

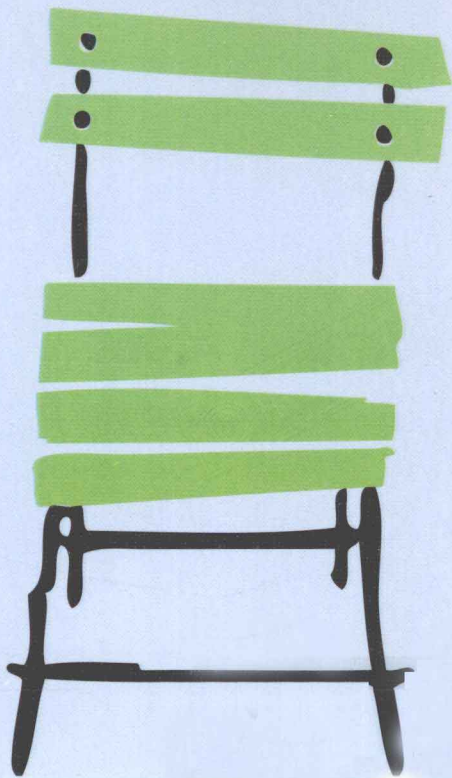
这样工作

尽管工作有一千个理由让你疲惫，终会有一千零一个理由让你轻松。

ZHEYANG GONGZUO

NI BULEI

你不累



路在平◎著

放松心情，轻松工作，不要为工作累找借口，要为工作不累找方法。

专心工作合理休息，劳逸结合工作不累；

不断学习超越自我，能力提升工作轻松；

善于合作实现共赢，借力使力工作不费力；

讲究方法善于巧干，提高效率工作更给力！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

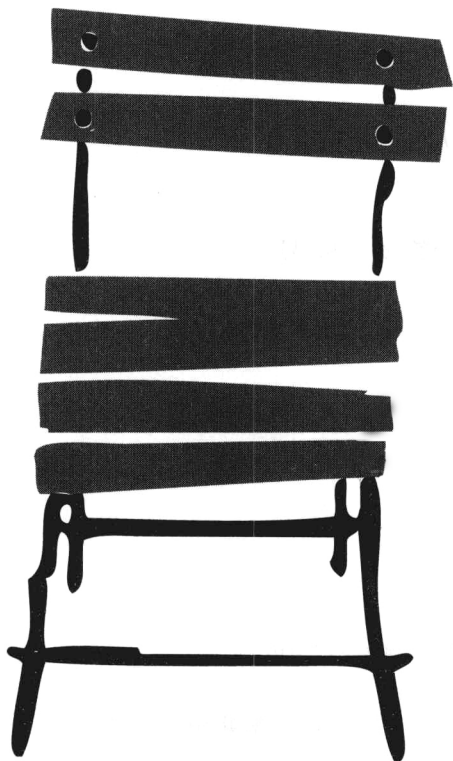
这样工作

尽管工作有一千个理由让你疲惫，终会有一千零一个理由让你轻松。

ZHEYANG GONGZUO

NI BULEI

你不累



路在平◎著

放松心情，轻装工作，不要为工作累找借口，要为工作不累找方法。

专心工作合理休息，劳逸结合工作不累；

不断学习超越自我，能力提升工作轻松；

善于合作实现共赢，借力使力工作不费力；

讲究方法善于巧干，提高效率工作更给力！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

这样工作你不累/路在平著. —北京:

企业管理出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5164-0561-1

I. ①这… II. ①路… III. ①工作方法—通俗读物

IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 248092 号

书 名:这样工作你不累

作 者:路在平

责任编辑:杜 敏

书 号:ISBN 978-7-5164-0561-1

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:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68701816 编辑部(010)68414643

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京市德美印刷厂

经 销:新华书店

规 格:170 毫米×240 毫米 16 开本 14.25 印张 205 千字

版 次:2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

..... 前言

工作是上天赋予我们的神圣使命,是我们展示才华的舞台,也是我们赖以生存的基础。

工作是如此的重要和有意义,所以,我们应该像对待生命一样对待工作。可是,令人感到不可思议的是,在我们周围,经常会听到这样的声音:

“工作太累了,我真想辞职。”

“这工作简直没法干,累得连喘息的机会都没有。”

“世界上最幸福的事情,莫过于不这么辛苦地工作。”

.....

