每一件事，快乐地完成它，这样我们就可以享受工作带来的乐趣，并且可以在整个工作过程中感受到自己成长的幸福。

生活的乐趣本来就是生存中非常重要的内容，但是由于社会竞争的空前激烈和工作强度的不断提高，现代社会的人性，已经完全被金钱淹没在无休止的打拼和无尽头的奋斗中了，很多人为了追求金钱和名誉，把自己的健康、空闲时间、舒畅的心情等等全都牺牲掉了。他们的步伐总是急急匆匆的，他们利用时间总是争分夺秒的，他们的精神总是高度紧张的……于是，他们认为生活已经脱离了现实生活。之所以会出现这样的情况，是因为他们不懂得快乐工作和快乐生活的秘密。

在我们的生活中，如果我们对待工作存有抱怨、消极等等的情绪，你的工作根本就无快乐可言，你对工作的热情、忠诚和创造力就无法被



轻松工作 快乐生活

Qing Song Gong Zuo Kuai Le Sheng Huo

最大限度地激发出来,那么你的成绩也将是平庸的,不可能出现什么卓越的业绩,你也只能在那里混日子,做着当一天和尚撞一天钟的事。

人的一生,只能感受到生活的痛苦和快乐,为什么我们不去选择快乐,反而选择痛苦呢?生活中如此,工作中也应当如此。有这么一个研究所,他们对全美国的一大部分成功人士作了一个调查,调查的结果是:94%以上的人都在做着他们最喜爱的工作,他们在工作中感觉到的只有快乐,没有痛苦。是啊,一个对工作感到不满的人,不管他如何努力,绝对不会有优越的表现。

是啊,生活中有数不尽的烦恼和忧愁,今天我们为自己的工作烦,明天为自己的孩子烦,后天为自己的爱人烦,似乎生活就是时刻与烦恼为伴,而我们找不到一点快乐的影子来。可是,外界的风雨我们管不了,自己的内心我们还不能管吗?无论外界如何,我们始终在心内保持着一分乐观,一分悠然,那么,生活还会尽是烦恼和忧愁吗?

要活得快乐,我们就需要用快乐的心情去工作,去对待每一天所需要做的事。工作的乐趣不在于工作的一帆风顺,也不在于碰到一个好领导,而在于任何环境中都认真尽其所能地用心工作,全力以赴,更在于这份工作是不是我们所喜欢的。工作是生活的一部分,习惯用好的心态去对待工作中的每一件事,快乐地完成它,就可以享受工作带来的乐趣,并且可以在整个工作过程中感受到成长的喜悦。

其实每个人在工作中都有烦恼,无论什么工作认真去做都是辛苦的。万幸的是,只要我们用一种良好的心态对待工作,我们从事再辛苦的工作也会感觉到愉快。

有一部分人,他们也知道需要把工作当成快乐,但是他们不得其法,他们企图在工作中找到他们所谓的“乐趣”。但是,他们的这种想法

错得太远了,乐趣不是找出来的,是自己体会出来的,同样一个人,同样一件事,所体会出来的快乐不尽相同。快乐的动力来自心底,而不是建立于外在的收获。

一个拥有快乐工作习惯的人,不论外在环境状况如何,都能发挥心理的健康作用,时时感受到轻松与喜悦。生活的快乐与否,完全掌握在自己的手中,当把工作视为生活中的乐趣时,也就乐在其中了。

相反的,如果你每日所做的工作不仅不是合格的工作,而且跟“工作”有点背道而驰!那么,对于你来说,这样的工作就可能是一种负担、一种逃避、一种苦役。最后的结果是你在工作中远离了“工作”,不愿意为此多付出一点,更没有将工作看成是获取成功的机会。

在任何时候,都不能对工作产生厌恶感,更不能把工作当成一种苦役。即使你在选择工作时出现了偏差,所做的不是自己感兴趣的工作,也应该努力设法从这乏味的工作中体会兴趣。因为只有这样,你才能慢慢地从中体会到快乐。要知道凡是应该做而又必须做的工作,不可能是完全无意义的,问题全在于你对待工作的认识,如果你对工作表现出积极的态度,那么任何工作都将变得有意义;如果你以消极的心态来对待工作,那么你面对的工作将是乏味的,是一种苦役,这样你就会产生抵触的心理,迎接你的也将是失败。

