

<<快乐工作>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作>>

13位ISBN编号：9787301084687

10位ISBN编号：7301084684

出版时间：2005-1

出版时间：北京大学出版社

作者：宋晓明

页数：185

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>

<<快乐工作>>

内容概要

有的人每天愁眉苦脸，讨厌手中所做的工作，视其为惩罚，于是人的人生就是一场漫长难熬的苦役…… 有的人每天欢欢喜喜，热爱他所做的一切，视其为享受，于是，他的生命就是一支悠扬动听的歌谣…… 你呢？

是选择前者，还是选择后者？

快乐工作是一种于已于人于公司都有益的职业态度，是一种高效的工作状态，更是一种通往成功的捷径与方法。

你的笑容会感染你俩的上司，同事与客户…… 为此你和你所在的企业都将获益良多。

<<快乐工作>>

书籍目录

第一章 带着热情的态度去工作 快乐在于积极的心态 像亿万富翁般快乐工作 赶快树立成功的信心 保持热情主动的精神 以老板的头脑对待公司 甘于从平凡小事做起 专注使工作做得更完美第二章 确立明确的工作目标和计划 为成功色画一个蓝图 大目标，大成功 发挥自己的天赋才能 量化工作，一步一步完成 及时修正目标的方向 定一个有效的工作计划第三章 把握今天，做事追求高效率 管理时间，就是管理快乐 珍惜时间的每一分钟 让一天有25个小时 时间管理技巧ABC 始终抓信“重要”的事情做 建立一个整洁有序的工作环境 气绝拖延，现在就去第四章 建立和谐的人际关系.....

<<快乐工作>>

章节摘录

第一章带着热情去工作 你对自己的工作充满热情吗？

如果是，你在工作上一定是个快乐的人。

热情是送给自己和公司最好的礼物。

把热情与你的工作结合在一起，你的工作就不会那么辛苦和单调了。

热情使你的整个身心充满活力，使你不断地提高自己的能力和工作兴趣，使你精力充沛，工作效率大幅提高。

热情能够鼓舞和激励一个人对手中的工作恋恋不舍。

在工作中不失去热情，你会生活得更快乐。

快乐在于积极的心态心态决定人的视野和成就。

从成功学的角度来看，人的心态只有两种：积极的和消极的。

成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。

对同一件事抱有不同的心态，其结果是相反的。

一个人成功的真正原因是他的积极想法和乐观心态。

心态决定人的命运。

假如你觉得身体很重要，你会设立一些健康的目标，开始做一些促进健康的事情；假如你觉得财富很重要，你会想办法赚更多钱，去积极地行动，让自己致富；假如你觉得朋友最重要，在你面临抉择时，通常会选择朋友。

所以，要真正改变一个人的行动，就必须改变他的价值观，改变他的心态。

每当你决定做一件事时，是凭借自己的观念在做决定。

你的行为跟你的价值观及信念有绝对的关系。

积极的心态能够激发你自身所有的聪明才智，消极的心态会遮蔽你才华的光芒。

如果你的思想消极，你就会以消极的心态去做事，总是习惯性地去做发现事物的缺点，也盯住自己的缺点不放。

这种心态的直接后果就是你看待事物越来越没有信心，越发自卑。

有一天，一个雕塑家发现自己的面貌越来越丑了。

“丑”并非指肤色、五官，而是指神态，神态是那样狡诈、凶恶、古怪，以至于使面相本身也让人感到可怕。

他遍访名医，均无办法。

因为，吃药也好，整容也好，都无法医治一个人的愁眉苦脸，无法医疗“满脸横肉，凶神恶煞”。

一个偶然的机，他游历一座庙宇时，把自己的苦衷向长老说了。

长老说，我可以治你的病，但不能白治，你必须先为我做一点工作——雕塑几尊神态各异的观音像。

雕塑家接受了这个条件。

在中国几千年的传统文化中，观音是慈祥、善良、圣洁、正义的化身，她（他）的面相神情，自然就是人们心中这些概念的形象化、典型化。

雕塑家在雕塑过程中不断研究、琢磨观音的言行举止，不断模拟她（他）的心态和神情，甚至达到了忘我的程度，他相信自己就是观音。

半年后，工作完成了，同时，他惊喜地发现自己已经变得神清气爽、端正庄严。

他感谢长老治好了他的病。

“不，”长老说，“是你自己治好的。”

