

<<带着快乐来工作>>

图书基本信息

书名：<<带着快乐来工作>>

13位ISBN编号：9787510704888

10位ISBN编号：751070488X

出版时间：2012-3

出版时间：中国长安出版社

作者：丁川

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;带着快乐来工作&gt;&gt;

## 前言

让快乐成为一种习惯 在两千多年前，所罗门就曾说过：“快乐的心犹如一剂良药，破碎的心却吸干骨髓。

”拥有快乐生活是每个人内心最真诚的期盼，很多人会想方设法费尽心思去追求快乐、营造快乐，人们更是常把“祝你快乐”作为一种美好的祝愿送给亲朋好友。

可是，许多人却找不到快乐的踪影。

快乐到底在哪里呢？

在悲观者的眼里，快乐是有条件、有砝码的，这个条件和砝码就是金钱、权力、地位及其他的外在因素。

悲观者常想当然地认为，只要自己能拥有这些东西，快乐就会不请自来。

诚然，快乐不可没有物质基础。

然而，人心不足蛇吞象，往往一个愿望刚刚得以实现，还没来得及乐呵乐呵，另一个欲望又会浮现出来，层层尽无止境。

他们也就陷入一个又一个烦恼，始终没有快乐的理由。

事实上快乐是不受金钱权势的左右，也不被他人控制，不快乐往往是人在自寻烦恼。

乐观的人不论在什么地方，身处何种困境，他都会生活得很快乐。

因为快乐的人有个习惯。

那就是用乐观的眼光去看待发生的一切。

文学大师钱钟书在《论快乐》一文中说过这样一段话：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快乐，并非因为澡洗得干净，花开得好看，菜合你的口味，而是因为你的心里没有障碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉来欣赏，来审定。

要是你精神不痛快，像将离别时的筵席，随它怎样烹调地好，吃起来只是泥土的滋味。

快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于人们的思想观念和态度而产生的。

”面对同样的情境，乐观者会看到生活中积极的一面，因而感到愉快开心；悲观者则只会看到生活中消极的一面，因而感到伤心难过。

所以，要想得到快乐，我们必须培养一种乐观的生活习惯，要做生活的主人，不要做它的奴隶，不要让外在环境和他人来决定和控制自己的喜怒哀乐。

据心理学家研究发现，人类的表现、感觉和反应有95%是习惯性的。

同样，我们的态度、情感和反应也是在潜移默化中学来的，人们对一些小事的烦恼和不满的反应，往往都是出于一种习惯性的心理反应。

这种习惯性不愉快在很大程度上是由于人们对客观事实的消极认识形成的。

例如：无意中一次工作上的失误，同事漫不经心的一句话，甚至上班路上一场突如其来的大雨，都会让悲观者感到郁闷、痛苦、不满，因为他们常会消极地看待所发生的客观事实。

工作上的失误他会认为是自己能力上的缺陷，同事的闲话是因为他们故意和自己过不去，突如其来的一场大雨是上天和自己作对。

相反，在乐观者看来，工作上的失误只不过是自己的粗心或其他客观原因造成的，并不能说明自己能力的低下，不应该抱怨自己；同事的闲言碎语可能是说者无心，没必要过多计较，突如其来的一场大雨正好可以清洁空气，缓解一下自己紧张的心理。

因此，乐观者的心情不会受到任何影响。

萧伯纳说过：“如果我们觉得不幸，可能会永远不幸。

但是我们可以凭借动脑筋和下决心来利用大部分的时间想一些愉快的事，应付日常生活中使我们不愉快的琐碎小事和环境，从而使我们得到快乐。

”所以，要想让快乐与自己相伴，首先要学会调整自己的头脑中一些消极思维方式，用积极的乐观的态度看待身边发生的一切，对生活环境中的一切多欣赏，少抱怨，用宽容平和的心态对待生活。