所以,只有摆正自己的心态,用积极的心态去对待工作,习惯性地心中将自己的工作看成是一种享受,看成是一个获取成功的机会,那么,工作上的厌恶和痛苦的感觉就会消失。

有人会说,现实中我们活得那么累,整日为了生计而奔波,而且还会遇到许多烦恼,就是不遇到大风大浪,每天也会有不计其数的小烦恼,这种情况下要我们保持良好的心态,要坦然要乐观,谈何容易呢?



前言 工作着快乐着

1

上篇 轻松工作

第一章 快乐工作源于自己的选择

轻松工作的最高层次是我们必须具备快乐的信仰。那么，什么是信仰呢？信仰是所有文化中一个不可缺少的部分。因为人活着不仅仅是为了活着，更是为了一个理想、一个信念，而信仰就是整个群体、整个民族的理想和信念。所以，无论你处在什么文化中成长，都能够从成长的环境中体会到信仰的存在，由信仰开始，你就会发现你的使命，毕竟人生的使命始于信仰。

你选择的是什么	3
选择源于你的理智	7
选择你最感兴趣的工作	9
我们到底在为谁工作	12
工作着，快乐着	17
用好心情迎接工作	20
奉献使你的工作更加快乐	22



轻松工作 快乐生活

Qing Song Gong Zuo Kuai Le Sheng Huo

第二章 热爱自己的工作

在我们的一生中,可能会发生许多意料之外的事情,比如天灾、比如人祸,这些我们都无法选择,但我们却能够选择热爱自己的工作,去执行那些工作中的职责。我们要热爱自己的工作,这是文明生活的最高尚的体现。无论何时,我们的工作都值得我们为之不懈的努力,因为我们的生命价值是在自己的工作中得以具体表现。

每个人都要热爱自己的工作	25
工作要讲方法	29
摆正你工作的态度	32
踏踏实实地工作	34
要做你最擅长的事	36
相信自己就能成功	39

第三章 快乐工作不能缺少的要素

人生没有目标,就像一艘没有航行路线的航船一样,不管你航行了多久始终无法到达彼岸。所以有一个明确的目标才能让你清楚地看到未来,使自己不再无所适从。

明确快乐工作的梦想	45
记住你的目标	48
逐步实现你的目标	50
放弃也是一种变通	52
有些财富是需要放弃的	57
创新,让工作不再枯燥	60
创新才有出路	63
懂得化解工作中的压力	68

第四章 带着热情去工作

热情是一种工作的精神特质,代表一种积极工作的精神力量,这种力量不是特定不变的,而是不稳定的。不同的人,激情的程度与表达的方式不一样;同一个人,在不同情况下,激情的程度与表达的方式不一样。但总的来说,人人都是具有激情的,善加利用,可以使之转变为巨大能量。

快乐工作不能缺少热情	71
让别人看到你的热情	74
热情是工作之魂	77
培养你热情的态度	80
热情才有行动	82
不要挑剔工作	85
别为了薪水而工作	88
要把敬业当成一种习惯	91

第五章 与同事共生

卡耐基有一句著名的名言:一个人事业上的成功,只有 15%是由于他的专业技术,别外的 85%要依靠人际关系和处世技巧。所以学习的知识还需要有效地运用到生活和实践中去,这样才能发挥学习的效用。

没有合作难以成功	96
在合作中寻找快乐	100
建立和谐的同事关系	103
时间决定一切	106
学会管理时间	112
保持创新的激情	115
培养自己的创新能力	118



轻松工作 快乐生活

Qing Song Gong Zuo Kuai Le Sheng Huo

学会与老板相处	122
帮助老板完成目标	124
不要有嫉妒心理	127
得之不喜失之不忧	129

下篇 快乐生活

第一章 展现自己的价值

生活中有许多恐惧和担心是由我们内心所想象出来的，在很多时候，我们会害怕自己没有能力做好一件事，是因为我们没有勇气去尝试，因为我们失去了信心。相反，只要我们拥有良好的心态，那么成功的也将是我们。

