

生活可以更从容，工作可以很快乐，从容地生活，快乐地工作。即使不能实现所有的一切，也绝不能漠视生命的意义与快乐。

CONG RONG DI SHENG HUO
KUAI LE DI GONG ZUO



张其金◎编著

从容地生活 快乐_地工作

从容地生活，快乐地工作，就是对自己最好的奖励。

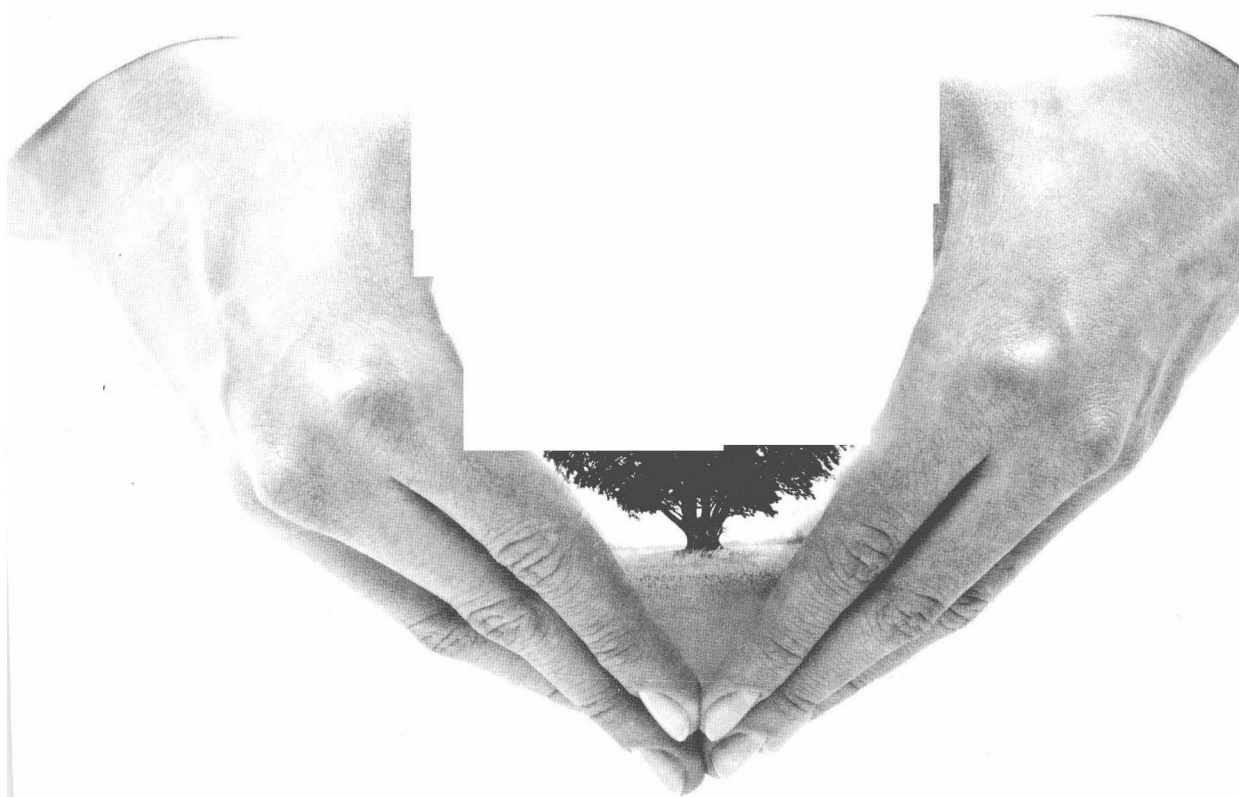
从容地生活能够让你感受到生命的真谛，能让你积极主动地去工作，并能够把工作做得漂亮出色。

