

<<轻松工作快乐生活>>

图书基本信息

书名：<<轻松工作快乐生活>>

13位ISBN编号：9787504477507

10位ISBN编号：7504477508

出版时间：2012-8

出版时间：中国商业出版社

作者：梁燕

页数：253

字数：200000

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;轻松工作快乐生活&gt;&gt;

## 前言

工作着快乐着 活着永远有两个选择：快乐和悲伤，快乐的人活得洒脱活得知足，悲伤的人活得苦恼活得压抑。

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

生活的乐趣本来就是生存中非常重要的内容，但是由于社会竞争的空前激烈和工作强度的不断提高，现代社会的人性，已经完全被金钱淹没在无休止的打拼和无尽头的奋斗中了，很多人为了追求金钱和名誉，把自己的健康、空闲时间、舒畅的心情等等全都牺牲掉了。

他们的步伐总是急急匆匆的，他们利用时间总是争分夺秒的，他们的精神总是高度紧张的……于是，他们认为生活已经脱离了现实生活。

之所以会出现这样的情况，是因为他们不懂得快乐工作和快乐生活的秘密。

在我们的生活中，如果我们对待工作存有抱怨、消极等等的情绪，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，不可能出现什么卓越的业绩，你也只能在那里混日子，做着当一天和尚撞一天钟的事。

人的一生，只能感受到生活的痛苦和快乐，为什么我们不去选择快乐，反而选择痛苦呢？

生活中如此，工作中也应当如此。

有这么一个研究所，他们对全美国的一大部分成功人士作了一个调查，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。

是啊，一个对工作感到不满的人，不管他如何努力，绝对不会有优越的表现。

是啊，生活中有数不尽的烦恼和忧愁，今天我们为自己的工作烦，明天为自己的孩子烦，后天为自己的爱人烦，似乎生活就是时刻与烦恼为伴，而我们找不到一点快乐的影子来。

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，我们始终在心内保持着一分乐观，一分悠然，那么，生活还会尽是烦恼和忧愁吗？

要活得快乐，我们就需要用快乐的心情去工作，去对待每一天所需要做的事。

工作的乐趣不在于工作的一帆风顺，也不在于碰到一个好领导，而在于任何环境中都认真尽其所能地用心工作，全力以赴，更在于这份工作是不是我们所喜欢的。

工作是生活的一部分，习惯用好的心态去对待工作中的每一件事，快乐地完成它，就可以享受工作带来的乐趣，并且可以在整个工作过程中感受到成长的喜悦。

其实每个人在工作中都有烦恼，无论什么工作认真去做都是辛苦的。

万幸的是，只要我们用一种良好的心态对待工作，我们从事再辛苦的工作也会感觉到愉快。

有一部分人，他们也知道需要把工作当成快乐，但是他们不得其法，他们企图在工作中找到他们所谓的“乐趣”。

但是，他们的这种想法错得太远了，乐趣不是找出来的，是自己体会出来的，同样一个人，同样一件事，所体会出来的快乐不尽相同。

快乐的动力来自心底，而不是建立于外在的收获。

一个拥有快乐工作习惯的人，不论外在环境状况如何，都能发挥心理的健康作用，时时感受到轻松与喜悦。

生活的快乐与否，完全掌握在自己的手中，当把工作视为生活中的乐趣时，也就乐在其中了。

相反的，如果你每日所做的工作不仅不是合格的工作，而且跟“工作”有点背道而驰！

那么，对于你来说，这样的工作就可能是一种负担、一种逃避、一种苦役。

最后的结果是你在工作中远离了“工作”，不愿意为此多付出一点，更没有将工作看成是获取成功的机会。

在任何时候，都不能对工作产生厌恶感，更不能把工作当成一种苦役。

即使你在选择工作时出现了偏差，所做的不是自己感兴趣的工作，也应该努力设法从这乏味的工作中体会兴趣。

因为只有这样，你才能慢慢地从中体会到快乐。

<<轻松工作快乐生活>>

要知道凡是应该做而又必须做的工作，不可能是完全无意义的，问题全在于你对待工作的认识，如果你对工作表现出积极的态度，那么任何工作都将变得有意义；如果你以消极的心态来对待工作，那么你面对的工作将是乏味的，是一种苦役，这样你就会产生抵触的心理，迎接你的也将是失败。