珍惜生命	135
善待自己的生命	138
用微笑去面对困境	141
快乐掌握在自己手中	143
人生不可能完美	146
缺陷也是一种美	149
简单的生活才快乐	152

第二章 用心去生活

人在世上要保证一生快乐的话，必须有一个团体值得他全身心投入和贡献。假如缺少了这个团队，他一生不可能真正快乐。快乐的来源是做一个团体的队员，且奉献自我，经由超越自己来发挥无限潜能。另一方面，

很多人创建了自己的公司,但却不知道为什么员工总是频频跳槽。

幸福来源于快乐	156
不要抱怨生活	159
知足才能常乐	162
攀比夺走了你的快乐	164
做自己的主人	167
走自己的路	170
快乐其实很简单	173

第三章 做个快乐生活的人

现实社会当中的那些成功者,他们都是从一个个小小的信念开始的。因为一个人的信念能够激发你身上还未开发的潜能,让你的能力得到提升。另外,只要你的信念形成了,就会成为伴随你一生的动力,永远让你向前奋进。

做一个懂得宽容的人	176
保持一颗平常心	179
乐观地面对不良环境	182
不要有自卑情绪	185
相信自己是最出色的	187
嫉妒是人生的毒药	190
你的人生你做主	193
正视自己,善待自己	196
放飞你的心灵	200

第四章 让快乐变得简单

每个人都像一粒深埋在土里的金子一样,在土里发的光,只有它自己



轻松工作 快乐生活

Qing Song Gong Zuo Kuai Le Sheng Huo

看得到。当你把它挖掘出来时,它的光比在土里更加灿烂。如果你不去把它挖掘出来,那么金子永远也不会发光。

简单就是自然	203
快乐地做所有事情	205
按自己的意愿行事	207
不要违背心的意愿行事	210
要懂得和他人分享快乐	213
不为明天的事而忧虑	216
把握今天的时光	219

第五章 让快乐围绕在身边

我们每一个人都有自己的天赋、特质及潜在的能力与成功的力量。这些东西都是我们一生中最大的财富,如何把这些财富发挥出来是每个人都应该考虑清楚的问题,但是在考虑这些问题之前,你首先要认识自己的价值。

不为小事而抓狂	223
宽容是生活的上乘之道	226
让你的生活拥有爱情	229
让你爱的人知道	232
爱要懂得放手	234
爱,并不是一直的付出	237
懂得自我调节	240
对别人的批评一笑了之	243
痛苦与快乐只有一墙之隔	246
别向社会索取公平	250



上篇 轻松工作

英国伟大的哲学家卡莱尔说过：“有事做的人是幸运的，不要让他再祈求别的福分……当一个人的精神倾注于工作时，他的身心就会形成一种真正的和谐，无论那是多么卑微的劳动。”19世纪俄国最伟大的作家托尔斯泰也曾说过：“人生的乐趣就隐藏在他的工作之中。”

当我们怀着感恩的心去工作，我们就会在工作中找到快乐，我们就会在意我们的老板、同事等。这样一来，我们在人际关系中就会更加积极主动，并会用一种乐观的心态去面对一切。如果一个人把工作中的奋斗当成享受快乐的过程，那么他就没有理由不成功。





第一章 快乐工作源于自己的选择

轻松工作的最高层次是我们必须具备快乐的信仰。那么,什么是信仰呢?信仰是所有文化中一个不可缺少的部分。因为人活着不仅仅是为了活着,更是为了一个理想、一个信念,而信仰就是整个群体、整个民族的理想和信念。所以,无论你处在什么文化中成长,都能够从成长的环境中体会到信仰的存在,由信仰开始,你就会发现你的使命,毕竟人生的使命始于信仰。