快乐地工作会给生命注入一份活力与生气，使人从痛苦、贫困、艰难的处境中解脱出来。

中国华侨出版社

从容地生活 快乐^地工作

从容地生活，快乐地工作，就是对自己最好的奖励。



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

从容地生活 快乐地工作 / 张其金编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.7

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0018 - 8

I. 从… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108331 号

• 从容地生活 快乐地工作

编 著 / 张其金

责任编辑 / 文 慧

装帧设计 / 天下书装

版式设计 / 皮雅静

责任校对 / 王启明

经 销 / 新华书店

开 本 / 720 × 1000 毫米 1 / 16 开 印张 / 16.75 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京朝阳印刷厂有限责任公司

版 次 / 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5113 - 0018 - 8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

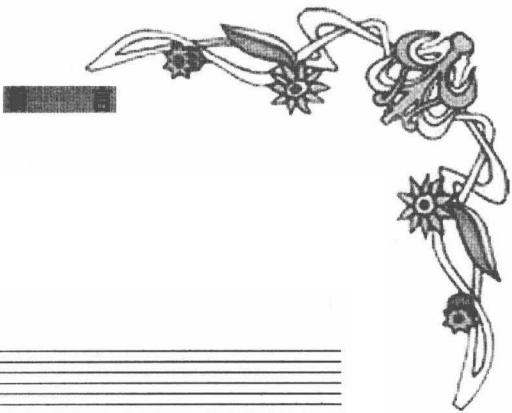
编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传 真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



前言

工作着,快乐着

现在的我们,生活速度快得令人惊叹,这也就是为什么随着社会的发展,人们的收入越来越高,工作的压力却越来越大,人们的健康每况愈下。很多现代人们对生活失去活力,对工作产生抱怨。但是,在这样的社会中,也有很多人,他们工作着,却也快乐着。在他们看来,快乐地工作会给生命注入一份活力与生气,使人从痛苦、贫困、艰难的处境中解脱出来。在他们看来,快乐地工作是保持生命充满活力的最佳良药。那些明白这个道理的人,会进入一个快乐生活、快乐工作的氛围中,并且能够对“苦中作乐”产生深刻的理解。

苦中作乐不是自我麻痹,不是消极退却,而是对生活和工作的一种理解。就好像古希腊哲学家伊壁鸠鲁老先生所说的一样:“欢乐的贫困是件美事!”一个人是可以既征服困难,又生活得很快乐的。

有人曾经问过一些饱受磨难的人是否总是感到痛苦和悲伤,有的人

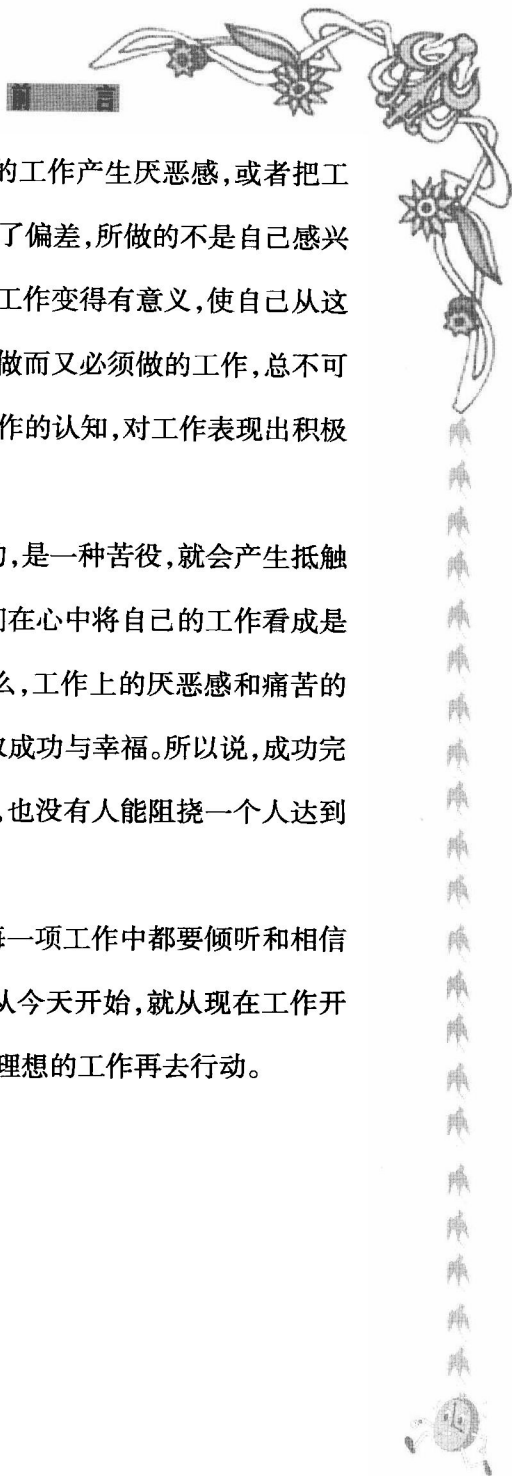
答道：“不是的，倒是很快乐，甚至今天我有时还因回忆它而快乐。”为什么会这样呢？这是因为他从心理上战胜了磨难，他从磨难中得到了生活的启示，他为此而快乐。