所以，只有摆正自己的心态，用积极的心态去对待工作，习惯性地 在心中将自己的工作看成是一种享受，看成是一个获取成功的机会，那么，工作上的厌恶和痛苦的感觉就会消失。

有人会说，现实中我们活得那么累，整日为了生计而奔波，而且还会遇到许多烦恼，就是不遇到大风大浪，每天也会有不计其数的小烦恼，这种情况下要我们保持良好的心态，要坦然要乐观，谈何容易呢？

## <<轻松工作快乐生活>>

### 内容概要

我们能感受到的要么是痛苦，要么是快乐，你想摆脱痛苦，获得快乐吗？

梁燕编著的《轻松工作，快乐生活》揭开了轻松工作，快乐生活的秘密！

你想在工作中获得快乐，在生活中获得幸福吗？

如果你的回答是肯定的，那《轻松工作，快乐生活》是你必看的佳作。

<<轻松工作快乐生活>>

作者简介

梁燕，上世纪80年代生于河南，法律专业毕业。

毕业后一直从事行政管理方面的相关工作，2004年只身来到北京，深入职场八年，对工作和生活都形成了自己的一套深刻理解和感悟。

《轻松工作，快乐生活》是梁女士推出的首部力作。

<<轻松工作快乐生活>>

书籍目录

前言 工作着快乐着

上篇 轻松工作

第一章 快乐工作源于自己的选择

你选择的是什么

选择源于你的理智

选择你最感兴趣的工作

我们到底在为谁工作

工作着, 快乐着

用好心情迎接工作

奉献使你的工作更加快乐

第二章 热爱自己的工作

每个人都要热爱自己的工作

工作要讲方法

摆正你工作的态度

踏踏实实地工作

要做你最擅长的事

相信自己就能成功

第三章 快乐工作不能缺少的要素

明确快乐工作的梦想

记住你的目标

逐步实现你的目标

放弃也是一种变通

有些财富是需要放弃的

创新, 让工作不再枯燥

创新才有出路

懂得化解工作中的压力

第四章 带着热情去工作

快乐工作不能缺少热情

让别人看到你的热情

热情是工作之魂

培养你热情的态度

热情才有行动

不要挑剔工作

别为了薪水而工作

要把敬业当成一种习惯

第五章 与同事共生

没有合作难以成功

在合作中寻找快乐

建立和谐的同事关系

时间决定一切

学会管理时间

保持创新的激情

培养自己的创新能力

学会与老板相处

帮助老板完成目标

<<轻松工作快乐生活>>

不要有嫉妒心理  
得之不喜失之不忧

下篇 快乐生活

第一章 展现自己的价值

珍惜生命

善待自己的生命

用微笑去面对困境

快乐掌握在自己手中

人生不可能完美

缺陷也是一种美

简单的生活才快乐

第二章 用心去生活

幸福来源于快乐

不要抱怨生活

知足才能常乐

攀比夺走了你的快乐

做自己的主人

走自己的路

快乐其实很简单

第三章 做个快乐生活的人

做一个懂得宽容的人

保持一颗平常心

乐观地面对不良环境

不要有自卑情绪

相信自己是最出色的

嫉妒是人生的毒药

你的人生你做主

正视自己,善待自己

放飞你的心灵

第四章 让快乐变得简单

简单就是自然

快乐地做所有事情

按自己的意愿行事

不要违背心的意愿行事

要懂得和他人分享快乐

不为明天的事而忧虑

把握今天的时光

第五章 让快乐围绕在身边

不为小事而抓狂

宽容是生活的上乘之道

让你的生活拥有爱情

让你爱的人知道

爱要懂得放手

爱,并不是一直的付出

懂得自我调节

对别人的批评一笑了之

痛苦与快乐只有一墙之隔

别向社会索取公平

## <<轻松工作快乐生活>>

### 章节摘录

奉献使你的工作更加快乐 有这样一则寓言故事：一个人死后发现自己来到了有一个美妙而又能享受一切的地方。

他刚踏进那片乐土，就有个看似侍者模样的人走过来问他：“先生，你有什么需要吗？”