你选择的是什么

人在面对越来越多的诱惑时,就会忘记自己真正需要的是什么。因为



青松工作 快乐生活

Qing Song Gong Zuo Kuai Le Sheng Huo

人的自私和虚伪在作祟,所以,在日益繁多的物质面前,不去考虑什么是我需要的,什么是我不需要的,或许只是习惯地或者本能地去追求它们,最后,不管是什么结果,或得到,或没有得到,无一例外的是,他们失去了自己最宝贵的东西,那就是迷失了自己。

道理非常简单,就是大部分人都想不明白自己需要的是什么。作为世界首富,比尔·盖茨的财富又有多少是用在自己的花销上?相反地他非常值得人学习,因为像他这样的人,不停地工作并不是为了金钱,而是想实现自己的价值,有更高的理想。从这个角度来说,他知道自己的真正目的并不是财富,他真正想要的也并不是财富。所以,知道自己真正想要什么的人,只要努力地去争取,一切都能超乎自己所想。

人生在世,要面对太多自己喜欢的东西,而且看见的东西越多,喜欢的东西也就越多,想得到的也就随之多了起来。前面永远会有无穷无尽的新诱惑在吸引着你,但是,生活能给予人的毕竟是有限的。所以,认识自己是非常必要的,如果你不知道自己真正需要什么,那么所谓的追求也就没有任何效果和意义。

其实,认识自己,了解自己需要什么,并不是让你如何地超然物外,而是为自己量身定做一个目标,这个目标必须符合自己的心意,并且符合道德规范,而且是切实可行的。这样做的目的不仅能给你的人生一个定位,可以更好地朝着自己追求的方向努力,还可以少走弯路。同时,还能净化自己的心灵,在某些东西得不到的时候,不必疯狂,不必为失去而难过,因为那不是你真正想要的,失去了就失去吧。

可能有人会说:“我这一生的追求就是名利,而且为了这些我可以不惜一切,比如可以抛弃道德和良心。”一个人能为了名利舍弃最基本的人格,那就失去了尊严,失去了人生的意义。

虽然金钱是我们生存必须的条件,努力创造财富会让我们的生活变



得更加美好,但人不能成为金钱的奴隶,不能只为了钱而活着。有了这种正确、健康的心态,就不会被金钱所迷惑,生活也会因此而少一些阴霾,多一些阳光。

其实,我们身边的很多人都有一种感觉,就是长期生活在都市中,厌倦了城市的灯红酒绿,都希望回归自然,到乡野去,那里有清新的空气,有宽阔的田野、朴素的乡亲。可以看出,很多人真正想要的东西,其实很简单,只是我们生活在现实中,要面对家庭的责任、社会的责任,我们不得不为自己、为家人,甚至是更多的人去奋斗,因为我们不仅爱自己,还爱自己的家人和很多值得我们爱的人,为了这份爱我们必须去奋斗。然而,在这样的重重压力下,你如果能够真实地面对自己,使自己的心灵趋于平静,让自己在繁重的工作和压力下,心灵得到一份轻松和自得,这样不是更有利于工作吗?

我国现代著名哲学家冯友兰先生曾经根据人对自己行为觉解的程度,区分出四种人生境界,即自然境界、功利境界、道德境界和天地境界。自然境界:对人生毫无觉解,浑浑噩噩,混混沌沌,对外界不知不识,糊里糊涂,一切任其“自然”。处在这种境界中的人,被动而行,“行乎其所不得不行,止乎其所不得不止”,或者顺习而行,照例行事,对于所行之事并没有搞清楚。功利境界:对人生有所觉解,但都是为己,一切行动都以求利为目的。处在个人功利境界的人,对于所谓贵贱,有清楚的觉解。他好贵而轻贱,贵则喜欢,贱则悲伤。道德境界:对人生的义务和意义有清楚的觉解,能正确处理群己关系。处在这一境界中的人,以尽职尽责为目的,想到的是予而不是取。天地境界:对社会人生、宇宙万物有彻底的和最高的觉解,不仅能知天事天,而且能乐天同天。在天地境界中的人,自同于大全。

如何选择人生的境界,也在一定程度上表明这个人想要选择怎样的一种生活方式。故而,每个人都有必要问一下自己,真实无欺地回答自己