这一声声对工作的抱怨,似乎成了现代职场人士见面后的“专用语”,而且绝大部分都是在诉说着工作是如何的累,自己是如何厌倦目前的工作。可以想象,一个对工作有着诸多不满、怨言的人,一个视工作为苦役、苦差的人,怎么能做好自己的工作呢?

美国石油大王约翰·洛克菲勒曾经说过:“你视工作作为一种乐趣,人生就是天堂;如果你视工作是一种义务,人生就是地狱。”由此可见,工作累与不累,与工作本身没有任何关系,而是来自我们对工作的态度:你爱它,再苦再累的工作,你也会从中发现快乐,尽全力做好它;你讨厌它,再轻松再好干的工作,你也会觉得难以胜任。因此,要想让自己工作不累,我们就必须学会工作。

一个会工作的人,同样也是一个会休息的人。无论工作量多大、无论工作多忙,他们都会给自己抽出一点时间来休息,他们的休息不是浪费、

虚度光阴,而是为了让自己养精蓄锐,把工作干得更好、更到位。

一个会工作的人,也是一个有着积极心态的人。这种平和、坦然的心态,让他们即便是从事社会最底层的工作,也依然会以饱满的热情、从容的姿态投入到工作中去,并且想尽一切办法把工作做精、做细。

一个会工作的人,也是一个对工作满怀挚爱和激情的人。正是这满腔的爱和火热的激情,让工作成为他们生命中精彩的一部分,再苦再累也乐此不疲。

一个会工作的人,也是一个善于合作的人。因为他们明白,合作会让每个人的优势互补,能够以小博大,以弱胜强,以柔克刚,能够四两拨千斤。在他们看来,工作只有借力使力才不费力。

一个会工作的人,也是一个讲究方法、善于巧干的人。再难做的工作,他们都会耐心地从中找到有效的方法、找到解决问题的捷径,巧干不但会让他们工作更省力,还能大大地提高工作效率。

一个会工作的人,也是一个在工作中主动做事、积极肯干的人。面对任何工作,他们都会主动迎上去;面对工作中的任何困难,他们都会积极地想办法把工作做好。正是这种积极主动的实干精神,让看似没有头绪的工作瞬间变得轻松起来。

一个会工作的人,也是一个深谙沟通技巧的人。正是工作中的一次次有效沟通,让他们的工作变得省时又省力。

一个会工作的人,也是一个善于思考、懂得变通的人。当工作出现困难和挫折时,他们会转变观念、创新思路。按照新思路解决困难和问题时,就能把复杂的工作简单化。

一个会工作的人,也是一个学习能力强的人,他们在工作中不断地学习充实自己,提升自己对各种工作的适应能力,让自己的工作更出色。

看到这里,你或许已经明白工作不累的秘诀了吧。那么,从现在开始,让自己像这些成功人士一样,来轻松地干好你的工作吧!



第一章 专心工作合理休息,劳逸结合工作不累

列宁曾经说过,会休息的人才会工作。因为休息是为了恢复精力、体力,以便更有效地工作。会休息的人,不但不会感觉到工作累,反而会喜欢上工作。所以,我们只有在工作中做到劳逸结合,才能让自己专心工作。

1. 学会休息,会休息的人才会工作 / 2
2. 休息时彻底放松,工作时才能专心致志 / 5
3. 合理安排休息时间,在疲惫前休息才不会累 / 9
4. 适时纾解压力,别让压力压得自己很累 / 14
5. 要工作也要生活,工作狂只会越干越累 / 17
6. 充足睡眠,杜绝“过劳”和“过累” / 22

第二章 放平心态坦然面对,用心工作让你累中也有乐

当工作是一种乐趣时,生活是一种享受;当工作是一种义务时,生活则是一种苦役。由此可见,工作累不累,不在于工作本身,心态才是决定工作是否累的关键。当我们放平心态用心工

作时,由于心是快乐的,身体也会因此而充满朝气,斗志昂扬,即使再忙也会让自己累中有乐!

