

宁夏人民出版社

# 工作并快乐着

周  
轶  
著

## 摇序摇

每当夜深人静的时候，一个人默读着书里的那些文字，时常感慨万千，心潮澎湃，于是我就想：文字是有力量的。

每次听到那些音乐，身体开始随着节奏摇摆，心情随着旋律起伏，于是我就想：音乐是有力量的。

每次听到大师的演讲或倾听朋友的诉说时，思绪就随着他们的话语飘荡，情绪也跟着变得快乐或悲伤，于是我就想：语言是有力量的。

但，每次我都想，是什么给了我持续的力量，让我充满热忱和活力，让我充满朝气和斗志，让我对生活充满信心，让我的工作与快乐并存？

最后，我发现，在文字、音乐和语言背后有一种东西，那才是力量之源，这种东西就是人心。

由于工作的关系，我时常往返在二百多公里的高速公路上，有时我感觉自己是一只山羊，承受着孤独和惆怅，有时我又感觉自己像一头狮子，有一种迅猛冲击的快乐体验，为什么路是同一条路，车窗外是同样的风景，但我却有这两种截然不同的感觉呢？后来我发现，这一切和路没有关系，和风景也没有关系，只取决于我的心境。也就是说在每一时刻，心里面有积极的东西，人就会在这一刻快乐，心里面有消极的东西，人就会

序



在这一刻沮丧和消沉。

进一步思索：到底是什么东西能使我保持好的心情，用积极的心态面对生活中的每一件事情，并保持活力和热忱？经过学习、思考和体验，我总结出：只有当你知道此时此刻你在做什么和为什么做时，你才会具有持续的活力和热忱。

那又有什么方法让自己知道自己在每一时刻做什么和为什么做？随着时间的推移，我慢慢接近了答案，最后我确认，让自己清楚地知道自己在做什么和为什么做的前提是自己要有梦想。

梦想就是自己生命旅程的标示牌，它指引我们达到我们要达到的目的地。

还是有句话说得好：人因梦想而伟大。

所以我时常告诫自己：千万别让人偷走我的梦想。

你也一样，千万不要让人偷走你的梦想。

我们不能满足在平地上驰骋，我们应当力求登峰造极。

只有你自己能让你的生活有热情！

那些公开的道理，人们虽然有一些了解，但只有那些被升迁者、被加薪者、成就者、工作并快乐着的人内心深处对这些原则深信不疑。

作摇摇者



## 前摇摇言

我只想告诉大家：行动起来吧，让我们一起勇敢地面对困难，采取措施，去解决问题。与其把精力放在困难上，不如花精力去寻找解决问题的办法，并花时间平衡自我心态，摒弃沮丧，获得快乐。

爱工作就是爱自己，你低估了自己，别人就会低估你。同样的道理，你低估了自己的工作，别人也会低估你的工作进而低估你本人。工作中，一定存在困难和挫折，而工作的目的就是为了解决问题，如果有朝一日，你的工作一帆风顺，没有任何问题和障碍，只说明两件事情，一是你即将失业，一是你已经失业。

工作中存在困难是必然的，是合理的，但大多数人没有认识到这一点，在工作的过程中一次又一次的挫折、一次又一次的打击使他们认为：工作是艰难的，工作是痛苦的，工作是命运之神用来折磨自己的工具，于是工作成为他们的敌人，面对敌人需要不断地战斗，所以工作会使他们疲惫不堪。

成千上万的人穷其一生在和与工作战斗。在工作的每一个转折点上，他们都以为会有一场战斗，而情况最终也是这样。他们打碎了工作的同时，也使自己支离破碎。

我们决不能和工作抗争，那该怎么做呢？答案就是我们必



须理解工作，如果我们想充分利用工作更好地生活。

当你不能心甘情愿做事，就不可能全力以赴做事，当你不能全力以赴做事，简单的事情就会成为障碍，容易的事情也会变得困难。当工作成为我们为了特定目的不得不做的事情，我们就不可能做好它，因为没有人会做好那些他们迫不得已做的事情。我们细心一点儿就会发现一个怪圈：成者愈成，败者愈败，难怪《圣经》上说：“让富有者更富有。”

工作是一面镜子，只有通过工作你才能看见真实的自己。大多数人心目中的自己是通过偏见塑造起来的，与真实的自我有很大差距。

工作的状况就是你自己的状况。你的工作是优秀的，就代表了你的优秀；你的工作是卓越的，就说明了你的卓越；你的工作是有成就的，就表明了你的成就。

每个人体内都蕴含着一种神奇而伟大的力量。这种力量一旦被发现和运用，将带给我们信心而非自卑，坚强而非懦弱，快乐而非痛苦，卓越而非平庸，勇敢而非敷衍。

这种力量就是改变的力量。

我们无法改变别人、社会、自然和国家，因为我们没有这个能力，也没有这个权利。也许你会问不是有人做到了吗？是的，的确有人做到了，只是他们在改变环境之前，先做了一个动作，改变自己。