在这城里您可以拥有一切您希望得到的东西：所有美味佳肴，所有可能娱乐以及各式各样的消遣，其中不乏妙龄美女，您都可以尽情享用。

”这个人听了以后感觉有些吃惊，他暗自窃喜：这不是人间的梦想吗，一整天都在品味美味佳肴，同时享尽一切美好。

然而，有一天，他却对这一切感到索然乏味了，于是他对侍者说：“我对一切感到厌烦，我需要做一些事情。

你可以给我一份工作吗？

这些不经付出的享受简直索然无味。

”他没有想到，这个愿望不能得到满足，侍者说：“很抱歉，我的先生，这是我惟一不能为您做的。

我没有工作可以给你。

”这个人非常沮丧，他非常愤怒地说：“你真是太讨厌了！”

这样的生活和在地狱里有什么两样。

”侍者听后笑了笑说：“您认为，您在什么地方呢？”

”奉献本身就是一种快乐，失去奉献的义务也就同时失去了快乐。

马明·西比利亚克说：“如果一个人仅仅想到自己，那么他一生里，伤心的事情一定比快乐的事情来得多。

”奉献就是一种爱，是一种不求任何回报的付出，是一种无私的精神。

一个具有这样精神的人，永远不会只因要得到回报才肯去工作，为了自己的事业，他们可以不求任何回报，全身心地投入到工作当中，尽心尽力的去工作。

露丝·斯塔福德·皮尔就对奉献做了这样的定义：“奉献是以你拥有的东西，无论是时间还是资源，去为他人的利益服务。

这种给予是人类特有、最可靠的，它是以精神为动力的。

”有些人认为，奉献是一件很难做的事，其实，从某种程度上来讲，奉献其实并不难。

对于一个具有无私精神凡事不会与别人斤斤计较的人而言，奉献对他们来说是那么的简单。

比如在工作中，你多做了一件事情，多加了一个班，多为领导考虑了一些问题，这些都是在奉献，

奉献并不是说非要让人们做一些常人无法做到，或是不肯去做的事情，而是从一点一滴开始，只要我们认真的对待，无论生活还是工作，我们随时都可以做出奉献，这是人之所以为人的根本。

所以说，任何人都可以做到，这并不是是一件困难的事。

一个懂得奉献的人，生活会特别有意义，工作起来也会非常快乐，当他们怀着快乐的心情去做事时，面对任何事情都始终会保持乐观的心态，不会对任何事情计较，即便是自己受了一些委屈，他们也不会太在意。

随时准备奉献的他们，不但不会因为不与别人进行争夺而失去发展，相反，他们还会比那些只为得到回报而工作的人得到更多的机会，从而促使自己未来变得更加美好，一切也还都会因此而变得更加美好。

人们常说：这个世界是公平的，付出必有回报。

你奉献出了你的东西，你就也会得到别人对你做出奉献。

在工作中，尚若你为公司奉献出你的兴趣、你的爱、你的想象力以及创造力，那么，你便能够化不利条件为有利条件。

“一分耕耘，一分收获。

”从古至今，人们就都清楚地了解到这一道理。

只有播种，才有收获。

<<轻松工作快乐生活>>

奉献才能更好，已经成为成功路上一条最基本的法则。

无论你身处什么行业，所做那一种工作，我们都可以比别人要求的做得更多，用奉献的方式最大程度地体现出自身的价值，并可以从中获得更多的快乐。

一个成功者所取得的成就并非是由更多的获取取得的，而是有更多的奉献所得来的。

只有将注意力放在我们能为别人带来什么，而不向别人索要什么，我们才能一步步地走向成功。

给别人他所需要的东西，为此而付出自己，在别人得到快乐的同时，你也一定会有所收益。

一位成功人士这样说道：“如果你是一个渴望成功，生活快乐的人，你就一定要奉献出自己，尽自己所能，给予别人想要的东西，成功和快乐自然就会找上你。

”的确如此，看看那些整天都在渴望得到更多，不甘于奉献的人，他们很难会有所作为。

相反，那些一直都在奉献，不会只顾着索取的人，最终获得的结果往往都是成功。

就像耶稣对他的信徒所说的那样——“你们要人，就必有给你们的。

并且用十足的升斗连摇带按，上尖下流地倒在你们怀里。

因为，你们用什么量器给人，人就必用什么量给你们。

”

.....

<<轻松工作快乐生活>>

编辑推荐

《轻松工作，快乐生活》内容通俗易懂、深入浅出，并结合了大量的真实事例，为读者提供了如何轻松工作，快乐生活的切实可行的方法和技巧。  
是一本使人工作轻松，生活快乐的经典之作，是所有要求进步和自我激励的人所不可或缺的最佳读本。

。

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>