1. 工作累不累,心态是关键 / 28
2. 放平心态,工作再忙心不忙 / 32
3. 转变观念,为自己工作就不累 / 36
4. 微笑工作,工作再累也不忘笑一笑 / 40
5. 正确面对工作中的挫折,别让自己心累 / 45

第三章 热爱工作满怀激情,爱和激情是工作忙而不累的秘诀

高尔基说,天才是由于对事业的热爱而发展起来的,天才就其本质而论,只不过是对于事业、对工作的热爱而已,因为热爱才有热情。由此可见,热爱工作会激发我们对工作的火热激情,让工作成为生命中精彩的一部分,再苦再累也乐此不疲。可以说,爱和激情是让我们工作忙而不累的秘诀。

1. 爱,让工作由枯燥单调变得生动有趣 / 52
2. 激情,让自己在工作中劳而不累 / 57
3. 因为热爱,所以辛苦也愿意 / 61
4. 激发工作的兴趣,快乐工作忘记疲累 / 68
5. 保持工作的激情,激情燃烧淡化苦累 / 72

第四章 善于合作实现共赢,借力使力工作不费力

俗话说得好:借力发力不费力。在职场上,善于合作,会使我们每个人的优势互补,能够以小博大,以弱胜强,以柔克刚,能够四两拨千斤,既让工作不费力,同时还能实现共赢。

1. 合作才能共赢,借力才会省力 / 80

2. 善于合作,借团队之力得自己的成功 / 85
3. 善于借鉴,从别人的错误中吸取经验 / 89
4. 善于借势,借风腾云借船出海 / 92
5. 善于借力,借别人之力成自己之事 / 95

第五章 讲究方法善于巧干,方法加巧干让工作更给力

在工作当中,我们要想把工作又快又轻松地做好,就得讲究方法,善于巧干,当你从中找到有效的方法时,不但会让你工作更省力,同时工作效率也会大大提高。

1. 磨刀不误砍柴工,工作巧干才不累 / 102
2. 确立先后顺序,坚持要事第一 / 106
3. 合理安排时间,跳出瞎忙的误区 / 110
4. 拒绝拖延,量化每天的工作 / 114
5. 最好第一次就把事情做对 / 119
6. 提高工作效率,工作给力当然不会累 / 123

第六章 主动做事积极肯干,积极主动让工作瞬间变轻松

在职场上,积极主动地工作和被动工作会带来不同的结果:主动让你快乐工作,被动让你痛苦工作;主动让你工作时能做到心中有数,被动则让你在工作中疲于应付;主动让工作事半功倍,被动则让工作事倍功半。当你在工作中化被动为主动时,你会发现,工作瞬间就变得轻松好干了。

1. 积极主动让工作事半功倍 / 128
2. 从被动变主动,工作瞬间变轻松 / 132
3. 主动负责,尽职尽责才能尽善尽美 / 138
4. 主动付出,多做一点回报也会多一点 / 142

5. 主动挑战,工作就没有什么不可能 / 146
6. 主动进取,越积极主动越能做出成绩 / 150

第七章 学会沟通掌握技巧,有效沟通让工作省时又省力

任何工作都离不开沟通。在工作中,当你能与上下级有效地沟通时,会避免诸多不必要的误会,让自己的工作顺利进行。因此,我们要想让工作省时又省力,就得在工作中学会沟通,并且掌握有效的沟通技巧。

1. 工作需要沟通,敏于行更要善于言 / 156
2. 多沟通才能避免劳而无功 / 160
3. 及时沟通,避免误会才能省时省力 / 164
4. 有效沟通,化解矛盾工作更协调 / 167
5. 善于沟通,减少折腾工作更高效 / 171
6. 掌握沟通技巧,工作越做越轻松 / 174

第八章 转变观念创新思路,善于思考让复杂的工作变简单

思路决定出路,有什么样的思路就有什么样的出路。在职场生存,我们要想在工作上有所突破,必须转变观念创新思路,当你按照新思路思考问题时,不但能让复杂工作变简单,还能让你得到更多的机会。

1. 思路一变天地宽,复杂工作变简单 / 178
2. 敢于创新,才能突破工作的局限 / 181
3. 善于变通,工作就不会进入死胡同 / 184
4. 换个角度去思考,问题不再那么难 / 190
5. 顺势而为,因势而变,再复杂的工作也能轻松完成 / 194

