

快乐生活 轻松工作

申俊霞 编著



- 努力地做，痛快地玩，用心地想 (Word Hard, Play Hard, Think Hard)

——世界银行的信条

- “我从来不把工作当工作，也不把玩当玩乐，对我来说，它们都是生活！”

——维珍集团 (Virgin) 创始人理察·布兰森



煤炭工业出版社

快乐生活 轻松工作

申俊霞 编著



煤炭工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活, 轻松工作 / 申俊霞编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6829 - 5

I. ①快… II. ①申… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 190492 号

快乐生活 轻松工作

编 著 申俊霞
责任编辑 高红勤
封面设计 荣景苑

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室) 010 - 84657880 (读者服务部)
网 址 www.ceiph.com.cn
印 刷 永清县晔盛亚胶印有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 7¹/₂ 字数 200 千字
版 次 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷
社内编号 20180048 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880



前言

工作是生活中的一部分，用好的心态对待工作中的每一件事，快乐地完成它，我们就可以享受工作带来的乐趣，并且在整个工作过程中感受到自己成长的幸福。

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。

如果我们对工作存有抱怨、消极等情绪，你的工作根本就无快乐可言，你对工作的热情、忠诚和创造力就无法被最大限度地激发出来，那么你的成绩也将是平庸的，你也只能是混日子，做着当一天和尚撞一天钟的事。

为什么我们不去选择快乐，反而选择痛苦呢？生活中如此，工作中也如此。有一家研究机构对全美国的大部分成功人士做了一个调查，调查的结果是：94%以上的人都在做着他们最喜爱的



工作，他们在工作中感觉到的只有快乐，没有痛苦。一个对工作感到厌恶的人，不管他如何努力，绝对不会有优秀的表现。

也是内心的问题。可是，外界的风雨我们管不了，自己的内心我们还不能管吗？无论外界如何，我们始终在内心保持着乐观和悠然，那么，生活还会尽是烦恼和忧愁吗？

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。

快乐地生活，快乐地工作，就是对自己最好的奖励。为此，在工作与生活中我们要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。



目 录

| 第一章 |

张弛有度，快乐自己

从工作中发现乐趣 / 3

保持快乐心情 / 9

做一个真正快乐的人 / 16

痛苦与快乐只有一墙之隔 / 23

用微笑面对人生 / 29



|第二章|

学会休息

工作需要放松，是因为身体需要 / 39

工作，但不要忘了生活 / 45

放下内心的坚持，别跟自己过不去 / 50

别将身体的弦绷得太紧 / 57

学会休息 / 63

|第三章|

懂得放弃

懂得放弃是一种智慧 / 73

放下是一种美 / 79

放弃并不是失败 / 83

放弃是为了迎来新的机会 / 91

放下得失，更容易成功 / 95

放下身份，更可能赢得机会 / 99

|第四章|

用心生活

- 不抱怨生活 / 105
- 用快乐去拥抱生活 / 115
- 知足才能常乐 / 121
- 不计较小事 / 125
- 简单的生活才快乐 / 133

|第五章|

把工作和快乐变得简单

- 工作要讲方法 / 141
- 快乐工作不能缺少热情 / 146
- 摆正你工作的态度 / 150
- 不要挑剔 / 154
- 踏踏实实地工作 / 159
- 要做你最擅长的事 / 163
- 别为了薪水而工作 / 168



|第六章|

为谁而工作

工作是每个人的需求 / 175

工作不是人生的全部 / 180

你到底在为谁工作 / 188

生存的意义不只是为了工作 / 196

不为工作所累 / 200

|第七章|

分享与合作

友谊的力量 / 207

如何形成良好的人际关系 / 213

团结力量大 / 217

没有合作难以成功 / 223

在合作中寻找快乐 / 229

第一章

张弛有度，快乐自己



从工作中发现乐趣

人生有三分之二的时间是在工作中度过的，工作是人生中不可或缺的一部分。因此你的工作是否快乐就意味着你的人生是否快乐，如果你从工作中感觉不到快乐，那么你这一生也注定是痛苦的。

罗素说过：“我的人生是使事业成为喜悦，使喜悦成为事业。爱工作，悉心去做事情，你绝不会一无所获。你会过得快乐，而这份快乐是没有人能夺去的。”

《世界上最伟大的推销员》的作者罗狄诺说：“很少有人意识到，他们的幸福是建立在工作的基础上的，人生成功的主



要道路之一是每天保持对工作的兴趣，能够有持久的热忱，并能将每一天看得同样重要。”

