

学会在枯燥的 工作中寻找乐趣

愚者向远方寻找快乐，
智者在一旁培养快乐。

伯仁◎编著

XUEHUI ZAI KUZAO DE
GONGZUO ZHONG XUNZHAO LEQU

工作本身不会枯燥，枯燥的是心情、是感觉，
快乐需要学会在工作中寻找！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

013068477

B848.4-49
1113

学会在枯燥的 工作中寻找乐趣

愚者向远方寻找快乐，
智者在一旁培养快乐。

伯仁◎编著

藏书★
图书馆

XUEHUI ZAI KUZAO DE
GONGZUO ZHONG XUNZHAO LEQU

工作本身不会枯燥，枯燥的是心情、是感觉，
快乐需要学会在工作中寻找！



北航

C1676121



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

B848.4-49
1113

图书在版编目(CIP)数据

学会在枯燥的工作中寻找乐趣/伯仁编著. — 北京:
新世界出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5104-3583-6

I. ①学… II. ①伯… 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(2013)第 180272 号

学会在枯燥的工作中寻找乐趣

作 者:伯 仁

责任编辑:张铁成

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld—press.com>

版 权 部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京市德美印刷厂

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:190 千字

印 张:14

版 次:2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3583-6

定 价:35.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

日复一日的上班下班,不断重复的机械动作,千篇一律的工作环境,天天见面的熟悉脸孔,从来不少的繁杂事……越来越多的员工在枯燥和单调的工作中远离了快乐甚至患上了职场倦怠症,越来越多的员工幻想着能换一份不这么枯燥单调、沉闷无聊的工作。他们认为,快乐的远离,都是枯燥和单调惹的祸!

实际上,不论多么枯燥的工作,只要用心去寻找,努力去发掘,我们就会发现,枯燥单调的工作中也处处都有快乐。我们看到的这些,并不能代表工作的全部。不要怀疑,快乐确实一直围绕在我们身边,就像春天的花香,充斥在我们身边的每一个角落。只有拥有一双善于发现快乐的眼睛,带着一颗向快乐出发的心,我们才能发现快乐并感受快乐。

那么,怎样才能枯燥和单调的工作中发现快乐、找到快乐、感受快乐呢?

第一要有积极的心态。消极的心态是杀死快乐的凶手。任何事情在消极心态者的眼中都会涂上一层悲伤的色彩。所以,我们要想在工作中寻找到快乐,就要学会与乐观积极的心态为伴,做心态的主人,让自己心中所想、眼里所见全是灿烂的阳光。当那抹温暖的阳光照耀到我们身上的时候,不用刻意去寻找,快乐已然来到。

第二要学会在合作中收获快乐。虽然说“自古英雄皆寂寞”,但是在职场中,我们无须忍受这种寂寞带来的苦恼。恰恰相反,在当今社会,单枪匹马成不了大事,只有依靠团队的力量,我们才能无往而不胜,才能收

获成功带来的快乐。所以,工作中不要做“独行侠”,要学会合作,学会借助团队的力量,战胜工作中的困难,收获成功的快乐。

第三要学会付出。奉献乃快乐之本,施与则是一种发自灵魂深处的快乐。一个人如果只知索取,不知奉献的话,那么他就得不到真正的快乐。乐于奉献是收获快乐的关键。这其实很好理解:奉献公司,我们就能得到公司的器重;奉献同事,我们就可以得到同事的尊重。奉献并不一定是物质上的给予,只要有一片真诚的心也就够了。

第四要学会平衡。平衡工作与生活、缓解压力、放松心情是收获快乐的重要途径。平衡是生活的智慧,更是快乐的源头。当我们下班之后回到安宁的家中,当我们辛苦之后享受片刻的休息,当我们紧张工作之后享受休闲的惬意,快乐就被我们紧紧地握在手中了。

当然,快乐的方法还有很多。只要我们学会发现快乐,把握快乐,体会快乐,感悟快乐,快乐就无处不在。那么翻开这本书吧,你将从书中学会怎样在单调枯燥的工作祛除单调,跳出枯燥,在工作中找到真正的快乐。



