

只有时刻保持高度热情，成功才会垂青于你！
阻碍我们成功的，不是我们未知的东西，而是我们已知的东西。

职场成功 新思维 让工作快乐起来

韩 健◎著



NLIC 2970623741

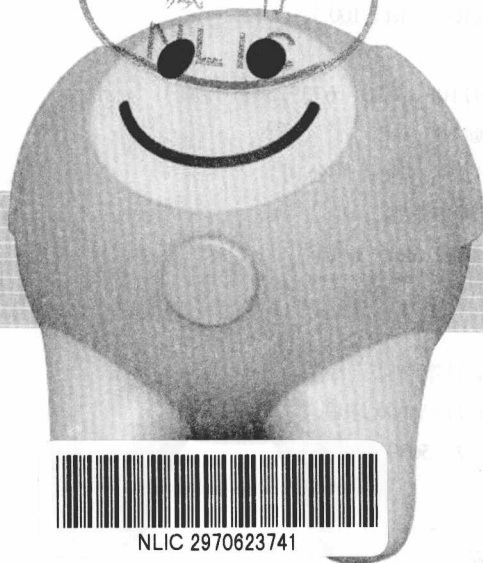


良好的工作思维是真正的职场取胜之道

北京工业大学出版社

职场成功 新思维

让工作快乐起来



NLIC 2970623741

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场成功新思维:让工作快乐起来 / 韩健著. —

北京:北京工业大学出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2529 - 2

I. ①职… II. ①韩… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191067 号

职场成功新思维——让工作快乐起来

著 者:韩 健

责任编辑:李 华 郑 华

封面设计:天之赋设计室

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码:100124

电 话:010 - 67391106 010 - 67392308(传真)

电子信箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:北京洲际印刷有限责任公司

经销单位:全国各地新华书店

开 本:787 mm × 1092 mm 1/16

印 张:16.5

字 数:192 千字

版 次:2010 年 11 月第 1 版

印 次:2010 年 11 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5639 - 2529 - 2

定 价:26.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言

在美国，工作被认为是一件快乐的事，它让人心情愉悦并且富有创造力。这种观念也被全球的企业所接受。人们通常认为是否能感到工作的快乐与成功与否有着相当大的关系，一个从工作中感觉不到快乐的人，不管他如何努力，都绝对不会做出什么优异的成绩。

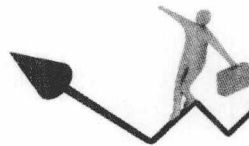
什么是快乐？快乐是人的心理得到满足的一种状态。人的快乐分为三个层次：一是肉体的快乐，即食、色之类的生理需要，满足则感到肉体的快乐；二是情感的快乐，比如交往、被关爱、受尊敬的需要，满足则感到情感的快乐；三是精神的快乐，包括头脑和心灵，头脑有进行智力活动的需要，心灵有追求和体悟生活意义的需要，二者的满足使人感到的是精神的快乐。

精神的快乐是人追求的最高快乐，这是毋庸置疑的，它远比肉体的快乐更持久也更美好，因为人是有思想有精神的动物，这是人与其他动物的主要区别所在。实现这种快乐有两类途径：一类是接受的，比如阅读、欣赏艺术品等；另一类是给予的，就是工作。而工作正是获得精神快乐的主要途径。在工作中，人的心智能得到了积极实现，人感受到了生命的最高意义。正如文学家纪伯伦所说：工作是看得见的爱，通过工作来爱生命，你就领悟了生命最深刻的秘密。

同样的一份工作，不同态度的人去做就会得到不同的结果。
为什么？

答案很简单，就是在于“快乐”二字。前一类人看不到工作的快乐之处，他们只把工作当成工作，工作就是被动地为老板服务，干好干坏与己无关，能省力就绝不出力。而后一类人把工作当成自己的乐趣、事业，他们认为工作不但为自己带来收入，保障生活温饱，而且在工作中充实了自己的人生，使自己得到了锻炼，这是一件极其快乐的事。因此，他们自然也就能有非常美好的人生。

用快乐去诠释工作，人生就远离了仇恨与烦恼。快乐工作已经被作为企业文化的特征之一，越来越受到认同和倡导。只要以积极的态度对待你的工作，工作回馈给你的一定是事业的成功和人生价值的实现。微笑着去迎接每一天的工作吧，你会有意想不到的收获。



