

<<别为工作小事抓狂>>

图书基本信息

书名：<<别为工作小事抓狂>>

13位ISBN编号：9787218081991

10位ISBN编号：7218081991

出版时间：2012-11

出版时间：广东人民出版社

作者：理查德·卡尔森

页数：208

译者：田园

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>

<<别为工作小事抓狂>>

前言

改变，从内心开始在工作这件事上，我们大多数人都花费了大量的时间与精力。

一天工作八小时、十小时甚至十二小时，并不是稀奇的事情。

无论我们是在大企业还是小公司工作，无论我们自己创业还是做公务员，在任何工作领域，有一件事绝对毋庸置疑：每种工作都是有压力的。

各行各业都有不同的问题与压力来源。

有些时候，我们必须面对一些自己不喜欢的处境，比如不切实际的截止日期、颐指气使的老板、无聊的会议、无法达成的业绩要求、同事之间的互相排挤、管理上的官僚作风，以及批评、骚扰、受到拒绝等。

事实上，没有人能在工作中排除所有的问题。

但是，真正的问题不在于工作中是否有压力，或你是否会接触到工作的压力。

任何环境都有其特殊的挑战，它们一直都在，你真正的问题是“该如何处理工作中的压力”。

你可以向压力投降，承认你对它毫无办法，也可以找出一条完全不同的新路，学会心平气和地处理工作困境。

最重要的是，如果你想减轻工作压力，必须从你的内心找到答案。

如果你读过我以前写的书，你应该知道我是个很乐观的人。

我相信，一个人只要在日常生活中对自己的态度和行为稍作改变，就能大大地提高生活品质。

我并不是对生活中的困难故意视而不见，而是希望你不要做现实的牺牲者。

现实是可以改变的，改变就来自你的内心。

当我们真的作出改变，我们的工作，甚至我们的人生，都会变得更轻松自在。

在我写了《别为小事抓狂》之后，收到成千上万的电话和邮件，这成了我写接下来这本书的动力。

许多人高兴地发现，在读了《别为小事抓狂》之后，他们能更轻松地享受自己的生活了。

不断有读者要求我再写类似的书，你现在读的这本书就是这样的作品，只不过这次的焦点是集中在工作场所碰到的特定事件上。

就我自己来说，我也曾经常在工作中为一些小事抓狂，但现在我已经克服了这样的心理状态。

我知道有许多人跟我一样，所以我将自己的心得写出来。

当然，有一些办公室问题确实是很严重的，比如强悍的竞争者、商业间谍、办公室暴力或被迫调职等，这些事真的让人心惊胆颤。

有趣的是，大多数人在面对这些真正的挑战时都显得很有勇气、充满创意，但在面对一些“小事”时反而不是这样了。

退一步想就会明白，除了那些严重的工作问题外，真正干扰我们的其实都是小事。

想想吧，为一些小事沮丧、恐惧或愤怒，花费了我们多少精力，这些情绪会对我们的工作效能和工作乐趣产生多大的影响！

再想一想，如果你能将这些能量用在创造、生产和解决实际问题上，情况又会如何？

既然工作中并不会经常发生“大事”，你就不得不承认，我们经常把小事变成大事，让一点小问题变成大得不得了的问题。

我们也会将一些小事积累得无法收拾，最终沮丧不已。

如果有一种方法，能让你变得更有远见、更有耐性、更明智，而且能更幽默地处理小事，你就能发掘出自己心灵中最美好的一面，甚至也会给别人好的影响。

你会花最少的时间处理那些负面情绪，而将大部分时间用在真正有效的工作上。

这时，就算有再困难的问题出现，你都能找到解决的办法。

当你懂得不再为小事抓狂时，你会越来越明白，原来工作中充斥的都是些小事，你也会越来越懂得分辨，哪些是真正严重的问题，哪些只是无伤大雅的小事而已。

在学会了不为小事抓狂之后，虽然工作中还是会有各种各样的问题，但是你的感觉会变得不同了。

你不会再负面的态度来面对它们，而是会更轻松自如地处理这些状况。

<<别为工作小事抓狂>>

你的压力感会降低，工作会变得更有乐趣。
我知道工作并不容易，但我相信，我们可以用更好的心态去面对工作。
我希望你的职业生涯一切顺利，更希望这本书能帮你在工作中游刃有余！
让我们一起为工作欢呼吧！

<<别为工作小事抓狂>>

内容概要

工作减压的智慧锦囊，改变职场现状的心灵圣经！

- ? 每到周一就无精打采，企盼周五快点到来；
- ? 早上赖床，踩点上班，经常气喘吁吁地打卡；
- ? 工作进展不顺利时，觉得所有人都是冲着你来的；
- ? 对重复不断的工作内容产生厌烦，心思很难集中；
- ? 周末怎么睡都不解乏，一听到“过劳死”的新闻就担心……

问题、压力、冲突和困难，这些本就是工作中的固有元素，一味地抱怨或逃避不仅对身心无益，更会使你的工作效能降低，无法发挥出最大热情与潜能，从而大大影响你的前程！

世界著名激励大师卡尔森，结合自己的亲身工作经历和数十位职场人士的现身说法，为你提出100条切实可行的策略，帮你缓解情绪压力，与人建立和谐共赢的关系，更高效地完成工作，并实现自我提升。