第一章 寻找快乐,培养感受快乐的能力

高尔基曾经说过:“工作快乐,人生便是天堂;工作痛苦,人生便是地狱。”一个人如若不能在自己的工作中找到快乐,那么无论他的能力有多强,工作条件有多么优越,他都无法在事业上取得成就。因为在“地狱”的煎熬里,他根本无法集中精力、专注地走向成功。生活中无数的事例告诉我们,快乐和痛苦其实是一对双生子,他们时常会同时出现在我们面前。我们选择了痛苦必定拥有痛苦,我们选择了快乐就会拥有快乐,怎样选择,全在我们自己。所以,我们要学会培养自己感受快乐的功力,抓住快乐,让枯燥的工作不再枯燥,让遥远的成功不再遥远。

1. 学会快乐 / 2
2. 种快乐于我心 / 5
3. 树立起快乐的工作观 / 9
4. 快乐不在于你做什么样的工作,而在于你的内心 / 11
5. 愚者向远方寻找快乐,智者在身边培养快乐 / 15
6. 快乐原来如此简单 / 19

第二章

设置航线,从目标中看到快乐

英国十九世纪政治家查士德斐尔爵士曾说:“目标的坚定是性格中必要的力量源泉之一,也是成功的利器之一。没有它,天才也会在矛盾无定的迷径中徒劳无功。”身在职场,我们都需要向前走。可是,假如有一天,我们忽然发现,自己在人生的道路中迷了路,找不到前进的方向了,那会怎样?无头的苍蝇会有什么样的心情,我们就会有什么样的心情。找不到前进的方向,我们会在徘徊中迷茫,在迷茫中痛苦,在痛苦中消沉。如果真的是这样,那么我们只会无边的痛苦中走向失败。千万不要让自己没有了前进的目标,我们要学会给自己设置航向,从慢慢走近目标中享受到工作的快乐。

1. 目标障碍可致快乐缺失 / 24
2. 专注于目标,你就会快乐 / 28
3. 小目标能带来大快乐 / 34
4. 切莫选错了人生方向 / 37
5. 把握好机遇,快乐就在身边 / 40
6. 坚定目标,快乐工作 / 44

第三章

乐观积极,从心态中透视快乐

一个人能飞多高,往往不是由其他外在因素决定的,而是取决于他的心态。所以,哲人常说:你的心态就是你真正的主人。是的,心态决定了我们在人生路上能走多远,能飞多高。可以说,我们能否取得成就,走向成功,在很大程度上是由心态所决定的。心态不仅决定了我们的成就,还决定了我们的心情。如果说消极的心态是黑夜,那么积极的心态就是阳光灿烂的白天,在积极的心态里,我们总能感受到温暖的快乐。当我们消极失望、悲观消沉的时候,当我们游离在黑暗里无法自拔的时候,可

否想过:走出消极,从积极中找到快乐?倘若可以乐观积极,我们就能找到快乐。

1. 快乐与否,完全取决于自己 / 50
2. 心态乐观,快乐就会永远相伴 / 54
3. 越是枯燥的工作越需要乐观对待 / 57
4. 抛开消极思维,做个乐天派 / 60
5. 别让自卑扼杀快乐,自信的员工最快乐 / 65
6. 学会化解枯燥,让枯燥变有趣是最大的快乐 / 69

第四章

学习进取,从充电中发掘快乐

诗人歌德说过:“人不光是靠他生来就拥有的一切,而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。”这句话言简意赅地向我们昭示了一个真理:学习才能造就人生。一点儿也不错!每个人降临到这个世界上时都是一张白纸,可是为什么有人成就了事业,有人却一生庸庸碌碌、一事无成?是因为学习!我们每个人其实都是一个容积无限大的瓶子,只要愿意,都可以装进无限多的知识。知识越多,我们的人生之路就越好走,这是一个亘古不变的真理。反之,知识越少,我们就越难以在这个社会上生存。那么,我们所掌握的知识足够自己应付风云变幻的职场吗?倘若不够,那就试试充充电,也许我们会很快乐!

