

<<带着好心情去工作>>

图书基本信息

书名：<<带着好心情去工作>>

13位ISBN编号：9787504478269

10位ISBN编号：7504478261

出版时间：2012-10

出版时间：中国商业出版社

作者：胡建华

页数：200

字数：186000

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>

<<带着好心情去工作>>

前言

有一个谜语：什么东西你对它笑它就对你笑，你对它哭它也对你哭。

有人说是镜子，其实答案是生活。

生活中有两种人：一种是一生愁眉苦脸、遇事退却、终日抱怨、丧失自信、对生活工作都没有激情，最终一事无成；另一种是随时信心百倍，激情四溢，虽一时没达到自己的最终奋斗目标，却一直乐观进取，从未放弃，并在拼搏的过程中尽情享受人生的喜怒哀乐。

困难是一个欺弱怕强的东西，你退缩，困难就会加剧；你前进，困难就会后退，最终被你征服。

在这个一切都是快节奏的时代，有太多的困难需要我们去面对，去解决。

减压、减压、减压！

这是目前工薪族中最流行也最实际的呼声。

工作压力、生活压力、莫名其妙的心理压力等等，令职场人焦躁、无奈，喘不过气来。

有人想逃避，却无处去寻心中的那方净土；有人想抗争，却落得身心疲惫。

更多的人是一边上着班，一边无终止地抱怨生活，抱怨工作，过着毫无生机的日子，苦不堪言。

如何让自己有个好状态，让自己在工作中把最优秀一面表现出来，过上充实、工作轻松的日子？

答案只有一个：保持你的好心情。

有了好心情，工作中的压力就会变成前进的动力；有了好心情，工作就不再是一种负担或是没有办法而为之的一种行为，而是一种乐趣，一种让人愉悦的过程；有了好心情，公司里折磨你的那个人再也不是你的敌人，而是你的良师，他的折磨将教会你许多的工作方法和经验，让你一天天成熟，最终成为职场精英；有了好心情，加班不再是让你头痛的原因，而是你更多的学习机会；有了好心情，你看身边的一切都是美好的，都是充满阳光的；有了好心情，你的智慧会得到最大的发挥，并源源不断地帮助你获得成功；有了好心情，你每天都会渴望上班，渴望工作，渴望有一个平台来展示自己的风采，渴望公司因为你的存在而壮大而获利，而你也会在不知不觉中成为同事中最受欢迎的人，成为公司最离不开的人；有了好心情，你会对身边所有的事物充满感恩之情，感谢万物苍生给了你充满活力的生命和无尽的帮助；有了好心情，你的身体也会随时处在巅峰状态，让你有取之不尽用之不竭的旺盛精力，为工作为事业打拼，为自己的梦想好好大干一回。

有好心情作前提，你的工作就会如鱼得水。

因为好心情会带给你无穷的乐趣，令你在职场一展才华；好心情能让你细细品味人生的酸甜苦辣，在拼搏与奋斗中享受工作带给你的那份美好感受。

带着好心情去工作吧！

带着好心情，就如同带着一个无所不能的助手，让你在工作中左右逢源，不仅能征服一切困难还能把握一切时机，最终走向成功。

<<带着好心情去工作>>

内容概要

现代职场万千压力叠加，纵横职场让人叫苦不迭。压力来自外界，但是心情可以自己做主，改变不了环境可以改变心境，与其纠结着工作，不如带着好心情去工作。

带着好心情去工作，就能在激烈的职场竞争中把准愉悦人生的方向，活出个性的精彩；
带着好心情去工作，工作宛如生命中的一段游戏，就是一种享受，带来人生的乐趣；
带着好心情去工作，工作中的压力就是前进的动力，人生的智慧就会在工作热情中得到最大的发挥；
带着好心情去工作，就拥有了开启精彩人生的钥匙。
帮助我们打开信心之门，以一种积极奋进的心态去面对种种人生难题。