读完本书，你将发现：

拥有职场正能量的人享受工作，也是祝你拥有更快乐也更成功的职场生涯，在工作和生活中找到完美的平衡！

<<别为工作小事抓狂>>

作者简介

理查德·卡尔森 (Richard Carlson, PH. D. 1961~2006)

风靡全球的畅销书作家

著名演说家和激励大师

“不抓狂”哲学奠基人

理查德·卡尔森博士将其毕生精力用于倡导和宣扬他的“不抓狂”哲学。

他面对数百万计的观众进行演讲，为PBS电视台主持特别节目，接受CNN等媒体专访，并曾多次受邀参加奥普拉脱口秀等知名谈话节目；《人物》杂志 (People) 将他选为“最有魅力的人物”。

卡尔森以轻松温馨的文笔，为人们提供各种简单有效的生活与工作智慧，他的演说、著作和有声书风靡全世界，已成为新世代的激励大师。

理查德·卡尔森于2006年因心肌梗塞突然离世，全世界为之震惊和惋惜。

如今，他的“不抓狂”哲学仍然激励着无数读者活在当下，用更宽容自在的心态开创美好人生。

“不抓狂”系列介绍

史上卖得最快的畅销书

理查德·卡尔森博士 & 克瑞丝·卡尔森女士的“不抓狂”系列作品

在全美创造了连续两年稳居排行榜第1名，

连续101周长踞《纽约时报》畅销书榜的历史纪录，

现已狂销2700万册，

有40种译本在135多个国家出版发行。

书中为读者提供了各种简单有效的生活与工作智慧，帮助大家用更加宽容、自由的心态开创和谐人生。

作为影响了一代人的经典畅销书，

全世界的每一天、每一个角落，

都有人因书中倡导的“不抓狂”哲学而改变生活的态度，

进而改变了一生。

<<别为工作小事抓狂>>

书籍目录

Part 1

个人职场减压篇

身在职场，工作不可避免会伴随着各种大大小小的压力。

你需要自我调节，微笑面对，这将让你的职场生活变得更轻松、更快乐！

- 2 快乐的人更容易在工作中脱颖而出
- 4 放下控制欲，你会活得更轻松
- 7 请你忘掉自己“有多累”
- 9 警惕工作“过劳死”
- 11 不要成为“20/80”法则的牺牲者
- 13 戒掉“我得去工作了”的口头禅
- 15 明白“期望越高，失望越大”的道理
- 17 无人喝彩时，就拍拍自己的肩膀
- 18 与其希望身在别处，不如学会乐在当下
- 20 迈出第一步，在大庭广众下说话
- 22 别把压力当成前进的动力
- 24 有些时候，压力是“想”出来的
- 26 面对可预知的问题，切莫“习惯性抓狂”
- 28 从今天开始，结束喋喋不休的抱怨吧
- 30 对于还没发生的事，干嘛要担心呢
- 32 摆脱“受害者”模式，更好地掌控自己的生活
- 34 在家度假也能很享受
- 36 练习“活动性冥想”，让头脑留白
- 38 别老是想着“如果……就好了”
- 40 放下忧虑，事情将进展得更顺利
- 42 不要只关注工作的“阴暗面”
- 44 深呼吸——对抗压力的秘密武器
- 46 明知某些事于己无益，就别“自讨苦吃”
- 48 别太在意别人的批评
- 49 不要“自制”压力
- 51 轻松放下自大心态

Part 2

高效工作技巧篇

没完没了的工作，总是显得不够用的时间，是不是让你烦不胜烦？

其实只要略施“小计”，你的工作效率就会成倍翻升。

同事会惊讶于你的改变，老板也会不舍得裁掉你！

- 54 面对不合情理的deadline，你该怎么办
- 56 别让电话偷走了你的工作时间
- 58 用创意的心态参加“无聊”会议
- 60 当“出差”无法避免，就学会享受它
- 62 想办法让工作空间变得更明亮有趣
- 64 适当地休息，让你的工作更高效
- 66 工作中的大多数问题，只是“限速带”而已
- 68 让电子邮件帮你省出工作时间

<<别为工作小事抓狂>>

70 与其发牢骚，不如尽力做到最好
71 节奏慢一点，你能完成更多工作
72 时刻保持头脑清静，事情自会解决
74 有“减压”的好点子？
勇敢地跟上司说说！

76 上下班路上，不妨听听有声书
78 凡事都要给自己预留些时间
80 让工作井井有条的“快乐三原则”
82 先做最烦人的事，尽快把它们清理掉！

84 放松头脑，让创意、灵感源源不绝
86 尽量不要让你的工作留尾巴
87 聪明授权，让你的生活更轻松

Part 3

和谐人际交往篇

职场不是“无人岛”，学会与身边的人保持和谐关系，不仅会使你的工作更轻松顺利，还会为你打开通往成功的大门。
一点小小的改变，也许会收获大大的惊喜。

89 用创意性的眼光看待你的工作
92 远离“抱怨综合征”
94 学会与“人民公仆”和平相处吧
96 即使遇到魔鬼上司也不必抓狂
98 记得常对人说“谢谢”
100 不要老是让别人等待
102 “用心倾听”也是减压的好办法
104 学会尊重那些“不重要”的工作人员
107 不要轻易作出承诺
109 不要在背后议论人是非
111 同事相处，“知己知彼”很重要
113 凡事不要“以自我为中心”
114 多花点心思和别人维护关系
116 时间不够用？
那就别再闲聊啦
118 不要戴着“职位”的有色眼镜看人 118
120 多多听取别人的建议 120
122 你没有必要得到所有人的认可 122
125 碰到不称职的人，继续过你的日子就好 125
128 学会与个性不同的人和谐共事 128
131 沉着应对工作中的人际冲突 131
133 要想让自己感觉好，先让别人感觉好 133
134 开口反驳前，请静下心来再想一想 134
136 该说“不”时就说“不” 136
138 不要让消极的人拖累你 138
140 带着谢意与敬意同别人说话 140
142 常向工作伙伴表达你的感激之情 142