此时，雕塑家已找到了原来“变丑”的病根——过去两年，他一直在雕塑夜叉，整天想的是怎样表达夜叉的“凶恶”面相，导致自己的相貌变丑。

可见，美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于他心里是如何看待自己的。

心态作用于生活的各个领域，包括一个人的私生活和职业生涯。

来自哈佛大学的一项研究发现，在决定一个人的成功的因素中，积极、主动、努力、果断、毅力、奉献、乐观、信心、雄心、恒心、决心、爱心、责任心……这些积极的心态因素大概占80%左右；而善

<<快乐工作>>

于处理人际关系、口才好、有远见、创造力强、技术好、工作能力强这类技能因素大概占13%左右；还有一些看起来无法掌控的客观因素，如运气、机遇、环境、背景、长相、天赋等，这类因素仅占7%左右。

无论你选择何种领域的工作，成功的基础都是你的心态。

你的心态决定了你怎样看待障碍，乐观的人把它看成是成功的台阶，而悲观的人则把它看成是绊脚石。

因此，你要时刻保持昂扬的斗志。

每天不管感觉如何，要鼓励自己以积极的心态面对生活，尽最大的努力做每一件事。

你只有先唤醒了自己的意志和精神，才会以积极的行动去争取成功。

只有坚持以积极的心态全力投入，才能有所作为。

积极心态的功效在于：“我一定能”的信念使你获得排除困难的力量、技巧与精力。

一旦你相信“我一定能”，如何实现的方法也就应运而生。

因此，赶快用积极的心态指导你的行动吧！

像亿万富翁般快乐工作什么是工作？

一位专家对它的定义是：“工作，就是为做事而付出辛劳。

”其实这个定义下得并不精彩。

为什么要“付出辛劳”呢？

难道就不能够轻松地愉快地工作吗？

如何看待自己的工作，怎样对待自己的工作，是每个职员都需要弄清楚的问题。

你要想明白，工作是为了给公司贡献力量、实现自我，还是纯粹为了生存。

不论你有什么样的想法，都需要端正态度，认真对待工作。

快乐员工与不快乐员工的差别是：快乐员工始终用最积极、最乐观的精神对待工作。

而不快乐员工则刚好相反，他们对待工作总是被动地接受，缺乏主动。

有些员工甚至说，他们现在的境况是别人造成的。

实际上，他们的境况不是周围环境造成的，如果他们无法改变自己的心态，是很难快乐的。

快乐是人类特有的一种心理感受，具有浓重的主观色彩。

它与种族、年龄、职业、地位和个人财富等没有多少内在联系。

心态才是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。

一位培训师随口问在座的学员：“如果今晚发现自己中了彩票大奖，成了亿万富翁，明天你还会来上班吗？”

”结果出乎意料，有七八成的人举手说会。

中了大奖还有这么多人来上班吗？

培训师惊讶得合不拢嘴，问其理由，有人说：“当然会！

明天一定来，要来办离职手续啊！

”全场爆笑。

于是，培训师又问：“如果在成了亿万富翁之后继续来上班，心情会不会有所不同？”

”“那当然！”

”瞬间学员们个个点头如捣蒜，会场的气氛又沸腾了起来。

有一位女学员大声地说：“成了亿万富翁，心情就大大放松，再也不会跟老板计较啦！”

”有人开心地响应：“对嘛，不但不计较，反而会可怜那老板，因为他还要为钱工作，真是惨！”

