

DAIZHE HAOXINQING QU GONGZUO

好心情是消除烦恼的良药，是做好工作的保障，更是赢得成功的基础。

带着好心情 去工作

胡建华 向亚洲◎著



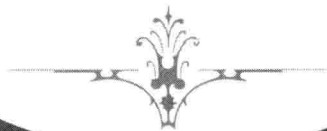
带着好心情去工作，工作就是享受，就是天堂；
带着坏心情去工作，工作就是苦役，就是地狱。

驾驭工作还是被工作驾驭，由你的心情决定，选择什么样的心情，就会拥有什么样的人生。

中国商业出版社

帶着好心情 去工作

胡建华 向亚洲◎著



帶着好心情去工作，工作就是享受，就是天堂；
帶着坏心情去工作，工作就是苦役，就是地狱。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

带着好心情去工作 / 胡建华, 向亚洲著.

—北京: 中国商业出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5044-7826-9

I. ①带… II. ①胡… ②向… 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 172593 号

责任编辑:刘万庆

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.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

北京绿谷春印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 13 印张 186 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



有一个谜语：什么东西你对它笑它就对你笑，你对它哭它也对你哭。有人说是镜子，其实答案是生活。生活中有两种人：一种是一生愁眉苦脸、遇事退却、终日抱怨、丧失自信、对生活工作都没有激情，最终一事无成；另一种是随时信心百倍，激情四溢，虽一时没达到自己的最终奋斗目标，却一直乐观进取，从未放弃，并在拼搏的过程中尽情享受人生的喜怒哀乐。困难是一个欺弱怕强的东西，你退缩，困难就会加剧；你前进，困难就会后退，最终被你征服。在这个一切都是快节奏的时代，有太多的困难需要我们去面对，去解决。

减压、减压、减压！这是目前工薪族中最流行也最实际的呼声。工作压力、生活压力、莫名其妙的心理压力等等，令职场人焦躁、无奈，喘不过气来。有人想逃避，却无处去寻心中的那方净土；有人想抗争，却落得身心疲惫。更多的人是一边上着班，一边无终止地抱怨生活，抱怨工作，过着毫无生机的日子，苦不堪言。如何让自己有个好状态，让自己在工作中把最优秀一面表现出来，过上充实、工作轻松的日子？答案只有一个：保持你的好心情。

有了好心情，工作中的压力就会变成前进的动力；有了好心情，工作就不再是一种负担或是没有办法而为之的一种行为，而是一种乐趣，一种让人愉悦的过程；有了好心情，公司里折磨你的那个人再也不是你的敌人，而是你的良师，他的折磨将教会你许多的工作方法和经验，让你一天天成熟，最终成为职场精英；有了好心情，加班不再是让你头痛的原因，而

是你更多的学习机会;有了好心情,你看身边的一切都是美好的,都是充满阳光的;有了好心情,你的智慧会得到最大的发挥,并源源不断地帮助你获得成功;有了好心情,你每天都会渴望上班,渴望工作,渴望有一个平台来展示自己的风采,渴望公司因为你的存在而壮大而获利,而你也会在不知不觉中成为同事中最受欢迎的人,成为公司最离不开的人;有了好心情,你会对身边所有的事物充满感恩之情,感谢万物苍生给了你充满活力的生命和无尽的帮助;有了好心情,你的身体也会随时处在巅峰状态,让你有取之不尽用之不竭的旺盛精力,为工作为事业打拼,为自己的梦想好好大干一回。

有好心情作前提,你的工作就会如鱼得水。因为好心情会带给你无穷的乐趣,令你在职场一展才华;好心情能让你细细品味人生的酸甜苦辣,在拼搏与奋斗中享受工作带给你的那份美好感受。带着好心情去工作吧!带着好心情,就如同带着一个无所不能的助手,让你在工作中左右逢源,不仅能征服一切困难还能把握一切时机,最终走向成功。