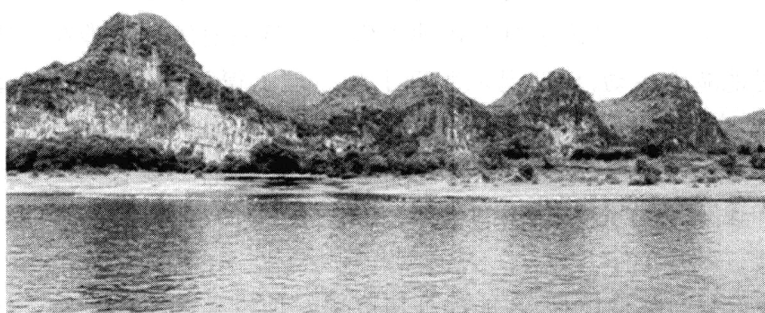
第九章 不断学习充实自己,提升能力让工作不累反而更出色

随着社会的进步,知识更新的加快,我们正在进入一个知识爆炸的时代,学习能力已经成为一个非常关键的素质。我们要想在竞争激烈的职场立足,必须不断学习充实自己,这样才能提升能力,让自己的工作更出色。

1. 工作的关键在能力,能力强工作才不累 / 200
2. 不断学习,提升自己的能力 / 204
3. 提升适应能力,工作越适应越轻松 / 208
4. 提高执行能力,完美执行让工作游刃有余 / 210
5. 增强竞争能力,竞争没压力工作就不累 / 215

第一章

专心工作合理休息，
劳逸结合工作不累





1.

学会休息,会休息的人才会工作

现代职场竞争越来越激烈,我们的工作节奏也越来越快,很多时候,工作烦琐程度会让我们难以承受,从早到晚,心灵和身体处于无尽的忙碌状态,有时甚至以牺牲休息时间来完成工作,这样经常让自己为工作所累。列宁说,会休息的人才会工作。会休息的人,不但不会感觉到工作累,反而会喜欢工作,最终让自己轻松地在事业上取得成就。

从某种程度上来讲,休息与工作好像很矛盾,但只要你处理好了,休息会让你既有利于工作进步,也有利于身心健康;而若处理不好,既损害身心健康,也不利于工作长进。因此,我们要想让自己的工作不累,就得学会休息:在劳碌的工作中学会放松自己。因为要拥有健康的身体,良好的休息必不可少,而健康的身体是保证生活与工作质量的重要条件。

实际上,休息是为了更有效地工作。一般来说休息是指在一定时间内相对地减少活动,让自己从生理上和心理上得到松弛,消除或减轻疲劳,是一个恢复精力的过程。在紧张地工作了一段时期后,休息,可以恢复体力、精力、精神,可以确保身心健康。看起来“休息是丧失了一点工作时间,但却取得了继续工作的精力”。有了足够的精力,我们才能更有效地开展下一步工作。

我们只有学会休息,才能保证自己更好地投入到工作中去。学会了休息,工作才不会成为身体的负担;学会了休息,工作才不会成为心理的压力;学会了休息,工作才不会成为生活的痛苦;学会了休息,才会让工作融入身体的锻炼,让工作融入心理的愉悦,让工作融入生活的乐趣!因

此，我们要正确地理解休息和工作的关系。

几个月前，公司白领小洁在商场买了一双打折的鞋，那鞋不但价格低、款式好看，而且可以搭配各种料子款式的衣服，适合在各种场合穿。每当小洁穿上那双精巧的鞋子走在街上时，她高雅的气质就会吸引很多人驻足观望。为此，小洁特别喜欢这双鞋，有段时间她几乎天天穿。

最近，她的鞋子磨坏了。她心疼极了，觉得鞋子质量不好，又舍不得丢掉，就拿去修补。当她向老鞋匠埋怨鞋子质量不好时，鞋匠仔细看过鞋后，内行地说：“你说错了，这鞋子质量非常好，做工也精细。”

“怎么会呢？”小洁不相信地说：“我买来后穿了不到两个月，就坏了。”

老鞋匠笑着说：“如果我没猜错的话，你在这两个月中经常穿这双鞋。”

小洁点头承认。老鞋匠说：“再好的鞋子，都不能天天穿。”

小洁不解地问：“为什么呀？”