”又是一阵爆笑。

健全的心态，比一百种智慧更有力量。

有什么样的心态，就会有什么样的人生。

正如做同样的工作，有些人就是比其他人更成功，整天快快乐乐地过着高品质的生活。

而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

其实，两者并没有多大的区别，只不过是工作心态不一样罢了。

对亿万富翁来讲，金钱是价值的回响，是智慧的反射。

<<快乐工作>>

一个真正的亿万富翁追求的是金钱的成功与心灵的宁静。

唯有如此，我们的生命才算完美无瑕，也只有这样我们才能不断地创造财富。

可见，假设你像亿万富翁一般不必再为钱工作，上班的心情一定会轻松亮丽，焕然一新。

为了快快乐乐地工作，即使我们没有亿万财富，也应该像亿万富翁一样快乐工作。

这是因为，我们原本就该为乐趣而工作。

心理学研究发现，那些工作快乐的员工深切地懂得“为乐趣而做，而非为钱而做”的道理，并拥有在工作中感受快乐的能力。

能够把兴趣变成动力，是件幸福的事。

一个员工能够天天从事感兴趣的工作，更是件快乐的事。

当然，这并不代表我们不需要钱，或不爱财。

钱的问题，恐怕是当今社会无孔不入的一个大问题。

对钱的态度如何，是一个人能否轻松快乐的关键。

当加薪、发奖金或有什么意外收入的时候，我们也是很快乐的。

但我们不必羡慕别人有钱，工作固然能解决生存问题，但是比生存更宝贵的，就是在工作中发挥自己的潜能做正直而纯洁的事情。

如果工作仅仅是为了生存，那么生命的价值也未免太低了。

因此，我们也不必为了赚某一笔钱而强迫自己做某一件事。

我们做事纯粹是为了做事，如果它为我们带来了财富，那么表示这件事在它本身的价值外，还可使我们得到另一种方式的赞赏。

赶快树立成功的信心许多人以为，信心的有无是天生的、不变的。

其实并非如此。

心理学家从一个班中挑出一个平时不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学改变以往对她的看法。

于是，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。

结果怎样呢？

不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，同以前判若两人。

事实上，她并没有变成另一个人，然而，在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有在她相信自己的时候才会展现出来。

信念能使你成功，也能使你失败，不要因为你的信念而使你成为一个失败者。

只有那些勤奋努力、决策果断、反应迅速的人，只有为人诚恳、充满热忱、富有思想的人，才能把自己的事业带人成功的轨道。

当然，光是自信，并不能使你坐拥财富，步入成功。

但是，只有相信自己会成功，成功才有可能属于你。

信心与前途的关系是每一位谋求成功的人都必须考虑的人生课题。

事业成功的人，往往都能够充分地运用信心的力量。

在当今社会中，一个充满自信的人，一定会不辞辛苦、聚精会神地向前迈进。

那些克服消极信念而成就的大事，绝非那些仅仅为了“填饱肚子”以及抱着“得过且过”思想的人所能完成的。

只有那些意志坚决、不辞辛苦、充满热情的人才能完成这些事业。

玛丽两年前决定开一家商店，许多人都劝她打消这种念头，认为她绝对不可能成功。

因为她只有几千美元的积蓄，而开一家商店，单是启动资金，就需要几万美元。

朋友劝她说：“这种生意竞争激烈，再说你又没有这方面的经验，如何独立经营呢？”

但是玛丽坚信她一定会成功。

她承认自己缺少资金，生意的竞争也的确激烈，她也确实没有经验。

“但是，”她说，“就我收集来的资料显示，生意的前景大好，更重要的是，我研究过我的竞争对手，我有把握做到比全城其他任何一家商店都好。

我知道在经营的过程中可能会犯错，但不用太久，我就能在这一行站稳脚跟并脱颖而出。

<<快乐工作>>

”她说得没错，她没费多大工夫就筹到了资金。

她对自己的坚定信心，赢得了两位投资人的信任。

以信心做后盾，她办成了一件别人办不到的事——一家制造商答应在不收押金的状况下，提供给她少量的货物。

第一年，她卖了超过一百万美元的商品。

第二年，她说：“我的营业额将超过两百万。”

”人生最大的损失，除了丧失人格之外，就要算失掉自信心了。

一个人没有自信心时，任何事情都不会成功，正如没有脊椎骨的人是永远站不起来的一样。

因此我们说，快乐的信念是必不可少的。

一个人有自信心，那么他才有可能成为他希望成为的那种人。

在日常生活中，有自信的人不一定是胜利者，但是，胜利者都属于有自信的人。

因此，你可以不相信天，不相信地，不相信伟人 or 名流，但是，你不可以不相信自己。

“天生我材必有用”，如果你的思想积极，深信你能做到，你就很可能做到。

身在职场，缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。

我们最大的敌人就是我们的自卑！

如果你想做一个成功的职场中人，就必须克服这种消极的自卑心理。

也许你会问：“我现在已经这么自卑了，其形成并不是一两天的事，所谓‘冰冻三尺，非一日之寒’，还能克服吗？”