目 录

第一章 工作并非苦役

当工作是一种乐趣时,生活就是一种享受;当工作是一种义务时,生活则是一种苦役。

——苏联作家 高尔基

乐在工作 / 3

赚钱,不是工作的全部 / 6

选择自己喜欢的工作 / 10

把工作当做兴趣 / 13

热爱自己的工作 / 15

享受自己的工作 / 21

在工作中寻找快乐 / 24

工作使人生更有意义 / 29



第二章 调整心态

享受工作的乐趣,其实更多地在于发现工作中的乐趣。而乐趣并不是天生而来的,它需要你的自信、毅力、谦虚、坚持……

——英国博物学家 达尔文

心态决定一切 / 35

信心产生快乐 / 38

敬业才会快乐 / 41

不要抱怨 / 45

怀着感恩的心工作 / 50

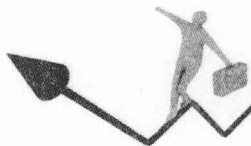
放平心态 / 53

用好心情迎接工作 / 56

第三章 别怕吃苦

世界上的事情永远不是绝对的,结果完全因人而异。苦难对于天才来说是一块垫脚石……对于能干的人来说是一笔财富,对于弱者来说是一个万丈深渊。

——法国作家 巴尔扎克



目录

- 苦难是宝贵的财富 / 61
- 苦难为快乐奠定基础 / 64
- 贵在忍耐 / 67
- 赢在坚持 / 71
- 贫苦造就英雄 / 74
- 在困难中磨炼自己 / 76
- 吃得苦中苦,方为人上人 / 81

第四章 对工作充满热情

在热情的激昂中,灵魂的火焰才有足够的力量把创造天才的各种材料熔于一炉。

——法国作家 司汤达

- 热情是工作的动力 / 87
- 以自己的工作为荣 / 91
- 热情是做事的必备条件 / 95
- 热情助你成功 / 100
- 热情地对待工作 / 103
- 时刻充满激情 / 107



为自己的成功打基础 / 112

职场成功新思维：

让工作快乐起来

第五章 打造和谐的工作氛围

为了进行斗争，我们必须把我们的一切力量拧成一股绳，并使这些力量集中在一个攻击点上。

——德国思想家 恩格斯

处理好人际关系 / 117

建立和谐的同事关系 / 120

让大家都喜欢你 / 123

主动与同事打招呼 / 126

说话要有分寸 / 129

聪明做人 / 133

不要嫉贤妒能 / 136

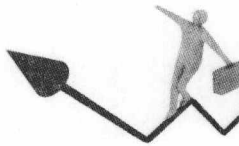
化解工作中的误会和矛盾 / 139

互补优势，达成共好 / 143

化敌为友 / 145

创造和谐的工作氛围 / 148

积极融入公司的大家庭 / 151



目录



V

第六章 理解老板

理解绝对是养育一切友情之果的土壤。

——美国第 28 任总统 威尔逊

理解老板 / 157

尊重老板 / 161

支持老板 / 164

与老板换位思考 / 167

服从老板的命令 / 170

领会老板的意图 / 173

主动与老板沟通 / 175

第七章 千万不要唱“独角戏”

如果你能够使别人乐意和你合作,不论做任何事情,你都可以无往不胜。

——美国哲学家与心理学家 詹姆士



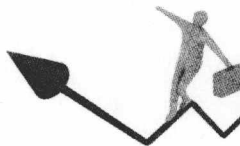
- 团队观念 / 181
- 你无法独自成功 / 184
- 团队的竞争力 / 188
- 多沟通,多合作 / 191
- 忠于团队 / 194
- 千万不要搞个人主义 / 196
- 在合作中寻找快乐 / 198

第八章 找借口只能使你更加辛苦

处于现今这个时代,如果说“做不到”,你将经常站在失败的一边。

——英国第 52 任首相 布朗

- 借口的下一站便是失败 / 203
- 找借口就是在推卸责任 / 207
- 执行,不找任何借口 / 211
- 认真负责,就会有好的结果 / 214
- 主动承担而不逃避 / 217



第九章 全心全意对待工作

如果你能成功地选择劳动,并把自己的全部精神灌注到它里面去,那么幸福就会找到你。

——俄国教育家 乌申斯基

目录

尽全力把工作做得更好 / 223

绝不能敷衍了事 / 226

工作要全心全意 / 231

做好每一件小事 / 234

不要拖延 / 237

主动完成工作 / 239

有条理地工作 / 243

善于自我调节,轻松化解工作压力 / 248



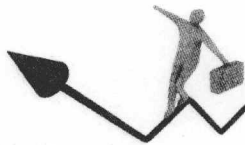
第一章

工作并非苦役

.....