目 录

Contents

第一章 调适心情，心情的好坏决定工作的好坏

工作的好坏不在于工作而在于心情。同一份工作，心情好的人把它当作享受，工作对他来说就像天堂；心情不好的人把它当作苦役，再好的工作于他也如地狱。所以，要把工作做好，就要调适心情，带着一份好心情去工作，把工作当作快乐的源泉，那么不管什么样的工作，我们都会做得很快乐，做得很认真，取得好成绩。

1. 心情的好坏，不在于工作而在于心境 /2
2. 改变不了工作，但可以改变心情 /6
3. 带着好心情去工作，工作才会快乐 /10
4. 为自己工作，工作就不再是苦役 /15
5. 工作再苦，也要笑一笑 /18
6. 别把坏情绪带到工作中来 /22
7. 让眼前的工作成为快乐的源泉 /25

第二章 乐观自信，好心态才能带来好状态

乐观和自信是一个人拥有好心情的前提，更是一个人取得成功的基础。在悲观者的眼里，无论生活和工作都会是极可怕的苦役；而在乐观者的眼里，工作或是生活都将是一场欢乐的游戏。所以具有乐观自信心态的人，不仅做什么工作都有好的状态，生活也将充满精彩。

1. 培养乐观的心态，把快乐带进工作 /30
2. 不管遇到什么困难都能乐观对待 /34
3. 相信自己，世界上就没有不可能的事 /38

4. 自信的阳光足以驱散任何阴霾 /44
5. 树立信心,对自己有信心才能向困难宣战 /47
6. 摒弃自卑,用自信筑起快乐的基石 /51

第三章 挥洒激情,用飞扬的激情发掘工作中的快乐

激情是工作的灵魂,没有工作激情的人,是一台只知道不停运转的机器,永远感受不到工作的乐趣和享受;没有工作激情的人,是不想实现抱负和理想的人,是生活没有目标的人。他们的一生是没有意义的一生。拥有工作激情,才拥有了获得快乐的可能,拥抱成功的可能。

1. 激情是根植于内心的火种 /58
2. 激情是工作的灵魂 /62
3. 带着激情去工作,就能拥抱工作的快乐 /68
4. 燃烧激情,让血液因工作而沸腾 /71
5. 不管做什么工作都投入 100% 的激情 /74
6. 把激情化作对工作的专注和执著 /79

第四章 停止抱怨,与其抱怨别人不如改变自己

抱怨是失败者的最爱。无论是生活中还是工作中,只要是抱怨得最多的人,也是最失败的人。生活不可能十全十美,抱怨不可能解决任何问题。如果你甘于一生平凡,可以抱怨。否则,我们唯一能做的,就是停止抱怨,改变自己,用好心情让一切美好起来。

1. 抱怨只会让心情变得更糟 /84
2. 与其抱怨别人,不如改变自己 /87
3. 不要抱怨工作,绝对满意的工作不存在 /90
4. 不必抱怨问题,解决问题才能赢得机会 /93
5. 不能抱怨困难,努力完成工作比抱怨更有用 /96
6. 拒绝抱怨,负起自己应负的责任 /99



第五章 主动积极，做工作的主人而不是奴隶

工作积极的人是世人的典范，劳动的楷模。工作中主动与被动的关系是主人与奴隶的关系。想做主人就必须主动积极，不然，你就会像奴隶一样任由工作逼迫得晕头转向，不知所措。工作是人类唯一实现自我的手段，奴隶的一生是不可能实现自我的。所以，我们只有主动积极起来，才有一片属于自己的天地来实现人生价值。

1. 积极行动，比什么都重要 /104
2. 工作越主动，心情越愉快 /107
3. 变消极被动为积极行动 /110
4. 自动自发，主动找事做而不是等事做 /113
5. 自觉自愿，以老板的心态对待工作 /116