所以说，快乐地生活，快乐地工作，就是对自己最好的奖励。为此，我们要在工作与生活中学会建立自己内心的标准与满足感，当成功地完成一件任务时，自己心里最清楚、最满足、最快乐。

著名的黎巴嫩诗人纪伯伦说：“工作是眼能看见的爱。倘若你不是欢乐地而是厌恶地工作，那还不如撒下工作，坐在大殿的门边，去乞求那些欢乐地工作的人周济。倘若你无精打采地烤着面包，你烤成的面包就是苦的……倘若你怨恨地压榨着葡萄酒，你的怨恨就在酒里滴下了毒液。”

如果我们像纪伯伦所说的那样，充满仁爱地生活、工作，我们自然得到对我们的生活、我们的工作产生的自豪感。我们就会努力去把它做好，而不需要金钱来刺激，更不需要别人来监督。爱迪生是敬业的，他每天工作 18 小时，发明成果极多。没有人要求他做出那么多发明。他挣的钱也早就够他花几辈子了，但他仍乐此不疲。他如此敬业，是基于他高度的责任感和使命感：“工作，揭露自然的奥秘并把它用来供人享用。”

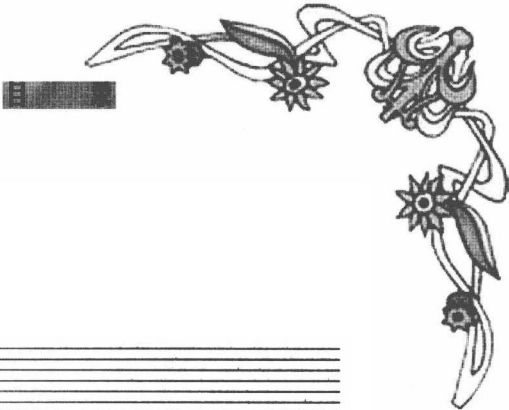
在公司中，当领导不在我们身边的时候，如果我们能够更加卖力地工作，将会获得更多的奖赏。如果只有在别人注意时才有好的表现，那么你永远无法达到成功的顶峰。最严格的表现标准应该是自己设定的，而不是由别人要求的。如果你对自己的期望比上司对你的期望更高，那么你就无需担心会不会失去工作。同样，如果你能达到自己设定的最高标准，那么升迁晋级也将指日可待。



因此,在任何时候,我们都不能对自己的工作产生厌恶感,或者把工作看成是苦役。即使我们在选择工作时出现了偏差,所做的不是自己感兴趣的工作,也应当努力设法使自己所从事的工作变得有意义,使自己从这乏味的工作中找出兴趣。要知道,凡事应当做而又必须做的工作,总不可能是完全毫无意义的。问题全在于你对待工作的认知,对工作表现出积极的态度,可以使任何工作都变得有意义。