这样，烦恼、忧伤和不满自会烟消云散。

其次，生命中有快乐也有悲伤，这就是完整的人生，如果我们仅仅把忧伤保持在记忆里，人就会活

## <<带着快乐来工作>>

得很累很苦。

所以，我们不妨学学艾乐默·盖茨教授的做法，学习“唤醒愉悦观念和记忆”，每天像练习哑铃一样有规律地回忆生活中那些偶然的快乐和美好的时光。

当遇到挫折和不如意时，我们可以唤醒内心一些美好的东西，以此来化解自己的愤怒、伤心和不快。把这当成一种心理运动长期坚持下去，人的内心必然会产生惊人的变化。

经过观察，你会发现，快乐的人常常笑容满面，精神焕发，富有活力，悲观的人常常愁容满面，抑郁沮丧。

所以，培养快乐的习惯有一个最简单的办法，那就是每天多练习几次微笑，尽量使自己看起来精神些，多说些使自己感到开心的话，多做些使自己感到开心的事，以此来驱散烦恼和不快。

此外，人们之所以不快乐，还有一个很重要的原因，那就是大多数人对真实的自我看不清楚，常常过高地估计和评定自我，认为自己“应当是”或“必须是”什么样的人，一旦自己设定的理想无法实现，人们的内心就会被挫败，从而陷入痛苦之中。

所以，如若期望快乐生活，人们还应该学会正确看待自我，适当调整对自己的要求，以此缓解内心的矛盾和冲突。

不快乐的态度不仅会伤害自己，也会伤害别人，而且长期不快乐的人更加让人觉得沉闷，不愿与之接近；不快乐的态度还会使不利的处境更加不利。

所以，无论从哪个方面看，我们都应学会快乐，让快乐与自己结伴同行。

## <<带着快乐来工作>>

### 内容概要

作为员工，快乐工作是取得工作成绩的关键。  
“快乐”，既是人积极工作态度的心理反映，又是一种健康乐观的生活态度。  
任何工作，能快乐积极地投入工作才能得以高效地完成。  
很显然，那些工作态度积极的员工，正是每一家公司的都在寻找的员工。  
本书用鲜活的事例和生动的语言，从多个层面讲述了快乐工作的有效方法。  
具有很强的现实针对性与指导性。

## <<带着快乐来工作>>

### 作者简介

丁川：畅销书作者；亲历一线管理工作多年，对人力资源领域有深入实践与研究；著有多部畅销图书，如：《做单位最需要的一流员工》、《工作要有责任心》、《心怀感恩去工作》、《拿业绩说话用结果证明》、《敬业就是硬道理》等，其著作被众多大型单位特别指定为员工职业化培训范本。

## <<带着快乐来工作>>

### 书籍目录

#### 第一章 快乐工作，你做到了吗

- 关于抱怨：喜欢抱怨会让人远离快乐
- 关于快乐：快乐工作其实是一种选择
- 关于工作：每一份工作中都蕴含快乐
- 关于薪水：别只在为了薪水而工作
- 关于烦恼：凡事别总跟自己过不去
- 关于微笑：微笑是拥抱快乐的非凡力量

#### 第二章 发现快乐，好心情来自敬业乐业

- 把工作当苦役你就难以快乐
- 明白自己到底在为谁工作
- 正视现实，换工作不如换心情
- 让反思自己成为解决问题的开始
- 敬业的人更容易收获快乐
- 为自己制订快乐工作的计划
- 珍惜是福，工作要有感恩心

#### 第三章 消灭坏情绪，带着快乐来上班

- 你还在和坏情绪纠缠吗
- 工作需要你投入更多热情
- 别让“职业抑郁”误了你自己
- 遭遇挫折，要善于自我调节
- 不要让自己的牢骚轻易出口
- 面对误解，最好的反应是沉默
- 懂得自制，学会化解情绪危机
- 摆脱消极恐惧，做最快乐的自己