第六章 勤奋努力，享受工作的乐趣和过程

勤奋者废寝忘食，懒情人总没有时间。勤奋的人不仅忙，还时时都有好心情，因为勤奋的人没有时间去计较那些让人生气的小事，更没有时间去说三道四，听是是非非。他们的快乐来源于不停地工作、学习和进步。

1. 以享受的心态对待工作，工作就会快乐无比 /122
2. 一勤天下无难事，勤奋会让困难止步 /126
3. 懒散和懈怠只会让工作受阻、心情变坏 /130
4. 每天多做一点点，付出也是快乐 /133
5. 每天进步一点点，每一点成绩都是快乐的来源 /137
6. 学会奖励自己，无人喝彩也可以自己鼓掌 /141

第七章 善于合作，良好的人际关系是快乐工作之本

擅于团结别人的人，总是快乐的人。因为走到哪里，他看到的都是笑脸，都是热情。只有自私自利、唯我独尊的人才会受排挤，才会一个人在精神的孤独里遥望别人的快乐和幸福。

1. 亲切随和,积极地融入团队中去 /146
2. 帮人就是助己,别怕为别人付出一些 /150
3. 摒弃个人主义,真诚地与每一位同事合作 /154
4. 工作需要共担,成功更需要分享 /158
5. 打造和谐的人际关系,好人缘促成好心情 /161

第八章 感恩工作,把感恩的心化作快乐的源泉

感恩是我们生活中重要的一部分,是我们一生能不能快乐的重要因素。一个人如果常怀感恩之心,他会珍惜今天所拥有的一切,并因为这一切而为明天努力。不论一生成败如何,他都是幸福快乐的。

1. 感恩,就会让心灵充满光明 /168
2. 心怀感恩,多一些付出少一点计较 /172
3. 感谢老板的关照和批评,对老板更为忠诚 /176
4. 感谢同事的帮助和支持,与同事更加和谐 /180
5. 感谢对手,对手也能成朋友 /184
6. 感谢压力,压力会转化成动力 /188
7. 让感恩成为一种习惯,快乐就会永远相伴 /192

附录

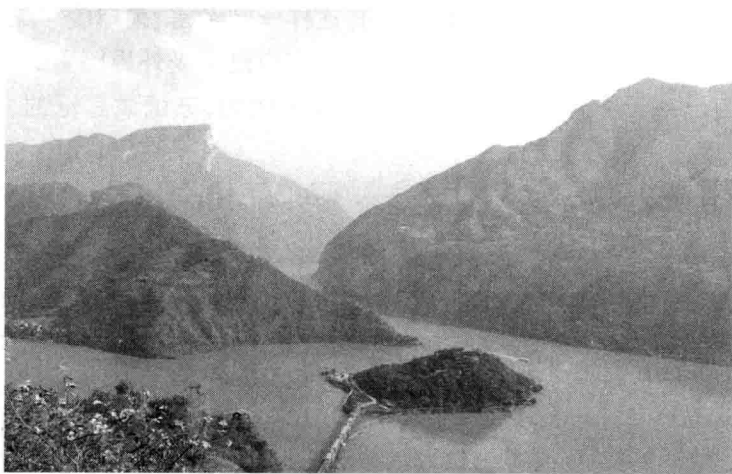
测试:你抑郁吗 /197

职场小笑话 /199

第一章

调适心情,心情的好坏决定工作的好坏

工作的好坏不在于工作而在于心情。同一份工作,心情好的人把它当作享受,工作对他来说就像天堂;心情不好的人把它当作苦役,再好的工作于他也如地狱。所以,要把工作做好,就要调适心情,带着一份好心情去工作,把工作当作快乐的源泉,那么不管什么样的工作,我们都会做得很快乐,做得很认真,取得好成绩。