如果我们总是认为自己的工作乏味的,是一种苦役,就会产生抵触的心理,这终究会导致失败。其实,只要我们在心中将自己的工作看成是一种享受,看成是一个获得成功的机会,那么,工作上的厌恶感和痛苦的感觉就会消失。不懂得这个秘诀,就无法获取成功与幸福。所以说,成功完全是自己的事情,没有人能促使一个人成功,也没有人能阻挠一个人达到自己的目标。

在公司中,每一个渴望成功的员工在每一项工作中都要倾听和相信这一点,你可以使自己的生活好转起来,就从今天开始,就从现在工作开始,而不必等到遥远的未来的某一天你找到理想的工作再去行动。



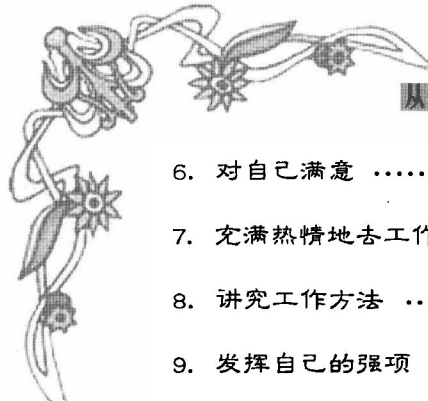
目 录

第一章 选择自己喜欢的工作

一个人的特色就是选择喜欢自己所喜欢的工作去快乐地工作，就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会人群也更容易有真正的贡献。

——(英)罗兰

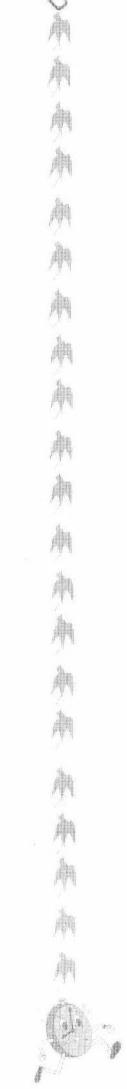
1. 选择你喜欢的工作	3
2. 找准自己的位置	6
3. 从基层做起	9
4. 把小事做细	12
5. 适应公司的规章制度	15

- 
6. 对自己满意 18
 7. 充满热情地去工作 21
 8. 讲究工作方法 23
 9. 发挥自己的强项 26
 10. 学会表现自己 30

第二章 为自己工作

我之所以为我，完全由于我的工作；我一生从不吃一块不以自己的血汗换来的面包。

——(美)富兰克林

- 
1. 放平工作心态 35
 2. 没有任何工作不值得去做 37
 3. 带着自信去工作 40
 4. 充满责任感 43
 5. 不要用薪水来衡量工作 46
 6. 这是你自己的事 49
 7. 在工作中严格要求自己 51
 8. 提高你的工作悟性 54

第三章 做完美的自己

一个人的尊严并非在于获得荣誉,而在于本身值得这荣誉。

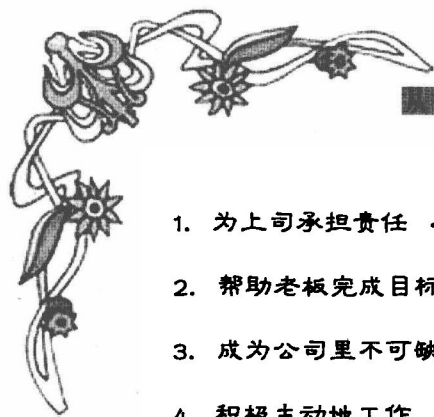
——(英)牛顿

1. 做一个忠诚的员工	59
2. 敬业照亮世界	62
3. 懂得推销自己	65
4. 把工作做到最好	68
5. 热爱自己的职业	71
6. 认真工作才是硬道理	73
7. 让工作需要你	76

第四章 展现自己的价值

为什么工作竟然是人们获得满足的如此重要的源泉呢?最主要的答案就在于,工作和通过工作所取得的成就,能激起一种自豪感。

——(英)塞尔斯



1. 为上司承担责任	81
2. 帮助老板完成目标	83
3. 成为公司里不可缺少的人	86
4. 积极主动地工作	88
5. 敢于负责	92
6. 在团队中展现自己的价值	95