老鞋匠回答：“你天天穿的话，它的皮革和材质就不能得到适当的休息，这样会使鞋子折寿。以后你买鞋子时，要是喜欢，最好同时买两双，然后两双鞋子换着穿，若每双鞋子隔一天才穿，那么每双鞋子至少可穿上两年。”

小洁彻底蒙了：“什么？鞋子也要休息？”

老鞋匠耐心地解释：“是呀。我给你举个例子吧，我有个朋友，在保龄球馆工作，他对我说过，保龄球馆每隔一两周，就会把目前使用的保龄球木瓶都收起来放到储藏架上，并且把收藏的另一套保龄球木瓶拿出来更换，目的就是让保龄球木瓶有‘休息’的时间。他说，木瓶若没有充分休息的话，它们很快就会失去活力，便没有办法恢复正常的弹跳了。”

你看,连鞋和保龄球瓶子都需要适当的喘息机会,何况我们这种有着血肉之躯的人呢。

我们每个人都知道,机器的运转需要不断添加润滑油,需要轮流运转与停歇。人也一样,不能够“生命不息,工作不止”,而应该劳逸结合。只有劳逸结合,才能持续生存与工作,否则就可能“一劳永逸”,既不能工作,也不能健康地生活了。因此,我们要想干好工作,就一定得先学会休息。

我们这里所说的会休息,并不是简单的“睡觉、放假不上班,在家不干活”,而是指在一定时间内相对地减少活动。说通俗一点就是:换个方式工作或者调整状态生活,这个过程就是使身心放松的过程。比如,工作时站累了的人坐下就是休息,坐累了的人跑步、遛弯就是休息;干体力劳动的人累了看书看报就是休息,看书写作累了的人劳动、运动都是最好的休息。

一位欧洲的探险者为了到南美去探险,雇了两个印第安人做向导。当他们旅行到第四天的时候,那两个印第安人说什么也不走了。

后来,在这位探险者一再追问下,其中一个印第安人才说了实情:“印第安部落有一个规矩,旅行三天之后必须要休息一天,这样才能让灵魂跟得上我们的脚步。”

哲学家西塞罗说,闲眠不是心灵的充实,而是为了心灵得到休息。由此可见,会休息除了让身体得到放松外,还要让心灵得到有效的放松,这样才有助于我们下一步的工作。

身体是工作的本钱,合理的休息是健康身体的保证,我们只有保持与攒足了身体这个本钱,才有工作的心力、体力、活力、动力、定力、精力、精神,才能有效地取得工作的胜利。

我们工作是为了更好地生活。如果只一味地工作工作再工作,而不休息不休养不调剂不恢复,那么我们会耗尽工作的本钱,就会搞垮身体。若是这样,就失去了工作的本来意义。

工作必须是快乐的，必须是有价值的，必须是基于对美好生活的追求的。但如果我们在高压力的工作下，经常忙忙碌碌地去争取外在的条件，而放弃了对生活最初的向往，那工作就没有意义了。许多人为了工作而承受着繁重的压力，最终的结果，是不但工作效率不高，严重时还会失去宝贵的健康。因此，我们一定要学会休息，只有会休息的人才会工作。我们不崇拜一劳永逸，也不羡慕不劳而获，我们只需要在工作中做到有张有弛、劳逸适度就可以了。



2.

休息时彻底放松，工作时才能专心致志

泰戈尔说：“休息与工作的关系，正如眼睑与眼睛的关系。”对于我们来说，工作之余的休息，是为了让我们把工作做得更出色。我们在休息时只有做到彻底放松，工作时才能专心致志。所以，该休息的时候能彻底放松，这也是一种能力。

休息时彻底放松的原则还要求我们，工作时一定要专心致志，一丝不苟，出勤出力，不管是操作机器、种植庄稼，还是办理公务、学习文化、科学研究等等，都不要吝啬自己的力气和智力，要全心全意把事情做好。而专心致志工作的前提就是：休息时彻底放松。

我们所说的休息时的彻底放松，就是指身心的放松，不要心挂两头，身体在休息，脑子还恋着工作。孔子是一位很有学识的人，在提到休息时，他在《论语》中说：“子之燕居，申申（安详舒适）如也，天天（和颜悦色）如也。”这句话的意思就是说，他在闲居休息时就舒舒坦坦地休息，为了更好地工作。