1

心情的好坏,不在于工作而在于心境

心情就是一种心理反应,是一种非常普遍、无特定表现却能够广泛影响认知和行为的一种情感状态。一般而言,心情会受到外在环境因素以及实物和药品的影响。简单地说,一个人的心情好坏是需要自己来调节的,否则就会受外界其他因素的影响。很多人都认为,这个时代是一个焦虑的时代,所有人都生活在压抑、竞争中。面对这种生活压力,要想轻松地愉快地工作,就必须有个好的心情。好与坏是一对双胞胎,除去好,就剩下坏,同样的,排除坏,就只有好了。有这样一句名言,简单明了又一针见血地说出了该怎样来调节自己的心情,保证自己不受外界因素的影响,从而保证自己每天都有一个好心情:记住该记住的,忘记该忘记的,改变能改变的,接受不能改变的。

我们时常听到许多人抱怨,不喜欢现在的工作,讨厌现在的工作,有的甚至埋怨这个世界不公平,换了好多个单位,挑了无数个领导,最后工作还是不尽如人意。调查显示,这些每天抱怨的人,其实工作任务并不比那些踏踏实实努力苦干的重,有的甚至还要轻松许多。之所以会不停地抱怨,最主要的原因还是心态。工作只是劳动的一种形式。任何人所从事的任何工作从本质上讲并没有什么不同,只是社会分工的不同而已。有哲人曾经说过:“快乐的秘诀,不是去做自己喜欢的事,而是去喜欢自己做的事。”

可见工作的好坏,并不在于工作本身,而在于心情。当你心情大好,就会视工作作为一种乐趣,人生就是天堂,你的心里就会充满阳光,你的每一天都会在快乐中度过;如果心情晦暗,势必打不起精神工作,工作就会成为一种负累,人生就是苦海。你除了唉声叹气,除了愁眉苦脸别无



他法。

现实生活中,我们不能没有工作,因为只有工作,我们才能维持自己的生计,才能实现人生的价值,才能让人生充满意义。但我们可以选择心情。心情好坏其实只是心态的一种表现,和金钱、地位、贫富等等都关系不大,只是你的心理情感的一种表现,只由你指挥。你想要有一个好心情,就会有一个好心情。

不可否认,在日复一日的工作过程中,任何工作都会变得令人厌烦,让人觉得兴味索然,让人提不起任何兴趣,打不起半点精神,工作不仅没有任何成就,找不到半分快乐,更将自己折磨得无所适从,不知所措,甚至毁了自己的生活和工作。

华丽实在是过不下去每天煎熬的生活,终于去见了心理医生。只几个月的时间,她已全然不是以前那个美丽、上进、充满激情想大展自己风采的漂亮女生了。她的烦恼其实就是四个字:心情不好。

“我在一家私营企业做员工,做了四年,从来没有被领导重视过。身边的同事升的升,走的走,好事情都没有我的份。在这里做看不到一点希望,上司又不喜欢我,认为我能力有限,同事也不愿合作,总是给我穿小鞋。就算是工作忙得团团转,升职也从来轮不到我。我好想辞去现在的工作,另寻出路,可又害怕走出去。世界那么大,一旦走出去,还真不知道有什么工作适合我。我有几个好友做销售看起来还不错,但他们都说这个工作不适合我。还有做其他行业,又说太辛苦,我做不了。我现在每天都很纠结,不知道是去还是留。更主要的是我现在工作一点都不能用心了,每天机械地上班下班,自己都不知道那八小时是怎么过来的,心情糟透了,自己烦透了!”