《带着好心情去工作》告诉你好心情会让我们品味人生的酸甜苦辣，更会让我们在职场中一展才华，让我们在拼搏与奋斗中享受工作带来的那份幸福和美好！

<<带着好心情去工作>>

作者简介

胡建华

管理学博士，职业策划师、企业培训师。

多年潜心于职场生存、员工成长、员工素质教育等方面的研究与探索工作，并将本人多年的知识凝炼和团队管理经验运用于写作当中。

其作品观点新颖，案例丰富，融知识性与趣味性于一体，使读者在享受快乐阅读的同时，得到点拨和启迪，在潜移默化中获得思想升华和综合素质的提高。

向亚洲

女，湖北恩施人，摄影师。

执著于文字，痴迷于影像，经年孜孜而不悔。

已在各种报刊杂志发表散文、诗歌及杂记多篇，DV作品曾入选全球华人DV纪录精品汇。

<<带着好心情去工作>>

书籍目录

第一章 调适心情，心情的好坏决定工作的好坏

工作的好坏不在于工作而在于心情。

同一份工作，心情好的人把它当作享受，工作对他来说就像天堂；心情不好的人把它当作苦役，再好的工作于他也如地狱。

所以，要把工作做好，就要调适心情，带着一份好心情去工作，把工作当作快乐的源泉，那么不管什么样的工作，我们都会做得很快乐，做得很认真，取得好成绩。

- 1.心情的好坏，不在于工作而在于心境
- 2.改变不了工作，但可以改变心情
- 3.带着好心情去工作，工作才会快乐
- 4.为自己工作，工作就不再是苦役
- 5.工作再苦，也要笑一笑
- 6.别把坏情绪带到工作中来
- 7.让眼前的工作成为快乐的源泉

第二章 乐观自信，好心态才能带来好状态

乐观和自信是一个人拥有好心情的前提，更是一个人取得成功的基础。

在悲观者的眼里，无论生活和工作都会是极可怕的苦役；而在乐观者的眼里，工作或是生活都将是一场欢乐的游戏。

所以具有乐观自信心态的人，不仅做什么工作都有好的状态，生活也将充满精彩。

- 1.培养乐观的心态，把快乐带进工作
- 2.不管遇到什么困难都能乐观对待
- 3.相信自己，世界上就没有不可能的事
- 4.自信的阳光足以驱散任何阴霾
- 5.树立信心，对自己有信心才能向困难宣战
- 6.摒弃自卑，用自信筑起快乐的基石

第三章 挥洒激情，用飞扬的激情发掘工作中的快乐

激情是工作的灵魂，没有工作激情的人，是一台只知道不停运转的机器，永远感受不到工作的乐趣和享受；没有工作激情的人，是不想实现抱负和理想的人，是生活没有目标的人。

他们的一生是没有意义的一生。

拥有工作激情，才拥有了获得快乐的可能，拥抱成功的可能。

- 1.激情是根植于内心的火种
- 2.激情是工作的灵魂
- 3.带着激情去工作，就能拥抱工作的快乐
- 4.燃烧激情，让血液因工作而沸腾
- 5.不管做什么工作都投入100%的激情
- 6.把激情化作对工作的专注和执著

第四章 停止抱怨，与其抱怨别人不如改变自己

抱怨是失败者的最爱。

无论是生活中还是工作中，只要是抱怨得最多的人，也是最失败的人。

生活不可能十全十美，抱怨不可能解决任何问题。

如果你甘于一生平凡，可以抱怨。

否则，我们唯一能做的，就是停止抱怨，改变自己，用好心情让一切美好起来。

<<带着好心情去工作>>

- 1.抱怨只会让心情变得更糟
 - 2.与其抱怨别人，不如改变自己
 - 3.不要抱怨工作，绝对满意的工作不存在
 - 4.不必抱怨问题，解决问题才能赢得机会
 - 5.不能抱怨困难，努力工作比抱怨更有用
 - 6.拒绝抱怨，负起自己应负的责任
- 第五章 主动积极，做工作的主人而不是奴隶
- 第六章 勤奋努力，享受工作的乐趣和过程
- 第七章 善于合作，良好的人际关系是快乐工作之本
- 第八章 感恩工作，把感恩的心化作快乐的源泉
- 附录
- 测试：你抑郁吗
- 职场小笑话

<<带着好心情去工作>>

章节摘录

心情的好坏，不在于工作而在于心境。心情就是一种心理反应，是一种非常普遍、无特定表现却能够广泛影响认知和行为的一种情感状态。

一般而言，心情会受到外在环境因素以及实物和药品的影响。

简单地说，一个人的心情好坏是需要自己来调节的，否则就会受外界其他因素的影响。

很多人都认为，这个时代是一个焦虑的时代，所有人都生活在压抑、竞争中。

面对这种生活压力，要想轻松愉快地工作，就必须有个好的心情。

好与坏是一对双胞胎，除去好，就剩下坏，同样的，排除坏，就只有好了。

有这样一句名言，简单明了又一针见血地说出了该怎样来调节自己的心情，保证自己不受外界因素的影响，从而保证自己每天都有一个好心情：记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。

我们时常听到许多人抱怨，不喜欢现在的工作，讨厌现在的工作，有的甚至埋怨这个世界不公平，换了好多个单位，挑了无数个领导，最后工作还是不尽如人意。

调查显示，这些每天抱怨的人，其实工作任务并不比那些踏踏实实努力苦干的重，有的甚至还要轻松许多。

之所以会不停地抱怨，最主要的原因还是心态。

工作只是劳动的一种形式。

任何人所从事的任何工作从本质上讲并没有什么不同，只是社会分工的不同而已。

有哲人曾经说过：“快乐的秘诀，不是去做自己喜欢的事，而是去喜欢自己做的事。”