1. 别让“不会”成为不快乐的理由 / 74
2. 学以致用快乐 / 77
3. 学习是为了积攒力量 / 81
4. 让自己成为一个不可替代的人 / 84
5. 在学习中学会充实的快乐 / 88

第五章 全心投入,从行动中品尝快乐

拿破仑说过:“想得好是聪明,计划得好更聪明,做得好是最聪明又最好。”任何想法,如果不付诸行动,那就只能是空想。古人说“临渊羡鱼,不如退而结网”,也正是这个道理。万事的开始在于心动,而事情的成败则在于行动。行动是成功的阶梯,只有行动起来,我们才能一步步地走向成功。我们一定要知道“想一尺不如行一寸”,想法再多,如果不落实到行动上,那就没有任何意义。只有行动,才能缩短我们与目标之间的距离,也只有行动,才能把计划和理想变成现实。行动起来,一步步地、坚定地走向成功,我们会从踏实中找到快乐。

1. 心动不如行动 / 94
2. 服从让你在职场生根发芽 / 97
3. 坚持把困难抛在身后 / 102
4. 让勤奋带你走向快乐 / 105
5. 找准定位,马上行动 / 110
6. 无限风光在险峰 / 114

第六章 携手共进,从合作中共享快乐

比尔·盖茨曾经说过:“在社会上做事情,如果只是单枪匹马地战斗,不靠集体或团队的力量,是不可能获得真正的成功。这毕竟是一个竞争的时代,如果我们懂得用大家的能力和知识的汇合来面对任何一项工作,我们将无往而不胜。”这位商界巨人想告诉我们一个很简单的道理:这是一个合作的时代,是一个团队的时代。只有合作,才能让我们取得更大的成功,走向更辉煌的胜利。那么,在工作中,我们懂得合作吗?我们是一个独行侠吗?每当我们因为势单力薄而裹足不前的时候是否想到了:如果可以 and 同伴们一起努力,成功将会来得更加容易?和同伴

们携手共进,我们不仅可以更快获得成功,还可以从合作中共享到快乐。

1. 你不是一个人在前进 / 120
2. 把自己融入到团队中去 / 123
3. 用诚信赢得机会 / 127
4. 用真诚赢得友情 / 130
5. 多给予,才有大收获 / 134
6. 做一个受欢迎的合作者 / 138

第七章 主动付出,从奉献中获取快乐

在佛教里,奉献是快乐之本。一个宗教徒如若不懂得奉献,根本就不够资格与宗教接近。孙中山先生曾说“佛教以牺牲为主义”,其实“牺牲”指的就是奉献。其实何止是佛教,在当今社会里,奉献精神也是一个人赢在职场,从工作中找到快乐的关键。一个能够主动付出,拥有奉献精神的人,往往能够得到公司的器重,别人的尊重。不要误解了奉献的真实含义,奉献不一定讲究的是物质上的给予,而是在于付出一片真诚的心。当我们把自己真诚的心奉献给公司、奉献给客户的时候,他们一定可以看得到。而这一切都能让我们赢得成功。当然了,助人为快乐之本,奉献,也是快乐的。

1. 奉献乃快乐之本 / 144
2. 薪水并不是工作的全部 / 147
3. 以企业为家 / 151
4. 享受一种施与的快乐 / 154
5. 爱心的力量 / 158

第八章 学会平衡,从放松中享受快乐

工作中压力无处不在,总会如影随形地跟着我们。在很多时候,压力会如同千斤重担,压得我们喘不过气来。如若不能正确应对压力,我们往往会被压力击垮,从而败下阵来。所以,如何正确应对工作中的压力,成了决胜职场的关键。事实上,压力本身就是工作的一部分,要想为自己减压,我们就要学会调适自己,以放松的状态正确面对工作中出现的各种压力,找到一个平衡点,寻找更多良性压力而尽量避免恶性压力的出现。当然,恶性压力出现了也不要紧,我们可以运用各种调节的手法,面对环境,适应压力。只有学会平衡,学会为自己减压,张弛有度,我们才能从忙碌的工作中享受放松的快乐。

1. 平衡是人生的智慧 / 164
2. 学会“宣泄”你的压力 / 168
3. 高效的时间管理是轻松工作的关键 / 171
4. 放松身心,从容工作 / 175
5. 换换胃口,用“业余爱好”舒缓你的神经 / 178