心理医生笑着给她讲起了《士兵突击》中的许三多。钢七连解散以后,陪他一起留守了多日的连长也高升了。整个七连就剩下他一个人,他不知道前途、不知道命运、不知道是去是留。世界好像跟他隔绝了,所有的事情都和他无关。就是在那种情况下,许三多还是坚持出操、打扫卫生、锻炼。一个人还是保持着七连的作风,随时维护七连的形象。直到后来进到老A。“你

的经历跟许三多那段时间的日子很相似。”心理医生不紧不慢的话让华丽睁大了眼睛。“做什么事情,在哪里做,根本不是问题,关键是看你以怎样的心态来对待。”心理医生说:“同事中走的,也许因为能力有限,实在是做不好这份工作;升的,你仔细想想,别人是不是比你要认真努力?同事为什么都不肯配合你?你每天都没有好脸色给他们,让他们怎么帮你?公司领导为什么要重视你,你哪些方面做得出色、优秀,或是让领导看见了你的活力和潜力?”心理医生简短的话,让华丽忽然醒悟,是啊,自己在公司工作了四年,从来没有主动说过甚至没想过要去加班,要去把今天没做完的事情不留到明天!“回去后,你不妨换一种心态去工作试试。每天都让自己有一个好心情,每天都以发现工作的快乐为目的去工作,放下那些不必要的烦恼,你就会看到你的改变了。”

医生的谆谆告诫让华丽有一种豁然开朗的感觉。是啊,为什么不能每天让自己快乐一点,让自己带着好心情工作呢?我该试试这样的方式的。对,今天已经耽误了一上午,我一定要把那些工作补上。她在四年里第一次还没到上班的时间就到了公司,并开始处理手上的事情,她让自己换了心情,脸上带着笑容,同事们都特别配合她的工作,一个上午,竟然做好了几星期堆集在那儿的事情。中午时分,华丽端着一杯咖啡站在窗边,看着楼下来来往往的人流,心中有说不出的轻松和惬意。华丽终于明白医生说的话了。她决定改变过去那种一味消极和抱怨的方式,把坏情绪彻底摒弃,把好心情带入工作。

改变的只是心情,带来的结果却非常惊人。半年后,她告诉心理医生,她当上部门主管了。

同样的工作,同样的地方,同样是每天相处的同事。除了心情,什么都没变。华丽从想离开让她头疼的公司到晋升为部门主管,仅仅只有半年的时间。为什么短短的时间会有这么大的变化?只是换了个心情!

可见,心情影响工作,而且具有相当大的影响力。同样的工作,不同的心情,产生截然不同的两种结果。好的心情能创造出更好的成绩,能让



生命活得更精彩。而坏的心情,只会破坏工作的热情,让智慧受到心情的影响,发挥不出来,让原本能做好的事情也变得一塌糊涂。时间一久,自然就会带来很多不良后果,最终毁掉自己的职业前途。就像华丽一样,要不是她醒悟得早,提前改变自己,不知道今天的她会是什么样子。

我们不能选择工作本身的时候,还可以选择以什么样的心情去工作,把繁重的工作变得简单轻松,把枯燥无味的工作干得兴味盎然,干出优异的成绩,从而让平凡的日子变得丰富有趣,生活也从此变得不同起来。

同样的工作,有的人会觉得烦恼,有的人觉得快乐,是因为,对工作两种不同的心情产生的结果。这种结果也不是绝对的,有时候,也可以因人的心情互相转化。有人说:意识本身可以把地狱造就成天堂,也可以把天堂折腾成地狱。

两个青年到一家公司求职,经理把第一位求职者叫到办公室,问道:“你觉得你原来的公司怎么样?”

求职者面色阴郁地答道:“唉,那里糟透了。同事们尔虞我诈,钩心斗角,部门经理粗野蛮横,以势压人,整个公司暮气沉沉,生活在那里令人感到十分压抑,所以我想换个理想的地方。”

“我们这里恐怕不是你理想的乐土。”经理说,于是这个年轻人满面愁容地走了出去。

第二个求职者也被问到这个问题,他答道:“我们那儿挺好,同事们待人热情,乐于互助,经理们平易近人,关心下属,整个公司气氛融洽,生活得十分愉快。如果不是想发挥我的特长,我真不想离开那儿。”