<<别为工作小事抓狂>>

144与人交谈时，不要过早下结论 144

Part 4

内在心灵提升篇

外在的转变来自于内心的觉醒。

请张开你的臂膀，迎接生命中来临的每一个“当下”吧。

你美好积极的心态将赋予工作全新的意义！

148 列出你的“优先”清单，展开全新旅程

150 撕下“疯狂竞争”的标签

152 停止抱怨，让你的烛光照亮他人

154 积极面对生命中的每一个“今天”

156 在工作中磨练你的心性

158 用善意获得更多回报

160 改变固有习惯，让生命焕发新的光彩

162 活在当下，乐在工作

164 问问自己：“我真正要的是什么？”

166 鼓励你所在的公司投入慈善事业

168 接受不期而至的“倒霉”

170 从“金钱铐链”中挣脱，找回自在感觉

173 及时走出“犯错”阴影

175 有些事情是不能用钱来衡量的

177 放弃无谓的执著和坚持 177

179 用充满爱的健康心态来竞争 179

182 每天抽出10分钟，什么也不要做 182

184 和别人一起工作时，请“全情投入” 184

186 靠近你的“精神中心点” 186

188 原谅自己吧，每个人都会犯错 188

190 事情如意的时候，你喝采了吗 190

192 学会与混乱和平相处 192

194 做一个不被工作“掏空”的人 194

197 告别旧有模式，迎接全新的生命转型 197

200 大胆提出要求，淡然看待结果 200

203 “生活体验”源于内心 203

205 记住：小事常常在发生 205

207 不要为退休而活 207

<<别为工作小事抓狂>>

章节摘录

Part 1 个人职场减压篇身在职场，工作不可避免会伴随着各种大大小小的压力。

你需要自我调节，微笑面对，这将让你的职场生活变得更轻松、更快乐！

快乐的人更容易在工作中脱颖而出，很多人都不允许自己有享受狂热、松弛或快乐的机会，在工作中尤其如此。

职场中似乎有这样一种逻辑：如果某人看起来很轻松快乐，他工作一定不努力。

大多数人似乎都有这种担心：如果自己在工作中显得很快乐，他的同事、上司或客户就会认为他很容易安于现状，没有上进心，觉得他肯定无法在竞争激烈的环境中生存。

我经常接到各地企业界的邀请，去进行有关减轻压力、快乐生活的演讲。

有好几次，主办单位的邀请者都会诚惶诚恐地问我，如果我让这些员工变得更快乐，他们会不会就失去了工作上的优势呢？

我说的可是真的！

事实上，认为一个轻松、快乐的人就是没有上进心的人完全是无稽之谈。

相对来说，一个快乐的人总是更加热爱他们所做的工作。

有证据显示，热爱自己工作的人会有较高的工作热情，他们希望自己在工作中表现得更精彩。

这些人常常是很好的倾听者，而且勇于学习。

除此之外，一个快乐的工作者通常会有较强的创新能力和影响力，容易相处，是很好的合作伙伴。

从另一方面来说，一个不快乐的人却经常会因为自己的不幸与压力而显得畏首畏尾，这会阻碍他们的成功。

而且，在工作中总是显得压力很大的人通常比较难以相处。

比起快乐的人，他们更没有上进心，因为他们将所有的精力都耗费在自己的问题上，对于工作，他们往往就有心无力了。

一个不快乐的人经常会觉得自己是别人的牺牲品。

对他们来说，要找到问题的解决之道总是很难，因为所有事都是别人的错！

除此之外，他们也不是很好的合作伙伴，因为他们总是以自我为中心，总想巩固自己的地盘。

他们在自己身边筑起层层壁垒，从不肯倾听别人的意见。

如果他们成功了，那跟他们不快乐的个性绝对无关。

事实上，一个压力很大的人如果能学会快乐，他一定会更成功！

我觉得用“学会快乐”作为这本书的开始，是一件很有意义的事。

因为我的人生目标就是让你相信，做一个快乐、轻松、善良的人，没有任何错！

这绝对可以成为你人生和事业上的一大利器。

你不会因此失去优势，或变成“小角色”，相反，你会更有灵感，更有创造力，更有上进心。

当别人看到问题时，你会看到解决之道，也能够从中发现机会。

你不会因此而退缩、失去勇气，你会变得很有弹性，显得很灵活。

你的能力会提高得很快，即使在“风暴眼”工作，你也能安之若素。