在外企拿着高薪的于寒，有一次到一个做医生的朋友家去玩，忍不住向朋友诉苦：“工作太累了，没有时间好好休息，我真想辞职。”

朋友听了他的话，惊讶地问道：“不会吧，你的工作朝九晚五，周六日还休息。每个季度，公司都组织你们到外地去旅游。在我们当中，你的工作可是最好的。”

于寒听了，感叹道：“唉，你们不知道我工作的内情呀。休息时间是不少，可我就是觉得这种休息得不到彻底放松。”接着，他开始讲“休息不能彻底放松”的原因。

原来，于寒平时上班就像打仗一样，一下班就忙于会友、交际，除了会友吃饭，晚上还要看电视看碟，或是靠在床上玩电脑，经常看着电视或上着网就睡着了，半夜起来再关电视或电脑。这样一晚上下来，比上班还累。在他平时可自由支配的时间中，也就是每个周末，他的休息方式是，在晚上通宵上网到凌晨三四点，累了就酣睡到正午，结果发现身体愈加疲惫，连起床的力气都没有，有时甚至一觉睡到下午四五点。

听了他的话，朋友笑着说：“你这种休息方式不对，特别是你下班后的那种紧张心态，这样的休息不但不能让你彻底放松，还会让你越来越累。而且你那种睡法，很容易让你睡出‘假性疲劳’。”

于寒惊问：“什么？睡觉还能睡出疲劳来？”

朋友点点头，说：“对于大部分上班族来说，大脑皮层极度兴奋，身体处于低兴奋状态，因此除非你熬夜加班，否则睡眠对疲劳起不到太大的缓解作用。你在工作或是看电视、上网时，往往以一个姿势坐上七八个小时，此时身体的代谢能力和血液循环都会减弱。如果休息时仍然坐着、躺着，全身处于‘缺氧’的环境，就很容易越睡越累，医学上叫做‘假性疲劳’。因此，要想有效地休息，你就得改变你下班后的那些缺乏新鲜感的休息方式。比如吃饭、会见朋友、上网、看电视。”

于寒忙问:“那你说我该怎么做,才能彻底放松地休息呢?”

朋友建议:“很简单,在伏案工作5个小时后,需要做的也不是马上去睡觉,而是去给你的花浇浇水,改变一下大脑的活动区域。下班后,最好做做运动,这样才能彻底放松。就像我们运动后觉得腰酸背疼,只有充分拉伸,第二天身体才会非常轻快。”

于寒之所以会感觉到工作累,是因为他没有在休息时做到彻底地放松,才导致他越休息越累。而导致他不能彻底放松休息的原因,就是他在下班时,心灵和大脑依然在高速运转。非得洛斯说,大脑应得到休息,这样你才能进入更好的思维状态。所以,彻底放松的休息,应该是让我们恢复疲劳、放松神经,让自己重新精力充沛。

一般来说,我们的疲惫主要来自对现有的一成不变的生活的厌倦。因此,最好的休息项目就是,让我们重新找到生活和工作热情的活动。

无论什么时候,我们都要记住,会休息就是让自己彻底放松,这样工作起来才能专心致志。一个珍惜生命、热爱工作的人,也是一个会不顾任何代价去求得一个好的休息的人。因为只有有效的休息,才能使你获得大量的精力、体力,使你取得从事任何工作、应付各种问题的力量,使你对于生命,能有一个愉快正确的认识,从而让自己更好地生活和工作。

那么,如何休息才能彻底放松呢?下面就为大家提供几种有效的休息方式:

(1)补觉别打乱生物钟。因为我们的有效睡眠在晚上11点到凌晨6点,6点半以后,睡眠状态就会开始变差,哪怕睡到12点,也起不到缓解疲劳的作用。特别是在节假日,如果需要补觉,最好补午觉,每天在1个小时左右,这样不会打破原来的作息规律,会越睡越精神。有关专家调查世界上百岁老人们的长寿秘诀显示,他们所掌握的长寿技能,就是很会休息,他们平均每天睡7个小时,多有睡午觉的习惯,并且,睡眠状态非常好,可以在半小时内入睡,起床后精神焕发。

(2)为每件事情设定一个完成时限。规定自己每工作一个小时后休息十分钟,站起来伸展一下肢体,放松一下精神。短暂的放松会让之前处