“你被录取了。”经理笑吟吟地说。

同样的事情,两种不同的心态决定两个人不同的命运。可见,一个人心情的好坏,与工作并没有特别的关系。很多时候,在一个办公室,拿一样的薪水,做一样的事情,有的人整天乐呵呵的哼着小调做着手中的事情,有的人则成天唉声叹气,总觉得一切事情都不是自己想象的那么如意。时间久了,乐呵呵的那个人一定是越干越出色,级别越来越高,成绩越来越好。而另一个要么就走人,要么就还在原地踏步。这种人就算再换多少地方,也不会为自己的命运带来多大的改变。



2

改变不了工作,但可以改变心情

社会赋予了每个人工作的权利,但却并非每个人都能取得可观的工作成绩。这除了天分、努力和机会之外,还有一个重要原因,就是态度。一个人对待工作的态度决定了这个人的成绩和未来。乐观积极、奋发向上的人必然会比消极抱怨、黯然悲观的人取得更大的成就。

尽管每天都是崭新的,烦恼仍会时不时地来打扰你的心情。有的人每天像陀螺一样转个不停,偶尔驻足看镜子里的自己,眼神里隐藏着黯然的忧郁,扪心自问,你为什么不快乐?是因为事情让你不快乐?是工作?同事?还是自己?那么,为什么不改变呢?改变心情一切都会变得美好,改变态度,一切都将不同。在工作面前,在生活过程中,我们只要做到做自己想做的事,成为自己想成为的人,追求值得拥有的,放弃不属于自己的,记住生命里的感动,忘记那些不愉快,才能懂得每天快乐一点点,日积月累,好心情将常伴你身边。

“人要追求快乐,我苦不苦?苦!但我要在苦中创造快乐。”

这是2011年“感动中国”十大人物之一孟佩杰的原话。出生于1991年的孟佩杰是山西人,有着不幸的童年。5岁,生父因车祸去世,生母无奈将女孩送人领养,不久生母因病去世;5岁的孟佩杰由刘芳英照顾,三年后养母刘芳英因病瘫痪,不久后,养父不堪生活压力离家出走,此后杳无音讯。8岁的孟佩杰从此承担起了侍奉瘫痪养母的重任:每个月俩人就靠养母微薄的病退工资生活;孟佩杰每天在上学之余要买菜做饭,替刘芳英洗漱梳头、换洗尿布、为全身涂抹三种褥疮药膏……

刘芳英说:“12年来,她每天早上6点起床,帮我穿衣服、刷牙、洗脸、换尿布、喂早饭,然后一路小跑去上学;中午放学,回家做饭、喂饭,给我擦洗身子、活动筋骨、敷药按摩、洗漱更衣、倒尿



倒尿，换洗床单、被褥，再匆匆忙忙去上课；放学回来，匆匆赶回家做晚饭、做家务，服侍我睡觉。每次全部收拾完都得到9点以后，然后她才歇下来做自己的功课。那时候，她人还没有灶台高，每天就踩在小凳子上生火做饭，不知道摔了多少跤，但从没喊过疼。”刘芳英说，“一开始她分不清各种蔬菜，就自己编口诀‘长长的青葱圆圆的蒜，扁扁的豆角绿油油……’；有时家里没钱了，她就自己出门去找街坊邻居借。”转眼间12年过去了。

“这么多年来，孟佩杰的乐观感染了我，让我找回了生活下去的勇气。”“刚瘫痪那几年我心情不好，常发脾气，但她从来没和我争吵过，而是笑着给我讲故事，我不知她的故事是从哪来的，她还买了一本笑话书读给我听，经常挤眉弄眼、出丑变怪逗我乐。再苦再累，她都没在我面前流过一次眼泪，什么时候都是一脸阳光，高高兴兴的样子。她还常鼓励我说‘妈妈别怕，有我呢，只要精神不滑坡，办法总比困难多’”。