因为你的镇静和明智，人们在作困难的决策时，就会马上想到你，你会因此而顺利地步步高升。

只要你敢于享受快乐，你的人生会立刻截然不同。

你的工作和生活都会更有意义，你也会经历如同探险般精彩的时光。

别人会更喜欢你，当然，你也绝不会在工作中为小事抓狂了！

放下控制欲，你会活得更轻松。我所说的控制欲，是一种不健康的、想要操纵别人的意图，控制欲强的人，会对别人的行为十分在意，并受到这些行为的严重影响。

他们想要控制所处的环境，觉得事情只有按自己的方法做才踏实，如果别人不按他们的想法去做，他们马上会陷入自我防护和焦躁不安的境地。

简而言之，有控制欲就是在别人不合己意的时候马上“抓狂”。

我观察过许多有控制欲的人，发现他们有两个特点：第一，这样的人几乎到处都能见到；第二，这样

<<别为工作小事抓狂>>

的人通常都压力巨大，并使受控者也深感压力。

如果你想要过更平和安宁的生活，减轻自己的控制欲是你要做的第一件事。

下面是我听过的一个有关控制欲的极端事例。

职场万花筒吓跑N多客户的“回形针控”；有一个很能干的律师在一家知名的律师事务所工作，他办公室里的任何东西都要按他的意思去采购、安放，即使是小细节也必须如此。

比如说，他规定回形针必须是金色的，而不喜欢公司统一提供的银色回形针（世界上难道有比这更重要的事吗），于是他的秘书每周都要为他私下补充新货。

如果有人给他的文件是用银色回形针夹的，他会立刻暴跳如雷。

他被同事们私下称为“回形针控”。

其实，回形针不过是展现他控制欲的一面而已，他要控制的事实在太多了。

从咖啡杯的选择，到会议中对他的介绍，他都有规定。

用不着惊讶，这位律师的工作进度永远是最后一名，他的客户也跟着倒霉。

他总是为了一些小事大发脾气，左一个右一个，最后便影响到了他的工作。

他的控制欲不知吓跑了多少客户，最后事务所只好请他走人了事。

这是一个非常极端的特殊例子。

不过，如果你检视一下自己的行为，可能会发现你想控制的也是一些很无聊、很琐碎的事。

我鼓励你“自检”一下试试。

一个人的控制欲越强，他所面临的压力就越大。

因为他不仅控制自己的思想与行动，也要求别人向他看齐。

我们可以偶尔对别人施加影响力，但不会强迫别人必须照我们的意思做，但对于一个控制欲很强的人来说，如果别人不听他的，将会让他非常沮丧。

当然，在工作的时候，我们都希望集思广益，也希望和别人达成共识，在某些情况下，我们可以充分发挥自己的影响力甚至权利，让工作顺利完成。

有时候，我们必须想方设法说服那些跟自己意见不同的人，这都是工作中常见之事，和本节中说的“控制欲”完全不同。

我们谈到的，不是那种健康的、希望在会议中达成共识或找到平衡点的做法，而是固执己见、一意孤行，这种控制欲，最终只会给自己和别人带来无尽的痛苦和压力。

对于控制欲很强的人来说，真正受到伤害的，是他自己的内心、感觉和情绪。

他总希望别人觉得自己无所不知，不给别人展现自我的机会，也不允许别人有自主空间，更不懂得尊重别人的不同想法。

从更深层的意义来说，控制欲很强的人，根本不允许别人拥有自我，只希望人家成为他心中希望的模样。

但是，没有任何人会愿意接受别人设定的“自己”。

所以，控制欲强的人往往会感到沮丧，心中充满无力感。

要想减轻控制欲，最好的办法是静下来想想，这么做到底给自己带来了什么好处。

可以试着不要对别人干涉太多，而让别人照他们自己的想法去做，这会让你的压力无形中减轻不少，你会活得更自在。

当你允许自己认同人与人之间的差异时，你会觉得心中的挣扎与纠结在不知不觉中消失了。

除此之外，当你减轻了自己的控制欲，你会发现自己变得平易近人，也能发现别人原来都不希望受到控制。

控制是一种自我封闭的行为，它会造成充满敌对和愤恨的关系。

放下控制欲，你会发现人们更愿意对你施以援手，而且更希望看到你成功。

当人们觉得你能接受他们的真面目，而不是你心中设定的样子时，他们会比以前更加尊敬你。

请忘掉自己“有多累”；最近，在从旧金山前往芝加哥的飞机上，我偶然听到一段超乎想象的愚蠢对话。

这段谈话至少进行了三十分钟，焦点居然一直集中在谈话双方第二天以及接下来的一周会有多累上！职场万花筒一直说“累”，就会越来越累这两个人的谈话听起来就像在说服对方或自己，