#### 第四章 及时调压减压，保持最佳状态

- 用心感受工作中获得乐趣
- 凡事不要苛求太完美
- 随心所欲，放平你的工作心态
- 及时调整出最佳的工作状态
- 且忍且耐，在忍耐中寻求转机
- 做好面对困难的心理准备
- 注意保持身体健康的弹性
- 甩掉烦恼，为今天的快乐奋斗

#### 第五章 遇事平和淡定，做人贵在平常心

- 遇事要有几分平常心
- 保持平和淡定的心态
- 快乐人生，关键在于你的选择
- 走出“不平衡”的心理误区
- 懂得知足的人才能轻松常乐
- 背负太重，是因为你不曾放弃
- 其实你不是最不幸的那个人
- 做事不贪大，做人不计小
- 将快乐培养成为一种习惯

#### 第六章 聪明工作，忙出成效多快乐

- 忙对路子，更要忙到点子

## <<带着快乐来工作>>

立即行动，别让拖延害了你  
让工作更有序，助团队更和谐  
行动前，请先确立你的目标  
要善于借助团队的力量  
没有计划，难免眉毛胡子一把抓  
时间是“管理”出来的

快乐心情，从整洁办公环境开始

### 第七章 换位思考看问题，理解老板有不易

老板要求更高，员工提升更快  
把老板的批评当做成长的镜子  
你真的是“怀才不遇”吗  
苦难是人生宝贵的财富  
不负责，老板怎会重用你  
升职与加薪靠的是价值与实力  
如果你是老板，怎么办？

### 第八章 沟通有一套，职场好人缘

多些亲和力，自然有魅力  
赞美他人更能拉近彼此距离

.....

### 第九章 激情上路，向职业倦怠说“bye bye”

## <<带着快乐来工作>>

### 章节摘录

版权页：在这个世界上，完美的工作是不存在的，也没有哪个工作场所里刚好只有你喜欢的人和事。在一家公司工作，总会有一些令你讨厌的工作内容，总会有那么几个同事令你不愉快，总会有一些公司的潜规则让你不能适应，诸如此等，如果你快乐工作的计划必须与完美的、没有任何麻烦的工作相挂钩，那无异于是在做黄粱美梦，你永远都不可能达到自己的目的。

快乐地工作并不是要你将工作中所有认为不完美的东西都清除掉，而是要求你拥有一种乐观的心态，即使工作中存在一些让人不愉快的事物，你也可以豁达地接受，一样的自在快乐；而是要求你拥有一种进取的精神，在工作中培养解决问题的能力 and 技巧，去创造越来越多的积极体验。

现实中，只有这样的快乐才是真实的、持久的，才能够散发出迷人的芬芳。

工作满意并不等于快乐，试问一下，你是否愿意付出所有的工作时间，只是为了让工作令自己满意？而当你到了退休的年龄、离开工作岗位的时候回顾自己的职业生涯，你是否只会满足于说一句“我对自己的职业生涯很满意”？

相信这绝对不是你的内心所向往的，为此，你应该把自己的目标设定为“快乐”而不是“满意”，工作快乐意味着你每天上班都是兴致盎然的、精力充沛的、充满干劲的，你享受着工作当中无穷的乐趣。

既然如此，我们不妨作一个简单的决定：让自己必须快乐起来。

事实上，快乐工作只是始于一个选择，如果工作不如意那是客观现实，是没有办法改变的，但你是选择默默忍受，还是积极努力地尝试着要改变环境呢？



## <<带着快乐来工作>>

### 编辑推荐

《带着快乐来工作》编辑推荐：最值得推荐的健康型组织身心灵职业培训首选读本，让快乐成为身心健康

健康的保护伞，让快乐成为提升效率的加油站。  
教会员工快乐幸福的完美方法，激发组织发展活力的成功秘诀，权威媒体推荐，2012年影响中国企业的十大员工培训（团购）图书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>