人们尝试过许多不同的方法，力图把工作做好，使自己得到提拔、加薪等。而这一切都未能奏效。结果他们灰心丧气，认定自己不是那块料，不可能做好工作，不可能得到自己想要的。他们做尽各种尝试，就是不曾试着改变自己的想法——而这是唯一会使事情有所改变的途径。

当我们用一种新的方式思考问题，用全新的角度看待问题，



用全新的精神投入到工作中去的时候，我们就会惊讶的发现世界是那样新奇，工作也充满了挑战与乐趣。

你可以从工作中得到最大的收获，也可以使工作变成一种负担，这一切取决于你自己的选择。

成就是你选择的结果。你可以选择听从上司的指示，选择把工作在自己能力范围之内做得尽可能好，选择一些可能对工作有帮助的建议，选择多做一些事情，选择在必要的时候加几分钟甚至一个小时的班，选择不断地学习和读一些书提高自己。上司是否赏识你、重用你，是你选择的结果。

当然，你也可以选择上班迟到，选择与上司、同事吵架，选择说一些对同事没有帮助的话，选择做一些对团队没有帮助的事情，选择“拿多少钱做多少事”，选择应付工作、拒绝加班，选择把大把的时间花在消遣的活动上，选择推卸责任，放弃梦想。失业是你自己的选择，平庸也是你自己造成的。

如果你因逆境而垂头丧气的话，你就变得一文不值了。是你自己贬低了自己的价值，因为令你快速成长的正好是逆境，而且也只有逆境使我们更成熟、更坚强，更有经验，更具有才华。

所以关键不是你遇到了什么，而是怎样对待它。

既然最伟大的力量是改变的力量，那么改变先从思想开始，因为思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

愿你活在世界上的每一天都是激情和快乐的。



# 目摇摇录

前言 .....	员
序 .....	员
第一篇摇抬头看 .....	员
晕猿爱上司希望重用什么样的人 .....	猿
晕猿爱什么样的领导是优秀的 .....	远
晕猿爱工作永远是高贵的 .....	愿
晕猿爱我们对“满意”理解错了 .....	员
晕猿爱凭什么成为上司 .....	员
晕猿爱赞美上司才会被提拔 .....	苑
晕猿爱不溜须拍马就是清白的吗 .....	愿
晕猿爱上司喜欢自己所干的事 .....	愿
晕猿爱成就就是为目标付出任何代价 .....	愿
晕猿爱不沉默也是金 .....	愿
晕猿爱领导者是故事的主人公而不是观众 .....	猿
第二篇摇低头看 .....	猿
晕猿爱一帆风顺不会梦想成真 .....	猿
晕猿爱分内的事很难让你出人头地 .....	愿
晕猿爱如何发挥缺点的优势 .....	愿

目

录



霸源	成就也会害人	源
霸缘	工作是块磨刀石	缘
霸远	找到让我们全力以赴工作的力量	远
霸苑	活力就是活着的能力	苑
霸源	错误是用来积累经验的	源
霸怨	最便宜而又最有效治疗愁闷的药方	怨
霸远	梦想成真的前提是要有梦想	远
霸缘	此时此刻就是永恒	缘
第三篇	摇向外看	怨
霸源	为什么会看不起工作	源
霸源	如何让工作更安全	源
霸苑	工作为什么这么累	苑
霸源	要知道什么是真正的娱乐	源
霸缘	工作最需要的不是工作能力	缘
霸远	所有的工作都是在制造产品	远
霸苑	角度使工作变新	苑
霸源	知道了不做等于不知道	源
霸怨	幸福越追越远	怨
霸远	你的世界是自己测量出来的	远
霸源	永远让下一个目标等待你	源
第四篇	摇向里看	怨
霸源	嫉妒是平庸的根源	源
霸源	你所承担的责任决定了你的高度	源
霸苑	这个世界上没有坚强的人	苑
霸源	如何表现自己	源
霸缘	与其战胜自我不如“自杀”	缘
霸远	平庸与平庸的恶性循环	远