第九章 享受工作,再枯燥的工作也一样有快乐

很多人都会有这样的感觉,在做自己喜欢的事时很少有疲倦的感觉。为什么会如此呢?很简单:因为喜欢,所以做事成了享受。可以说,快不快乐完全取决于我们对人、对事的看法,而与其他无关。那么,我们喜欢自己的工作吗?也许工作真的很单调,也许工作真的很枯燥,但是只要愿意,我们依然有办法让自己喜欢上工作,从而快乐起来。我们要学会做心态的主人,让积极的心态带着我们快乐地翱翔在职场的蓝天。享受工作其实一点儿也不难,因为快乐之门的钥匙从来都是掌握在我们自己手中。在单调枯燥的工作中我们享受到快乐了吗?

1. 没有枯燥的工作,只有枯燥的态度 / 186
2. 把工作当成享受 / 190
3. 试着为自己营造一个快乐的工作环境 / 194
4. 取得工作成绩就是最大的快乐 / 199
5. 拥抱快乐,快乐就无处不在 / 203

附 录

1. 工作压力小测试 / 207
2. 倦怠情况自我测试 / 208

第一章

寻找快乐， 培养感受快乐的能力





1.

学会快乐

快乐是什么？不同的人有不同的回答。有的人说快乐是一种满足；有的人说快乐是一种刺激；有的人说快乐是财富；还有的人说，快乐是成功和荣誉……那么，真正的快乐到底是什么？一千个人眼中有一千个哈姆雷特，快乐对于每个人来说，存在的方式不尽相同。但是，总的来说，真正的快乐其实就是一种心境，是一种为营造和保持某种心境做出的正确选择。

亚伯拉罕·林肯曾经说过：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”心理学家 M·N·加贝尔博士也曾说过：“快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。不论环境如何，个人的活动能够发展和指导这些观念、思想和态度。”很明显了，真正的快乐，就在我们心里，只要我们愿意营造和保持一种快乐的心境，那么，我们就能得到真正的快乐。

当然，在生活中和工作中，没有一个人可以随时感到百分之百的快乐。烦恼、不安、困难、挫折等等可能影响我们心境的因素会随时出现在我们身边，就像夏天的雨一样来去无常。可是，这些，就能拦住我们的快乐吗？当然不能！正如萧伯纳所说的那样，如果我们觉得不幸，可能会永远不幸。事实上，我们完全可以凭借动脑筋和下决心来尝试着去想一些快乐的事情，还可以把那些让我们不快乐的事情远远地抛在脑后。学会快乐其实并不困难，我们可以试着用林肯的方法：心里想着快乐，就能

快乐。

从前,一个富人和一个穷人谈论什么是快乐。

穷人说:“快乐很简单,就是现在!”

富人望着穷人那摇摇欲坠的茅舍,以及破旧的衣着,满脸的不屑。他轻蔑地说:“这怎么能叫快乐呢?我的快乐可是百间豪宅、千名仆人啊!”

富人笑着对富人说:“总有一天,你会明白什么叫做真正的快乐!”

忽然有一天,起了一场大火。这场大火把富人的百间豪宅烧得一千二净,片瓦不留。富人所有的家产在大火中付之一炬,仆人也各奔东西,没有一个愿意留下。就这样,一夜之间,这位富翁摇身一变,从富人沦为了乞丐。

夏阳高照,正是最炎热的季节。这位曾经的富人,如今的乞丐,乞讨完后汗流浹背地从穷人的茅屋旁边路过。他口渴了,想喝水,于是就去向穷人讨水喝。穷人给他端来了一大碗清凉的水,问他道:“现在,你认为什么是快乐?”