可见工作的好坏，并不在于工作本身，而在于心情。

当你心情大好，就会视工作作为一种乐趣，人生就是天堂，你的心里就会充满阳光，你的每一天都会在快乐中度过；如果心情晦暗，势必打不起精神工作，工作就会成为一种负累，人生就是苦海。

你除了唉声叹气，除了愁眉苦脸别无他法。

现实生活中，我们不能没有工作，因为只有工作，我们才能维持自己的生计，才能实现人生的价值，才能让人生充满意义。

但我们可以选择心情。

心情好坏其实只是心态的一种表现，和金钱、地位、贫富等等都关系不大，只是你的心理情感的一种表现，只由你指挥。

你想要有一个好心情，就会有一个好心情。

不可否认，在日复一日的工作过程中，任何工作都会变得令人厌烦，让人觉得兴味索然，让人提不起任何兴趣，打不起半点精神，工作不仅没有任何成就，找不到半分快乐，更将自己折磨得无所适从，不知所措，甚至毁了自己的生活和工作。

华丽实在是过不下去每天煎熬的生活，终于去见了心理医生。

只几个月的时间，她已全然不是以前那个美丽、上进、充满激情想大展自己风采的漂亮女生了。

她的烦恼其实就是四个字：心情不好。

“我在一家私营企业做员工，做了四年，从来没有被领导重视过。

身边的同事升的升，走的走，好事情都没有我的份。

在这里做看不到一点希望，上司又不喜欢我，认为我能力有限，同事也不愿合作，总是给我穿小鞋。

就算是工作忙得团团转，升职也从来轮不到我。

我好想辞去现在的工作，另寻出路，可又害怕走出去。

世界那么大，一旦走出去，还真不知道有什么工作适合我。

我有几个好友做销售看起来还不错，但他们都说这个工作不适合我。

还有做其他行业，又说太辛苦，我做不了。

我现在每天都很纠结，不知道是去还是留。

更主要的是我现在工作一点都不能用心了，每天机械地上班下班，自己都不知道那八小时是怎么过来的，心情糟透了，自己烦透了！

<<带着好心情去工作>>

” 心理医生笑着给她讲起了《士兵突击》中的许三多。钢七连解散以后，陪他一起留守了多日的连长也高升了。整个七连就剩下他一个人，他不知道前途、不知道命运、不知道是去是留。世界好像跟他隔绝了，所有的事情都和他无关。就是在那种情况下，许三多还是坚持出操、打扫卫生、锻炼。一个人还是保持着七连的作风，随时维护七连的形象。直到后来进到老A。

“ 你的经历跟许三多那段时间的日子很相似。

” 心理医生不紧不慢的话让华丽睁大了眼睛。

“ 做什么事情，在哪里做，根本不是问题，关键是看你以怎样的心态来对待。

” 心理医生说：“ 同事中走的，也许因为能力有限，实在是做不好这份工作；升的，你仔细想想，别人是不是比你要认真努力？

同事为什么都不肯配合你？

你每天都没有好脸色给他们，让他们怎么帮你？

公司领导为什么要重视你，你哪些方面做得出色、优秀，或是让领导看见了你的活力和潜力？

” 心理医生简短的话，让华丽忽然醒悟，是啊，自己在公司工作了四年，从来没有主动说过甚至没想过要去加班，要去把今天没做完的事情不留到明天！

“ 回去后，你不妨换一种心态去工作试试。

每天都让自己有一个好心情，每天都以发现工作的快乐为目的去工作，放下那些不必要的烦恼，你就会看到你的改变了。

” 医生的谆谆告诫让华丽有一种豁然开朗的感觉。

是啊，为什么不能每天让自己快乐一点，让自己带着好心情工作呢？

我该试试这样的方式的。

对，今天已经耽误了一上午，我一定要把那些工作补上。

她在四年里第一次还没到上班的时间就到了公司，并开始处理手上的事情，她让自己换了心情，脸上带着笑容，同事们都特别配合她的工作，一个上午，竟然做好了几星期堆集在那儿的事情。

中午时分，华丽端着一杯咖啡站在窗边，看着楼下来来往往的人流，心中有说不出的轻松和惬意。

华丽终于明白医生说的话了。

她决定改变过去那种一味消极和抱怨的方式，把坏情绪彻底摒弃，把好心情带入工作。

P2-4

<<带着好心情去工作>>

编辑推荐

胡建华、向亚洲《带着好心情去工作》讲述有好心情作前提，你的工作就会如鱼得水。因为好心情会带给你无穷的乐趣，令你在职场一展才华；好心情能让你细细品味人生的酸甜苦辣，在拼搏与奋斗中享受工作带给你的那份美好感受。

带着好心情去工作吧！

带着好心情，就如同带着一个无所不能的助手，让你在工作中左右逢源，不仅能征服一切困难还能把握一切时机，最终走向成功。

<<带着好心情去工作>>

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>