<<别为工作小事抓狂>>

接下来的日子将会花多少时间、多少精力在工作上。

他们每天都将睡不了几小时，还会疲倦得不得了。

我不确定他们是在吹牛还是抱怨，但有一点可以肯定：只要这样的对话继续下去，他们就会变得越来越疲倦。

他们两人都说了这样的话：“老天！

明天我会累死的！

”“我不知道下星期要怎样过日子！

”“今天晚上我只能睡三个小时了！

”他们谈到晚上加班、睡眠不足、不舒服的旅馆床铺、大清早的会议等。

他们声调沉重，愁眉苦脸，似乎现在已经觉得筋疲力竭了，而我相信事情一定会按照他们预期的那样发生。

就连我，只是听他们交谈了一会儿，都觉得累极了！

想象自己的疲劳，只会加重疲劳的后果。

这会使你的注意力集中在自己的疲劳上面，甚至影响到正常休息。

等你醒来时，你还会不自觉地再提醒自己一遍，从昨晚上床到现在，你才休息了几个小时。

这样预想自己的疲倦，一定会给大脑传达某种讯息，提醒你作出疲倦的反应，因为这正是你自己设定的必然反应。

当然，每个人都需要一定的休息时间，如果你觉得累，最好的解决办法就是睡上一觉。

在情况不允许你这么作的时候，备选的方法是：无论多忙，尽可能抢时间多睡一点，还要对有这样的休息时间心存感激。

因为我经常到世界各地进行商务旅行，每天只睡三四个小时是家常便饭，有时甚至更少。

我注意到，只要我完全不去想自己到底睡了几个小时，就会觉得自己睡得还行。

然后，只要一有空闲，我就会打个盹恢复精神。

我绝不会跟别人讨论自己有多么缺乏睡眠。

在我看来，最糟糕的就是预先说服自己有多累！

如果这么做，我总会觉得加倍疲倦。

我也注意到，关于疲倦的话题经常充斥在现代人的对话中。

如果你就是这类人，试试看自己能不能改变这个习惯，我相信这样做之后，你会觉得不那么累了。

当你不觉得累时，你在工作中也就不会为小事抓狂了！

警惕工作“过劳死”许多年前，我父亲参加过一个简称为“BENZ”的特殊组织，这个组织的全名为“企业经理人国家安全协会”（Business Executives for National Security）。

他们的任务之一，是向企业界人士宣传核武器竞赛的荒谬性，包括给国家带来过重的财务负担和明显的危险。

我最喜欢这个组织的一句宣传口号：“保住性命，才能做生意！”

”这句话从幽默的角度强调了每个人都清楚的一项事实：如果我们将自己毁灭了，一切都将失去意义。

我猜你已经知道我要说些什么了，因为这个妙喻的内涵非常适用于我们对待自己的态度，特别是有关身心健康的问题。

而它也的确自成道理。

记住这句话，能帮助你保持生活平衡。

比如，当你想说“我没有时间运动”时，你要知道你真正该说的是“我没有时间不运动”。

如果你失去身心健康，就什么事也别想做了。

无论如何，预防必然胜于治疗，你用在保养身体上的时间，绝对会比你用在治疗身体上的时间要少得多。

职场万花筒调整生活重心，在工作和家庭间找到平衡吉姆是纽约一家大型律师事务所的合伙人。

<<别为工作小事抓狂>>

他就像我所认识的很多人一样，很爱他的家庭，但同时他又是一根两头燃烧的蜡烛。他每天很早离开家，很晚才能回来；他经常出公差，而且工作压力很大；他的孩子一天天长大，而他却错过了孩子成长过程中的大部分时间；而且，他极度缺乏睡眠与运动。

他对我说：“理查德，这样的状况会害死我！”

“更糟糕的是，当他对公司越来越有价值时，他自己的时间就越来越少了。从某个角度来看，这样的生活方式太没人性了。经过一段时间的个人反省之后，他终于下了结论：虽然工作很重要，但绝不值得为工作而死，更不值得因此失去参与孩子成长的过程。

于是，他重新安排了自己的生活，辞去律师事务所的工作，自己开业。我从没见过一个人有如此巨大的改变。

不久之前他对我说：“我这辈子从没这么快乐过，我的生意比以前更好，最重要的是，我有时间跟老婆孩子在一起了。”

“虽然他还是很努力地工作，但他已经在家庭与事业之间找到了平衡点。毫无疑问，如果他还是过着以前的生活方式，他的健康和心理状况都只会更加恶化。他已经很清楚地知道，为工作而死是最不值得的！当然，并非每个人都能作出这种高风险又极富戏剧化的转变。但是，请想想看，吃得好、睡得好、经常运动、保持乐观积极的心态、常做身体健康检查、培养一些健康的生活习惯，难道是很过分的要求吗？而且，如果你现在忽略了健康，你将来会在治疗上浪费更多的时间。哪怕是一场小感冒，都需要花上好几天才能治愈。想想看吧，只需要照顾好自己的身体，就能帮你节省下多少年的时光！当你发现了工作并不值得你为之去死，你就会善待自己，不论是从精神上还是肉体上。你会过得更好，你的事业也会更成功、更快乐、更长久。不要成为“20/80”法则的牺牲者在职场中有所谓的“20/80”法则，即“80%的工作是由20%的人完成的”。

要是实事求是地说，我还认为这个统计数字有点太保守了呢！我观察过许多工作成绩出色的人，他们都不认为自己哪里和别人不一样，觉得自己只是在尽力完成工作而已。

有一次，我听到一位成就非凡的人说：“其实我没有做出什么特别的业绩，只是因为别人太不努力而已。”

“我对他非常了解，所以我知道他绝不是装谦虚。他觉得一般人对工作并未全力以赴，而且很少人能完全发挥自己的潜能。但是，我想提醒你，如果你总是这么认为，就会变得沮丧又易怒。你会不由自主地注意那些没有完成的工作，或即使已经完成，你也可能会认为用另一种方法完成会更好。你眼中所见的世界会充满缺陷。为什么会这样呢？我想，可能是因为你用一双高效率、高产能的眼睛看这个世界。你可能很难接受其他人的工作优先顺序、工作伦理、舒适要求、天赋才能和心态与你不同，也不理解人们看事情的眼光不同，工作的频率也不相同。我想，你最好不要去注意别人还有什么事没完成，而是注意自己能从工作中获得什么，包括经济上的、能力上的、情绪上的、精神上的。