”回答是肯定的：能。

自信心不足时，不妨自己给自己壮胆：“我一定会成功，一定会的。”

”或者不妨自问：“人人都能干，我为什么不能干？”

”此时，也许你就会发现，自卑很容易离你而去，自信将常伴你左右。

保持热情主动的精神比尔·盖茨在被问及他心目中的最佳员工是什么样时，他强调了这样一条：一个优秀的员工应该对自己的工作满怀热情，当他对客户介绍本公司的产品时，应该有一种传教士传道般的狂热！

一句话，就是工作要热情主动。

工作中的热情主动，指的是随时准备把握机会，展现超乎他人要求的工作表现，并拥有“为了完成任务，必要时打破成规”的智慧和判断力。

热情是自信的创造者，甚至是胜利和成功的必备工具。

热情可以使一个失败的人变为成功的人，使悲观的人变为乐观的人，使懒惰的人变为勤奋的人。

热情的力量真的很大，当这股力量被释放出来，并不断地用自己的信心补充能量时，它就会形成一股不可抗拒的力量，足以克服一切困难。

没有热情，任何伟大的事业都不可能成功。

热情可以使每个人都爱自己的事业，爱自己的工作，甚至爱一起工作的伙伴们。

古希腊哲学家苏格拉底说：“要使世界动，一定要自己先动。”

”在工作中，你只有永远保持热情主动的精神，才能不断地取得进步。

热情主动地做事，同时为自己的所作所为承担责任，是一个人取得巨大成就的基础。

一个极其寒冷的冬日夜晚，路边一家简陋的旅店迎来一对上了年纪的夫妻。

然而不巧的是，这家小旅店早就客满了。

“这已是我们寻找的第十六家旅店了，这鬼天气，到处客满，我们怎么办呢？”

”这对老夫妻发愁地说。

店里的小伙计不忍心让这两位老人出去受冻，便主动建议说：“如果你们不嫌弃，今晚就睡我的床铺吧，我自己在店堂里打个地铺。”

”老夫妻非常感激，第二天要照店价付客房费，小伙计坚决拒绝了。

临走时，老夫妻开玩笑地说：“你经营旅店的才能足以让你当一家五星级酒店的总经理。”

”“那敢情好！”

起码收入多些，可以养活我的老母亲。

<<快乐工作>>

”小伙计随口应道。

没想到两年后的一天，小伙计收到一封寄自纽约的来信，信中夹有一张往返纽约的双程机票，信中邀请他去拜访当年那对睡他床铺的老夫妻。

小伙计来到纽约，老夫妻把小伙计引到第五大街和第三十四街交汇处，指着那儿的一幢摩天大楼说：

“这是一座专门为你兴建的五星级宾馆，现在我们正式邀请你来当总经理。

”年轻的小伙计因为一次举手之劳的助人行为，美梦成真。

这就是著名的奥斯多利亞大饭店经理乔治·波菲特和他的恩人威廉先生一家的真实故事。

<<快乐工作>>

媒体关注与评论

书评在工作中不失去热情，你会生活得更快乐。

一个人在工作中的快乐程度等同于他的目标实现值。

快乐在于今天，没有把握今天，计划再好，目标再高，能力再强，也是徒劳。

一个真正懂得与他人相处的人，就是一把开启快乐之门的钥匙。

把注意力转移到让你轻松快乐的事情上来，这样就可以把压力释放出去。

<<快乐工作>>

编辑推荐

有的人每天愁眉苦脸，讨厌手中所做的工作，视其为惩罚，于是他的人生就是一场漫长难熬的苦役...
...有的人每天欢欢喜喜，热爱他所做的一切，视其为享受，于是，他的生命就是一支悠扬动听的歌谣
.....你呢？

选择前者，还是选择后者？

快乐工作是一种于己于人于公司都有益的职业态度，是一种高效的工作状态，更是一种通往成功的捷径与方法。

你的笑容会感染你的上司、同事与客户.....为此你和你所在的企业都将获益良多。

在工作中不失去热情，你会生活得更快乐。

一个人在工作中的快乐程度等同于他的目标实现值。

快乐在于今天，没有把握今天，计划再好，目标再高，能力再强，也是徒劳。

一个真正懂得与他人相处的人，就是一把开启快乐之门的钥匙。

把注意力转移到让你轻松快乐的事情上来，这样就可以把压力释放出去。

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>