面对困难，面对生活中的压力，她没有选择退让和逃避，她知道，苦也罢，累也罢，现实的生活自己是无法选择的。那么，唯一能选择的就只有自己的心情了。让自己心情好起来，做好自己应该做的每一件事情，这就是小小的她从八岁起就知道的。八岁，是任何一个女孩都还在父母怀里撒娇的年龄。然而，一路坎坷的孟佩杰却开始了她艰难的人生道路。如果没有足够乐观的生活态度，不光是小小的她，她生病的养母也会坚持不下去。把上学视作是一种快乐，把照顾生病的母亲视作是一种快乐，正是因为有了这么多必须做而又让她快乐的事情，孟佩杰才能在十二年里持之以恒地照顾养母，并在这期间从来没有因为繁重的家务事而耽误学习，即使是上学带着母亲，也从来没有觉得是负担，是压力。相反的，带着母亲，成为她更加努力的动力，更加细心的理由，更加快乐的支柱。

“在贫困中，她任劳任怨，乐观开朗，用青春的朝气驱赶种种不幸；在艰难里，她无怨无悔，坚守清贫，让传统的孝道充满着每个细节。虽然艰辛填满四千多个日子，可是她的笑容依然灿烂如花。”这是她的颁奖词。正是这种乐观开朗的好心情，造就了90后的奇迹。

工作和生活同理。无论什么样的工作，无论多苦多累的工作，只要我们具备好的心态，带着好的心情，快乐就会无处不在，工作也会卓有成就。

如果你手中的工作并不令你很满意,那么,我们何不尝试着去改变一下自己的心情呢?换一种方式,换一种思维,以一种乐观积极的心态去做手中的事情,情况就会大不一样。也许渐渐地你会喜欢上你的工作,你会发现原来你的工作是多么有价值。

许多人都把工作看做是让自己烦恼的源头,尤其是干自己不喜欢的的工作,更近乎是一种折磨。然而,你想过没有,一旦没有任何事情可做的时候,你不仅不能感受到愉悦,反而会感到更加痛苦。爱尔兰作家巴克莱说:幸福有三个不可或缺的因素,一是有希望,二是有事做,三是有人爱。当一个人全身心地沉浸在自己所热爱的工作之中时,就会感到前所未有的兴奋与满足,这就是快乐。所以,当我们暂时还无法改变工作的时候,光抱怨和消极是一种不可取的方法,因为这样是无法让你好好工作的。只有换一种方式,让自己积极起来,以好心态、心好情来面对它,你才会走出自己的困境,让一切变得好起来。

有一本叫《花生》的漫画书里有这样一段故事:主人公每天都会埋怨自己的午餐乏味至极,为此他很烦恼。有一天,他又在抱怨的时候,有一个人问他,是谁为他做的午餐,他回答说,是他自己。原来烦恼的根源是他自己。

没有人让他每天做一样的午餐来影响自己的心情。但是他好像从来没有想过要去改变自己的坏心情。就像我们不喜欢自己的工作一样,吃午餐是不可能不做的事情,既然不喜欢这种自己每天为自己做的午餐,那么,为什么不去尝试着换一种自己喜欢吃的呢?好心情坏心情不在于别人,都在你自己。你想让自己的心情好起来,心情自然就会好起来。你一边埋怨一边又从来不想去改变,那你就注定只能生活在烦恼里了。虽然不喜欢自己的工作,但我们可以改变自己的心情,让自己在好心情的状态下做着不喜欢的工作,久而久之,工作自然成了你喜欢的事情。

我们不能改变世界,唯一能改变的只有我们自己。尽管生命无常,生活起伏,人生充满许多不如意的地方,但是有不少的东西是完全可以把握的,那就是我们对工作对生活的态度。有人说,每个人身上都有一种看不见的法宝,它的一面写着代表好心情的“积极心态”,另一面写着代表坏心情的“消极心态”,积极的心态可以使你达到人生的顶峰,而消极的心态会使你一生贫苦和不幸。