换句话说，你要承认做个高效能的人只是你自己的选择。这种选择给你带来不少好处，它让你觉得自己的效率还不错，你能完成任务并完全发挥自己的潜力；或许比起做个低效能的人，你会赚更多钱，也更乐于工作；你不用担心未来的经济问题，机会之门也会随时为你打开；或许每天完成固定的工作量，还能帮助你减轻焦虑。

换句话说，“高效能”鞭策着你，让你有机会取得更大的成功。

<<别为工作小事抓狂>>

因此，完全没有必要把自己看成是效能不及你（在你看来）的那80%的人手下的牺牲者。你还可以再换个角度，想想自己对工作的看法、你所习惯的工作进度和自己的工作能力，也会对你有帮助。

问自己几个问题：“我是因为别人的要求才选择这种高效率的工作方式吗？”

“或者我用这样的进度来工作，是不是为了让别人觉得沮丧不安？”

“当然不是。”

你的选择是由你自己的能力、偏好与成功欲造成的。

虽然你的职位本身会要求你必须表现出一定的水准，但是你真正的产能却来自于你自己的决定，以及你对工作的态度。

这个概念对每个人都适用，对于怎样才算做到最好，工作到什么程度才算完成，我们内心都有自己的标准。

每个人都是先充分评估利害关系，然后才决定他要如何努力工作，以及他的效能要达到什么程度。

其实，你可以依靠其他人，包括你的下属、同事、承包商或员工来决定自己的工作量。

我正是这么做的。

我并不是要你掉以轻心或降低水准，而是希望你明白，每个人的水准都各不相同，这样你就不会总是愤愤不平，或总是认为别人辜负了你。

当你敞开心胸，控制住自己的情绪时，你会很容易激励别人做得更好，而不会引起他们的反感或防卫心理，你会更轻松一点，也更容易了解别人为什么会有不同的工作态度。

如果你能这么做，你就一定不会再觉得自己是个“牺牲品”了。

戒掉“我得去工作了”的口头禅在工作场合，我们常常会听到一句口头禅：“唉，我得去工作了！”

“在继续往下说之前，我要先声明，我知道你确实是‘有工作得去做’的人，但你可能没有注意到，这句口头禅带有负面的意味。

口头禅是心态的一种直接反映，表现出你的希望与经验。

当你说“我得去做什么”时，意味着这并不是你的选择，你更情愿在别的地方，做别的事。

换句话说，你并非发自内心地想做这件事，这样的想法会让你无法发挥潜力，更别提享受工作的过程了。

所以，当你说“我得去工作了”时，你已经在潜意识中认定接下来的一天是很难捱的了，带着这样的情绪去工作，确实可能让你面临这样的结果！

想得再深入一点，其实你真正要说的是：“我不喜欢我的工作，但没有办法，我不能自行选择喜欢的工作。”

“对于这件至少每天占用你1/3时间的事情，你传递给自己和别人的是多么可怕的信息！

想想看，如果你真的爱你的工作，你怎么会说“我得去工作了”这种话？

你会说“我得过周末了”、“我得去看电影了”这样的话吗？

当你注意到这一点，不妨换一种口气来表述，哪怕只是轻松地说一句“我去工作了！”

“而不要带有负面字眼。

欢欣鼓舞地说“哦耶！

我要去工作喽！”

“当然也并无必要，但你的一天值得有个快乐的开始。

工作不可能没有一点能让你引以为傲的地方，而别人听到你正面积积极的话语，也会感到更快乐一些。

拿我自己来说，每天早晨我要出门去上班时，我可不想将这样的讯息传给我的孩子：“工作是件无聊的事，爸爸又得去上班了！”

老天！

“我无法想象我的孩子天天耳濡目染，将来当他们步入职场时，会有多么不快乐？

如果你照我说的去做，我相信你会惊讶地发现生活有了一些改变。

一旦你无意间又说出一句“我得去工作了”，你就会马上知道自己说错了话，因为你看得

<<别为工作小事抓狂>>

出来这有多荒谬。

当你试着用积极的态度说话时，你也是在下意识地向自己的大脑输送一种信息：今天会过得不错。

许多人都相信，我们心中的期望通常会成真。

如果你期待的是糟糕的一天，你就会得到那样的结果；而当你期待美好的一天时，你也很少会让自己失望。

我希望你现在就问一下自己：“我说的话对我的工作有什么价值？”

记住，我们每天至少花八小时，每周花五天在工作上，这确实值得你谨慎地考虑你的工作态度对自己和他人的影响。

何不抛开这句消极的口头禅，重新开始呢？

明白“期望越高，失望越大”的道理我在演讲中提出了这个说法，这时一位听众举起手来问道：“你要我们降低期望，这样会不会太悲观了？”

他提出这样的疑问确实很有道理，你大概也想说同样的话吧！

这确实是个很微妙的问题。

大多数人都会抱着期望开始每一天的工作，希望事情进展顺利。

我们相信成功必然会来到，只要我们现在积极进取，努力加上一点运气，许多（或许是所有的）美梦终会成真。

但是从另一方面来说，“期望”也有一定的限度。

如果你对人生期望过高，就会变得不切实际。

难以达成的目标会让你失望不已，而且会产生不必要的苦恼。

你的同事可能会疏远你，因为大部分的人都不会把不切实际的期望当回事儿；你期望人生循着可预测的方向发展，每个人都要照你的计划去做，如果他们不这么做（通常都会如此），你就会很沮丧，觉得自己很悲惨。