· 平凡不是因为缺乏智慧 .....	· 怨
· 享受必须对自己苛刻 .....	· 匪
· 要找,但找的不是借口 .....	· 源
· 成就的天敌是懒惰 .....	· 怨
· 敷衍工作的人最聪明 .....	· 慕
第五篇摇左右看 .....	· 苑
· 批评的怪圈 .....	· 怨
· 帮助产生最大的效果 .....	· 匪
· 获得信任的法宝 .....	· 源
· 人是可以改变的 .....	· 苑
· 能力不是通过贬低别人来证明的 .....	· 怨
· 埋在心里的“谢”是残缺的 .....	· 匪
· 事隔三日,让别人刮目相看你 .....	· 源
· 忠诚是享受工作的前提 .....	· 苑
· 有虚荣心才会上进 .....	· 怨
· 你想成为几流就会成为几流 .....	· 匪
· 如何提高自己的工作效率 .....	· 慕
第六篇摇向前看 .....	· 豫
· 要具备三种能力 .....	· 苑
· 值得问自己一生的三个问题 .....	· 怨
· 三条自然法则让你超越自己 .....	· 匪
· 持久快乐的条件 .....	· 源
· 稳定是在运动中产生的 .....	· 苑
· 你跑多快,机遇就追多快 .....	· 源
· 敬业者得安宁 .....	· 慕
· 忠诚也是效益 .....	· 匪
· 未来真正的竞争力 .....	· 怨



第六篇 专心一处,必定成功 ..... 贵园

第六篇 增加寿命的秘诀 ..... 贵园

第七篇 永恒的激励 ..... 贵苑

工作  
并快乐着



## 第一篇 抬头看

有两种人在一生中会无所成就，一种人从来不按吩咐做事，另一种人，则只做别人要自己做的事。

安得鲁·卡内基

第一篇  
抬头看



一个人去买鹦鹉，看到一只鹦鹉前标：此鹦鹉会两种语言，售价二百元。另一只鹦鹉前则标道：此鹦鹉会四种语言，售价四百元。该买哪只呢？两只都毛色光鲜，非常灵活可爱。这人转啊转，拿不定主意。结果突然发现一只老掉牙的鹦鹉，毛色暗淡散乱，标价八百元。这人赶紧将老板叫来：这只鹦鹉是不是会说八种语言？店主说：不。这人奇怪了：那为什么又老又丑、又没有能力，会值这个数呢？店主回答：因为另外两只鹦鹉叫这只鹦鹉老板。



## 帮助上司希望重用什么样的人

我们必须了解上司希望用什么样的人，需要什么样的人，喜欢什么样的人 and 不喜欢什么样的人，然后做上司喜欢、需要的人，才能被赏识、重用、提拔和加薪，实现自我更高的价值追求。

首先，我们应该了解上司绝对不喜欢这样的人：

讨厌“混”工作的人、敷衍的人；

讨厌喜欢批评别人、评价是非的人；

讨厌影响团队团结和涣散军心的人；

讨厌愤世嫉俗、自以为是、消极抱怨的人。

其次，我们也必须知道上司喜欢这样的人：

喜欢支持上司、值得信赖的人；

喜欢把上司安排的工作做完、做好的人；

喜欢在工作中不断创新、不断提高工作效率的人；

喜欢不断学习和超越自我的人。

若你是上司，你也会如此。

所以千万不可以让上司认为你就是那些总是想方设法少干一点儿、多推掉一点儿、尽力敷衍工作，甚至没有能力完成任务的人。因为他们最痛恨这种人。

我们所做的事情是在参与制定目标、计划、提出意见或建



议的时候表现自己的聪明才智，一旦被上司决定了的事情，我们就必须坚决服从和努力执行，不论决策与自己的意见是否一致。当你是一位指挥者的时候，最需要的就是“部下”无条件的服从，这样你的意志才能在整个团队中体现出来。

要让你的同事接纳你，领导赏识你，必须养成服从的习惯，更重要的是只有团队胜利了，你才会获得肯定与奖励。作为个人来讲，你肯定也不希望在团队中出现与集体意志抗衡的人，那样的人是大家不喜欢的，而你自己更应该不“与众为敌”。

上学的时候，我们喜欢和老师对立。因为老师是权威，我们必须服从他的安排，接受他的监督。我们却都能理解老师是为我们好。

工作以后，我们又喜欢和领导对立。我们发牢骚：

“凭什么听他的！”

“要不是为了那点儿薪水！”

“上司太吝啬！”

等等……

这个世界总也不能消除的就是矛盾，就像老板和雇员的对立一样，老板指责员工太懒惰，而员工却抱怨老板太苛刻。为什么会这样呢？因为大多数人的头脑与心灵被自己所占据，凡事以自我为中心，这种从自我的角度出发思考与行动的起点的习惯导致了他们的平凡。