如果我们希望自己的人生是快乐的，就该把工作当成一种乐趣，而不是一种苦役。

也许有人会立刻反驳这一观点，他们认为工作是枯燥而乏味的，整天做同一种工作，早已如同机器人一样，哪里还谈什么快乐？

但是如果你把它当成一种趣事来做，主动从中寻找快乐，不去刻意“挖掘”那些令你痛苦和烦恼的事，你就会发现其实快乐也很简单。

杰克逊年轻的时候在一家玩具厂工作，他每天的工作就是检查工人生产出的产品是否合格，这个工作需要精神高度集中，否则漏掉一个不合格的玩具就会受罚。他每天工作得很辛苦，由于整天干同一种活，面对的是一堆没有生命、不会说话、不会活动的玩具，他的心里很快产生了厌烦的感觉。时间长了，他几乎到了崩溃的地步。他想整天做这种毫无意义、单调乏味的工作，何时才有出头之日呢？

他忍不住开始抱怨起来，正好在一旁工作的其他同事听到

了，他们也纷纷抱怨起来。但是有一位同事没有抱怨，相反，他对大家说：“难道我们不能把枯燥变成乐趣吗？”

于是他们开始寻找乐趣，后来，他们发现在工作中采取一种游戏的方式可以大大提高大家的积极性，他们按照这种方式来做，结果不仅大家都感到了快乐，而且工作效率也大大提高了。老板知道这件事之后，便对这些工人进行了加薪、升职的奖励。

以游戏的方式对待工作，似乎有些无法令人相信和接受，因为人们普遍认为工作是件严肃的事，你看平时工作中的每个人的表情都是严肃的，很少有人面带笑容，特别是老板，更是一副严厉的样子，让人无法快乐、轻松起来。

无疑，我们应该以认真的态度对待工作，但是也应该以快乐的心情来体会工作中的乐趣。人生大部分时间都是在工作中、在公司里度过的，从早上八九点到下午五六点，甚至更长的时间，我们都是与自己的工作“亲密接触”，如果在这段时间里，你不能保持快乐的心情，不能让自己有一种乐在其中的感觉，那么，你这一天大部分的时间都将会在痛苦中度过。

人的一生中，可以没有名，没有利，没有财富，但绝不可



以没有工作的乐趣。

一生不能在快乐中度过是人的最大悲哀，这样的人生是痛苦的，也是可怜可悲的。

如果你把工作当成苦役，你就永远只能是工作的奴隶，听从它对你喜怒哀乐的调遣；而如果你把工作当成乐趣，从中主动寻找、发现快乐，你就是工作的主人，你就能在工作的同时享受创造的幸福以及由此带来的巨大收获。

中国伟大的文学家鲁迅一生笔耕不辍，他的一生是短暂的，但却是辉煌而丰富的，他以勤奋的劳动创造了不可计数的作品，影响了一代又一代人。

他的一生除了写作、教书，很少从事其他的娱乐活动，他把大部分时间都用在了写作上，似乎从不厌倦。据说，有一段时间为了赶一份稿子，他曾经连续一个月没有出门，每天工作18个小时，困了就在书桌上趴一会儿，醒来接着创作。曾有人问他何以有这么大的精力，难道不觉得累吗？鲁迅说：“我把工作当成一种享受，从中体会到无穷的乐趣，你说我整天很快乐，还会觉得累吗？”

一个把工作当成生命全部的人，毋庸置疑， he 可以从工作

中体会到快乐，这种快乐是劳动带来的身心愉悦。

化妆师为新郎、新娘化完妆的时候，从新郎、新娘漾着笑容的脸上体会到工作的乐趣；画家完成自己的作品时，会从人们赞不绝口的话语中体会到工作的乐趣；作家完成一部小说时，会从人们争相阅读的场面里体会到工作的乐趣。

工作的乐趣在于你的创造，在于你首先把它当成一种趣事。一个在工作中愁眉苦脸的人，很难创造出令自己也令他人满意的成绩来。

现实中，有很多员工整天无精打采、眉头紧锁，他们总是感觉工作如同苦役，劳累而且乏味。虽然他们拿着相对较高的薪水，做着一份令人羡慕的工作，但是他们却并不快乐。由于不快乐，他们总是应付了事、消极怠工，没有上进心，没有积极性，缺乏责任感，缺乏创造性。

不可否认，这样的员工是没有前途的，他们只是被动地工作，把工作当成一种负担、一种压力，而不是一件快乐的事情，当然他们也就无法从中感受到快乐。

如果工作中没有快乐，只有紧张、疲倦和失望，那么你的未来将会多么痛苦。即使你的忙碌给你带来了“名”与“利”，但最终你也将无法享受到幸福和快乐。



从工作中发现乐趣，最主要的是不要让自己成为工作的奴隶，你要做工作的主人，由你来操纵工作，而不是让工作来操纵你。

把工作当成一种乐趣吧，即使再累再苦的工作，也要试着将它变成一种快乐的游戏，这样你才能让工作充满乐趣，而不是痛苦。