把期望降低，即使只降低一点点，都足以让你的生活变得轻松些。

当成功降临时，你会更快乐，更惊喜，而不是把成功视为理所当然；如果期望落空，也不会使你觉得天都塌了。

你不会有过度的负面反应，也有能力说出“我会处理这件事的”之类的话。

你会保持镇定，勇敢地面对混乱，解决问题，完成工作。

职场万花筒降低期望后，她获得了两次升迁我遇到梅莉莎时，她在一家软件设计公司上班，她形容这是她第一份“真正”的工作。

她很年轻，又有上进心，对事情总是抱有很高的期望，问题是，她总是不能像她自己所期望的那样被人看待，她所提出来的意见也不被重视。

为此，她非常沮丧，而且心力交瘁。

我建议她降低自己的期望值，用一种新的角度看待自己的工作，与其把这份工作视为自己的全部，不如把它当作是未来更好机会的踏板。

采纳了我的建议后，梅莉莎感觉身边的世界开始有了好的变化。

她不再为期望不符合现实而困扰，也能将心思集中在工作上。

她成长得更快，压力也减轻了。

一年之后，我接到梅莉莎发给我的邮件。

她提到降低期望值给她带来的好处，还说自己当时是把一切都看得过于严重了。

现在她学会了用不同的观点看事情，而且能越过障碍前进。

我想她一定做到了，因为自从我上次跟她谈话以来，她已经升职两次了。

请你在心中预留一些空间，让坏脾气、错误、过失、困难也有容身之地。

与其花太多时间为失败而抱怨，不如节省精力，大步跨过去，准备下一次再出发。

说得更清楚一些，虽然你仍然会尽力而为，但不管你多努力，生活总不会永远照你的计划前行，这是不可避免的事实真相。

你只有将期望降低，才能与生活和平相处。

这一点都不难，却能让你过得更轻松，也不会轻易失望了。

<<别为工作小事抓狂>>

从今天开始，结束喋喋不休的抱怨吧抱怨！

抱怨！

抱怨！

真是个讨人厌的家伙！

有些人把发生在自己和别人身上的所有事情都看得太严重了。

他们眼中只有问题，他们永远都在批评、发怒、生气、自我防御、焦急、沮丧与承受压力。

他们永远在等待生活会变得更好，事情会不一样。

你是不是这样的人呢？

现在，请运用你的想象力，想象一下10年、20年甚至30年后的你。

那时的你是否仍然享有上天给你的天赋恩赐？

或许到那个时候，你已经失去机会，要做什么都嫌太迟了。

或许现在你正在从事某种行业，或许你有很多问题要解决，感觉工作漫长得像是永无止境，但其实我们内心都很清楚，生命何其匆匆。

你有机会去探索与体验生命最美与最丑的一面，但你却认为这一切都是理所当然。

你将时间浪费在喃喃抱怨上，期许生活会有所不同。

如果你能换个角度来想，你会发现，自己能活在这个世界上就已经很幸运了。

回顾过往，你难道不会后悔自己花费太多时间用来怨天尤人吗？

如果你能让一切重来，如果你能再活一次，有些事你是否会用不同的方法去做？

你会不会用不同的态度过不一样的人生？

你的眼光是不是能看得更远一点？

如果你现在就有所领悟，会不会还那么忧心忡忡？

还会抱怨个不停吗？

我们都会过度担忧，或许这是天性，但适时地认真对待事情与总是喃喃抱怨之间还是有很大差距的。

好消息是：改变自己永不嫌迟。

事实上，一旦你发现这种举动有多荒谬，你就可以很快改变自己。

一个爱抱怨的人是用苦涩的态度来看这个世界的。

他认为所有问题与苦恼不过是他负面思想的佐证而已，他会指责生命中的不公与他人的错误，好让自己讨回公道。

他不知道自己所看到的世界不过是眼中的偏见而已。

《史努比》是我最喜欢的一部卡通片。

有一次，片中人物查理·布朗把头垂得低低的，肩膀也垮下来了。

他皱着眉头跟朋友解释，如果你想要沮丧的话，最重要的是保持这样的姿势。

他又继续说明，如果你站得直直的，抬头挺胸，然后微笑，你就沮丧不起来了。

当你认清负面态度有多荒谬后，你就会改变自己。

你会检视自己的内心，最终发现：“我不敢相信我真的是这样的人！”

“要”从一个抱怨不休的人变成轻松自在的人，你还需要一点幽默感。

回顾一下自己的所做所为，大笑一场吧！

这个世界已经够严肃了，如果你也是其中一个忧郁分子，现在就开始改变自己吧！

生命真的非常短暂，这才是最重要的事，何必再愁眉不展呢！

对于还没发生的事，干嘛要担心呢如果你想做个快乐的、没有压力的人，最好的办法就是摆脱我所谓的“预先思考”模式，也就是对未来的想象。

基本上，这种思考模式就是你预设某些情况下，你的未来会变得更好，在你生命中某些可怕的、有压力的或困难的事，某一天会自动消失。

预先思考型的人会这么说：“我将来肯定要升官的，到时候该有多风光啊。”

或是：“等我的股票涨价时，我的生活会变得更好了。”

或是：“明后年是最困难的几年，接下来我可就轻松自在了！”