若要成功，首先要与众不同。那些出类拔萃的人总喜欢替对方着想，站在别人的角度考虑问题，他们不但能说服对方，影响对方和打动对方，而且还会成就自我。

公正的说，领导最迫切的需要是忠诚、敬业、有才干的员工来创造更大的效益，而员工需要的是工作这个平台能发挥自己最大的才能、自己能被别人承认和肯定。贡献与收益是成正



比的。员工的利益和团队的利益是一致的，立场也应该是统一的。

上司还喜欢有感恩心的员工。

你不但要感谢你的朋友，因为他们对你鼓励与支持；你还要感谢你的敌人，因为他们的存在不但证明了你的判断力，而且还练就了你的意志力。有句话叫做“把微笑送给伤害你最深的人”，就是感恩最好的体现。

感谢你的父母，因为他们生你养你；感谢你的老师，因为他们传授知识给你；感谢你的同事，因为他们陪伴你一起工作；感谢你的上司，他分配的任务使你体现了自我；感谢快乐，因为它使你阳光灿烂；感谢痛苦，因为只有人才能有感受它的特权；感谢困难，因为它锻炼了你的意志；感谢工作，因为它使你远离了失业；最主要的是感谢你自己，因为你有一颗感恩的心。

想象一下你现在的上司是你的亲戚，你在这里是为了帮助他把事情处理好，并且你也为了证明自己的能力和价值，而且这种帮忙必须有相关的专业知识，不是随便一个人想帮就能帮助上的。再想象一下你的这位亲戚不给你发薪水，因为一旦把钱管理进来，整个事件就变成了一种交易，你便会从交易中想方设法多获益。如果你真的能那样想象，你的工作中就包含了亲情和付出，工作就成了娱乐，并且你会干得非常好。

话说回来，有哪位上司不愿意给一位出色的员工加薪和升职呢？即使上司不这样做，你也会证明给别人看你是优秀的，你会获得荣誉与智慧，最重要的是领导越来越喜欢你，因为他从你身上感受到了亲人般的信任、关怀、帮助和支持。

多站到上司的角度看问题、做事情，你的进步速度就会加倍。

## 章 圆 援 怎 样 的 领 导 是 优 秀 的

我们还需要了解什么样的领导是优秀的领导，目的有两个：

一是知己知彼，百战不殆；

二是自己被升职后，要做优秀的领导，那样才有更大的前途。

优秀的领导之所以优秀是因为他们把优秀的特质变成自己的习惯，其中，最伟大的一项特质就是鼓励、表扬和夸奖部下。

在优秀的领导者手下工作，工作者会逐渐地信心百倍，业绩突出，不敷衍领导所安排的工作。

在优秀的领导者手下工作，工作者会心情舒畅，干劲十足，最终成为优秀的人才。

当然，我们也可以通过总结领导身上的缺点，认清领导不应该具备哪些特质，并且杜绝那些缺点在自己身上出现。

有时候，领导并不是一个睿智的人，他对我们的勤奋视而不见，甚至对我们指责、批评和谩骂，并习惯于将错误推给员工，将成绩据为己有。在这种情况下大多数工作者会气愤、抱怨、消极。

但我们应该清醒的认识到以下两点：

一是千万要控制情绪，克服消极思想，否则最终受伤害的



是你自己，因为抱怨会毁了我们的兴趣与创造力；

二是认识到正因为在这样的领导手下尽心、主动、积极的工作难度更大，也就更能使自我成长。因为合理的是训练，不合理的是磨练。

那我们如何保持积极的状态呢？

首先，让我们想想看，每次我们思想进步到更高层次的时候，每次我们回忆往事的时候，会发现原来的问题已经不是问题，先前的烦恼也觉得幼稚可笑。

同样我们目前遇到的问题和烦恼，在以后或从一个更高的高度看，也应该不是问题了。

我们的工作中还有什么解决不了的问题呢？

凭借智慧，没有解决不了的问题；凭借信心，没有完不成的任务；凭借谋略，没有成就不了的辉煌。

当我们把眼光稍微放远一点儿看，就会发现，我们主动的做事最终会得到回报、得到认可、得到奖励。

当然我们所得的回报、认可、奖励不一定是来自同事，也不一定是来自上司。成就是最高的回报。

来自环境或社会的肯定才真正具有价值。

最重要的是自己的肯定才是幸福的根源。

其次，我们应该感谢那些总是看不到你的长处和优点，而且习惯于发脾气、挑剔和指责你的领导，因为这说明他在乎你，他重视你，你对于他来说很重要。因为这个世界上没有人批评、指责他不在乎的事、他不在意的人。

我们的态度是不管他批评的对错，首先是接纳下来，再进行自我分析，有则改之，无则加勉。

优秀的人被提升之后，他的工作也是优秀的。如果用人错误将敷衍的人提升，增加他们的责任，他们也会去敷衍从而导致更大的工作失误或失败。