第五章 开创自己的事业

如果能追随理想而生活,本着正直自由的精神,勇往直前的毅力,诚实不自欺的思想而行,则定能臻于至美至善的境地。

——(波)居里夫人

1. 做工作的主人	101
2. 主动出击	103
3. 让自己升迁	106
4. 自信与勇敢	109
5. 以退为进	113

6. 抓住机遇	115
7. 热爱自己的职业	119

第六章 面对自己的职责

把握机会,做个职场聪明人,树立威信,睿智的面对荣辱升迁,不断的培养自己晋升的品质,晋升和加薪是一定的事。

——(英)哈伯德

1. 永远都不够好	125
2. 保持进取心	127
3. 把精明智慧放在心	132
4. 拓展自己的职场空间	134
5. 蓄势而入	137
6. 不要随便越位	140
7. 培养自己晋升的品质	143

第七章 向老板学习

不管时代的潮流和社会的风尚怎样,人总可以凭着自己高贵的品质,超脱时代和社会,走自己正确的道路。现在,大家都为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争。这是我们这个时代的特征。但是也有不少人,他们不追求这些物质的东西,他们追求理想和真理,得到了内心的自由和安宁。

——(德)爱因斯坦

1. 为老板工作就是为自己工作 149
2. 成为老板的得力助手 152
3. 赞美老板 155
4. 尊重老板的决定 158
5. 与优秀的老板共事 161

第八章 不要和老板对着干

与人相处是门艺术,与你的老板相处,在适当的时候说适当的话,谦虚实在,巧妙地应对和决绝,你才能深得老板的信任。

——(美)加诺尔

1. 少讲闲话多做实事	167
2. 发现老板的魅力	170
3. 像老板一样思考	173
4. 学会和老板相处	176
5. 站在老板的立场想问题	179
6. 跟老板周围的人搞好关系	181

第九章 成为老板的得力助手

行为科学研究提示,工作中人与人之间较好相处。这或许是因为工作上的人际关系较有规律,而在社会上,人与人之间的关系是断断续续的,比较紧张,而且也较少有规律可循。

——(英)伦纳德

1. 老板和员工不是对立的	187
2. 换一种角度看老板	190
3. 做一名好下属	193
4. 尊重领导	196
5. 关注公司的需求	199
6. 领会老板意图	201
7. 协助老板获得成功	204



第十章 学会和同事相处

和谐团结的工作氛围对我们的工作心情至关重要,与同事真诚相处,快乐就在大家的默契中间。

——(英)格伦德尔

- 
1. 和同事处理好关系 211
 2. 主动帮助同事 214
 3. 学会谦虚谨慎 217
 4. 学会换位思考 220
 5. 学会宽容 223
 6. 在工作与生活之间找到平衡点 226

第十一章 快乐工作

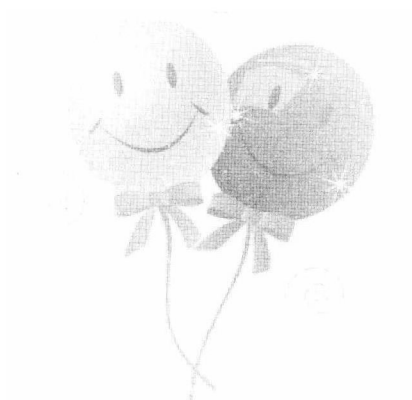
我发现,快乐工作和辛勤工作的报酬几乎总是幸福。

——(美)格雷森

1. 拥有一颗快乐的心	233
2. 学习中快乐工作	236
3. 让工作处于快乐状态	239
4. 工作快乐“七原则”	243
5. 乐在职场	246

第一章

选择自己喜欢的工作



一个人的特色就是选择喜欢自己所喜欢的工作去快乐地工作，就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会人群也更容易有真正的贡献。

——(英)罗兰