当工作是一种乐趣时，生活就是一种享受；当工作是一种义务时，生活则是一种苦役。

——苏联作家 高尔基



乐在工作

“愚人向远方寻找快乐，智者则在身边培养快乐。”对工作的感受很大程度上是心态的问题，感觉不到工作中的快乐，那绝不是工作的错。如果视工作为享受，那么我们会努力地去享受，然后取得满意的结果，从中又得到另一种快乐，于是便形成了良性循环。如果把工作当做一种痛苦的历程，便会心生不满，万事抱怨，敷衍了事，一无所成，从而满怀怨恨；不只对别人怨恨，也对自己怨恨。境由心生，大体便是如此，说白了，不过是自找没趣。

福布斯曾经说过：“工作对我们而言究竟是乐趣，还是枯燥乏味的事情，其实全要看自己怎么想，而不是看工作本身。”把工作当做一种创造性活动，看做一种自我满足，一种艺术创作，全身心地投入，任何人都能从中获得快乐。

一位心理学家路过一座山，在山上遇见了两位石匠，他们都在用力地凿着石头。心理学家看见他们干得如此卖力，便走上前去询问第一位匠人：“你喜欢做这个工作吗？”匠人皱着眉头抱怨道：“谁会喜欢天天抡这个重得要命的铁锤来和这些没有感情的石头打交道啊？跟你说吧，这简直不是人干的活，但是为了生活我也没有其他的选择啦！”听完他的话，心理学家认同地点了点头。他又走到第二个石匠面前，他看到这个石匠满面红光，嘴里哼着小曲儿，心理学家感到非常奇怪，便问道：“你一定是非常



喜欢这份工作吧？”石匠抬起头，用手拭去了额头上的汗珠，憨厚地笑笑说：“确实如此，我很喜欢这份工作，每当我想到这些粗笨的石头经过我的雕琢将被别人欣赏的时候，我就感到了由衷的自豪！”心理学家被这个石匠朴实的话语震撼了，他简直无法想象，一个做如此粗重工作的石匠，竟然会有如此美妙的想法。

在同样的环境，面对同样的工作，两位石匠却有截然不同的感受。若干年后，第二位石匠成了远近闻名的雕刻家，而第一位石匠仍旧像原来一样一边抱怨着一边重复着那些机械的敲石头的动作。

其实生活赋予每个人的成功机会是同等的，只是人们的心态不同。就像第一个石匠满腹牢骚，把手中的工作视为无奈之举，得过且过，结果一事无成；第二个石匠则用一种愉悦的心情、积极的态度来对待工作，所以生活把成功的收获带给他。如果我們都能在自己的工作中找寻快乐，用自己的热情去构筑未来，那岂不是一举两得的事情？

其实，能否快乐地对待工作，这完全取决于我们的心态。对于身处职场中的我们来说，必须要有这样一种意识：工作是一种使命，必须深爱着它，并以饱满的热情去完成它，只有这样，即使工作再苦再累，我们也会乐在其中。

4 当然，工作当中肯定存在太多的理由让我们感到并不快乐，比如工作太单调、和同事相处不好、薪资不如意、客户搞不定等。但是，换一种思维方式对待工作将会大有裨益。我们没有任何理由不对工作心存感激之情，工作不仅使我们衣食无忧，而且使我们在经济上具有独立性从而具有独立人格的尊严；工作能体现我们的个人价值和社会地位，工作能让我们获得成就感，因此工作带来的快乐是其他任何事物所无法给予的。

泰戈尔在《人生的亲证》中写道：“我们的工作日不是我们



的欢乐日——因此，我们要求节日，我们在自己的工作中不能找到节日，所以我們是不幸的。河流是在向前奔腾中找到它的节日；火焰在熊熊的燃烧中找到它的节日；花香在大气的弥漫中找到它的节日，但是我们每天的工作中却没有这样的节日，这是因为我们没让自己解放，因为我们没有愉快地、完全地将自己献身于工作，以至于让我们的工作压倒了自己。”

现实生活中有哪些人离得开工作呢？我们大部分时间都需要在工作中度过。享受工作，把工作当做自己的节日，乐在其中，那么我们的工作必定会给我们带来欢乐。可想而知，如果我们在工作中感受不到快乐，那么我们的人生真的就会失去很多。所以，我们要在工作中寻找快乐。快乐是人生的最大追求，快乐的人必定善良，善良的心灵才会柔软纯净，才会感受到花的微笑和风的低唱；快乐的人必定清心寡欲，懂得精神比物质需求更为重要，只要做到了这些，快乐的天使便会降临在你的生活中。

工作的最高境界就是快乐工作，现代上班族最流行的生存方式就是把爱好与工作合而为一。对全美成功人士的一次调查得出的结果令世人羡慕：美国成功人士的94%以上时间都在做着他们最喜欢的工作！他们工作着，快乐着，快乐工作的人终成正果。