你背负着有关未来的想象，使你无法真正的活在当下，结果不但延误了事情，更不能享受眼前

<<别为工作小事抓狂>>

的快乐。

就算你不会想到遥远的未来，你也有可能经常说类似的话：“明后天的日子一定很难过。

”“老天！

我明天会累死的！

”“那个会议一定是场灾难！

”或“我跟老板下次碰面时还会再吵一次。

”这类想象数不胜数，虽然细节不尽相同，但结果都是一样的：带来压力！

职场万花筒越担忧，越容易出乱子盖瑞是一家餐厅的经理，他形容自己是“世界级忧虑大王”。

每天晚上他都担心最坏的事发生：碰上难缠或不满意的客人、食物被偷窃、肉被污染、客人不上门……“你随便说一种，我都会担忧半天。

”他自以为很聪明，认为只要提前预知问题，它们就不会发生了，然而在这么多年的预先担忧之后，他发现事实刚好跟他想的相反。

他开始发现自己所创造的那个担忧的世界其实并不存在。

就如同盖瑞自己说的：“我让自己头冒冷汗，满心忧虑。

因为我已经预知所有最坏的事会发生，所以更不能忍受一点点小错，一个女服务员将客人点的东西弄混了，我会把她臭骂一顿。

她会变得很沮丧，结果出更多问题。

回想起来，其实都是我自找的。

”当然，一些计划、预测，或对未来的趋势与成就作出期待，都很重要，而且是成功的要素。

你必须知道自己喜欢去哪儿，才能真正到达目的地。

但是我们大多数人都会把未来的计划看得太严重，想得太复杂，让它变成压力的来源。

我们牺牲了现在的时光，活在一种只存在于想象中的世界。

而一个想象中的未来可能会实现，也可能不会。

有时人们会问我：“你经常到处为新书做宣传，那种每天换一个城市，一周只能靠一个小皮箱过日子的生活是不是很难忍受，又让人筋疲力竭？

”我承认我偶尔真的会觉得很累，有时也会抱怨，但是当我一件一件地解决这些事时，其实是很有趣的。

如果我浪费珍贵的时间去想明天有多少采访活动，或是接下来的十次公开露面，或是今晚的长程飞行，我一定会觉得问题堆积如山。

如果花太多时间注意将要做的事，而不是现在做的事，我们心里就一定不会产生压力。

你我要解决这个问题方法都一样。

只要你想着明天的会议或下周的截止日期，就要提醒自己，你正在为自己制造恐慌，并想象着可怕的未来。

一旦你弄清楚自己的想法，知道压力的来源之后，你就能退一步，让自己的思想回到真实的世界——此时此刻，这样你就能将压力掌控在手中了。

Part2 高效工作技巧篇没完没了的工作，总是显得不够用的时间，是不是让你烦不胜烦？

其实只要略施“小计”，你的工作效率就会成倍翻升。

同事会惊讶于你的改变，老板也会不舍得裁掉你！

面对不合情理的deadline，你该怎么办大部分人工作时都会面临截止日期的要求。

一个作家或许不会受到这样的限制，但是却会不停地在精神上给自己这样的压力。

你有没有想过，如此强调工作的交期，会带来什么负面后果？

如果没想过，我建议你不妨好好想想这个问题。

截止日期确实是我们必须面对的事，但是所谓的压力却不是来自截止日期本身，而是你自己的想法。

你不断地怀疑自己到底能不能办到这件事，因此而自怜自艾，不断抱怨，甚至还会跟别人诉苦。

职场万花筒“我们还是赶紧开始吧，只剩下一个小时了！

”最近我到一家公司跟人会面，我约好的那个人因为交通堵塞迟到了，所以我就在办公室里等着

<<别为工作小事抓狂>>

。本来我想看看书打发时间，但办公室中两个同事的对话吸引了我的注意。他们埋怨着上司规定的不合理的工作交期。显然，他们只有两个小时来完成一项报告，无论如何，那份文件必须要在中午之前交出去。我坐在那儿，感兴趣地听着两个人的对话，结果他们足足花了一个小时来抱怨截止时间的不合理，却没有开始动手做那件事！当我约见的人终于出现时，我听到其中一个人说：“老天！我们还是开始做吧！只剩下一个小时了！”“我知道这是个极端的例子，很少有人会浪费时间做这么戏剧化的举动。不过，这也说明了截止日期通常不是唯一的压力来源。这两个人最终还是很清楚，自己必须在期限内交出工作，即使只剩一个小时。你可以想象，如果他们不是浪费时间抱怨，而是深呼吸一下就开始工作，事情肯定截然不同。或许他们能很快又有效地完成工作呢！”……

<<别为工作小事抓狂>>

媒体关注与评论

理查德·卡尔森的人生道理其实很简单，就是要我们将每一天当成生命的最后一天。
——脱口秀女王 奥普拉·温弗瑞《别为工作小事抓狂》向千千万万上班族展现了值得期待的职业远景。
理查德·卡尔森告诉我们，所有的改变都来自于我们自己的心态和行为。
——《别为工作小事抓狂》忠实读者

<<别为工作小事抓狂>>

编辑推荐

《别为工作小事抓狂：快乐职场人的100个减压良方》工作零压力，职场零冲突，把上班变成最开心的事！

快乐职场人的100个减压良方爱自己，爱工作，邂逅充满正能量的职场人生！

《纽约时报》畅销榜蝉联101周作品已被译成40种语言，在全球135个国家出版发行，总销量逾27,000,000册！

<<别为工作小事抓狂>>

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>