富人二话没说,端起碗一饮而尽,然后对穷人说:“快乐就是你手中的这碗水。”

一碗水,与百间豪宅、千名仆人之间有多大的差距?这我们知道。可是,在此时的乞丐看来,这碗水就是世界上最快乐的事!大卫·葛雷森说:“我相信,现在未能把握的生命是没有把握的;现在未能享受的生命是无法享受的;而现在未能明智地度过的生命是难以过得明智的。因为过去的已去,而无人得知未来。”正因为如此,所以聪明的人都知道,要牢牢把握住现在的快乐。哪怕,现在的快乐只是一碗水。当这碗水解了他的口渴之时,在那一刻,他就是最快乐的。

要想让自己快乐起来,我们就要学会快乐,把自己的选择定格在快乐之上。那些烦恼、牢骚、不满、懊悔、不安等坏情绪虽然会出现在我们的心

里,但是我们却可以选择远离它们。它们只能成为我们内心深处的过客,来也匆匆,去也匆匆。抛开它们,我们心里就只有快乐了。倘若我们可以一直保持快乐的心境,那么我们会养成快乐的习惯。如此,我们会变成一个主人,而不再是奴隶。正如 R·L·史蒂文森所说:“快乐的习惯使一个人至少在很大程度上不受外在条件的支配。”快乐的习惯会使我们像打了防疫针,会对一切坏情绪产生免疫。这样一来,我们就可以水火不侵,真正学会快乐了。

原一平是一位富有传奇色彩的推销员,他的成功,在很大程度上得益于他快乐的习惯。他其貌不扬,身高只有一米五三,在刚做保险推销的前半年里,他没有为公司拉来一份保单。做保险,没有业绩,薪水自然就少得可怜。没有钱交房租,他就睡在公园的长椅上;没有钱吃饭,他就去饭店吃专供流浪者吃的剩饭;没有钱坐公交,他每天就步行去上班。那段日子,他一直穷困潦倒,什么都没有。但是,他却保留了一点儿,那就是快乐的习惯。

他从来不觉得自己是个失败者,至少表面上没有人会觉得他是个失败者。自清晨从公园长椅上“起床”起,他就向自己碰到的每一个人微笑,不管对方是否在意或者回报他的微笑,他都不在乎。他脸上的微笑永远是那样由衷和真诚,让人看上去觉得他是那么的精神抖擞,充满信心。

终于有一天,一个常去公园的大老板对原一平的微笑产生了兴趣。他不明白,一个连饭也吃不饱的人,为什么总会那么快乐。于是,他提出请原一平吃一顿好饭,可是被原一平拒绝了。他请求这位大老板买他的一份保险,然后再告诉对方自己快乐的原因。于是,原一平有了自己的第一笔业绩。这位大老板又把他介绍给许多商场上的朋友,从这个时候起,他的业绩开始突飞猛进。而那位大老板,也终于如愿获得了原一平总是快乐的原因:保持一种快乐的心境,让快乐成为一种习惯。原一平告诉

大老板:当快乐成为一种习惯之后,无论面对多大的困难,你都可以快乐地微笑。

原一平的微笑感染了越来越多的人,这使得他最终成为日本历史上签下保单金额最多的保险推销员。他成功了,他的微笑被称为“全日本最自信的微笑”。其实,他的快乐,又何尝不是全日本最灿烂的阳光呢?

人生在世,产生不快乐的原因有千千万万。但是,让我们学会快乐的途径却只有一条,那就是选择一种快乐的心境。在我们的内心深处,总会出现一道道选择题,让我们选择。比如:被领导批评了,选择快乐还是不快乐?这个答案,完全取决于我们。我们可以烦恼,可以郁闷,因为被领导批评了,实在不是什么好事。当然,我们也可以选择快乐地面对,因为被领导批评,那就意味着我们长了见识,学到了经验,也减少了下次犯类似错误的可能。这难道不值得我们开心快乐吗?

快不快乐,全由我们内心决定。我们要学会快乐,很容易,也很难。关键是,我们怎样左右自己的内心,怎样保持一种快乐的心境。



2.

种快乐于我心

人生总会有烦恼,无论是谁都无法躲避这些烦恼,尤其是现代人,时常心为物役,有太多的患得患失。因此,烦恼随之而来,快乐悄然消逝。我们要想很好地生活,很好地工作,就不能被烦恼的事情搞得团团转,就要学会治疗烦恼这种“顽疾”。其实,治疗这种病最好的药方就是:做自己