

<<带着快乐去工作>>

图书基本信息

书名：<<带着快乐去工作>>

13位ISBN编号：9787504479402

10位ISBN编号：7504479403

出版时间：2013-2

出版时间：马银春 中国商业出版社 (2013-02出版)

作者：马银春

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>

<<带着快乐去工作>>

前言

爱尔兰作家巴克莱曾说：“幸福有三个不可或缺的因素：一是有希望，二是有事做，三是有人爱。”有事做不是造成不幸的因素，而是让我们获得幸福的一个不可或缺的要素。

当一个人全身心地沉浸在自己所热爱的工作之中时，就会感到前所未有的兴奋与满足，这就是快乐，这就是幸福。

“石油大王”洛克菲勒曾教诲儿子要热爱工作，要把工作看成是一种快乐，他曾写给儿子一封信，信中他根据工作态度把人分为三类，第一类人把工作看成负担和惩罚，因此经常抱怨、牢骚满腹，常常说“累”；第二类人把工作看成是一种养家糊口的方式，因此虽然没有任何怨言，只是为了工作而工作；第三类人把劳动成果看成是自己的一件艺术作品，是自己的一种成就，因此用积极的心态去工作，把工作看成是一种快乐。

高尔基又说：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。

”由此可见，工作占据了我们生命中的大部分时间。

可以说，工作质量决定了我们的生活质量，工作的快乐指数决定着我们的生活幸福指数。

要干好工作，提高我们的幸福指数，就要热爱工作，这是快乐工作的前提。

古希腊人伊索讲过：“工作对于人来说是一种享受。

”美国总统林肯也说过：“人生的乐趣隐藏在工作中，如果充满热情地工作，就能享受到更快乐的人生。

”工作快不快乐取决于我们的心态，也是左右着我们对工作感受的重要因素。

如果你在在工作中感觉不到快乐，那绝不是工作的错。

你如果视工作为享受，那么就会努力地工作，并从中得到快乐，这种快乐会让你更投入于工作，由此形成一种良性循环；而你如果把工作当作一种痛苦的历程，便会心生不满，敷衍了事，最终一事无成。

哲学家亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，而使生命获得快乐的途径有两条，一是发现使你快乐的时光与事物，不断地增加和强化它；二是发现使你不快乐的时光与事物，尽力去减少它。

”这就告诉我们，如果我们不能改变所处的环境，就试着去适应这个环境。

在工作中，不妨试着改变自己的工作心态，用快乐的心来工作，你就会收获人生的最大快乐。

勤奋并非成功秘诀，快乐才是成功之道。

这条定律已成为越来越多成功职业者的共识。

一位事业成功的人士说：“真挚、乐观是引导我走向成功的磁石。

当我充满快乐和激情地投身于工作时，我发现我的工作效率和工作质量更高了，我的职业也更加充满着乐趣，充满着成功的喜悦……”总之，快乐是一种幸福，快乐是一种能力，快乐是一种态度，快乐是一种智慧，快乐是一种主观能设定的工作方式，这种快乐的工作方式需要阳光的心态，因为心态决定一个人的人生色彩。

<<带着快乐去工作>>

内容概要

《带着快乐去工作》内容简介：勤奋并非成功秘诀，快乐才是成功之道。

这条定律已成为越来越多成功职业者的共识。

一位事业成功的人士说：“真挚、乐观是引导我走向成功的磁石。

当我充满快乐和激情地投身于工作时，我发现我的工作效率和工作质量更高了，我的职业也更加充满着乐趣，充满着成功的喜悦……”总之，快乐是一种幸福，快乐是一种能力，快乐是一种态度，快乐是一种智慧，快乐是一种主观能设定的工作方式，这种快乐的工作方式需要阳光的心态，因为心态决定一个人的人生色彩。

<<带着快乐去工作>>

书籍目录

第一章工作是美丽的 1.有事干才幸福 2.工作是一种需求 3.有工作，人生才有意义 4.工作是一种人生的态度 5.工作是实现自我价值的舞台 6.工作着，是美丽的 第二章工作着，并快乐着 1.快乐工作源于“心” 2.快乐工作有方法 3.如何让员工快乐工作 4.工作快不快乐，就看你的态度 5.把工作当作游戏 6.快乐工作的四准则 7.工作本身就是一种兴趣 8.用热情开始崭新的一天 9.想快乐，就要把“情绪”扔掉 10.营造一个好的工作环境 11.如何营造快乐心态 第三章我快乐，我成功 1.成功的奥秘在于快乐 2.微笑：快乐工作的第一步 3.热爱才能快乐，快乐最易成功 4.职场达人源自快乐工作 5.兴趣让你更成功 6.选择你所爱的，爱你所选择的 第四章换一种态度，换一种心情 1.不同的态度，不同的结果 2.热爱当下的每一份工作 3.要有“火”一样的热情 4.把职业当成自己的事业 5.工作不仅仅是一碗饭 6.归零心态，每天进步一点点 7.以老板心态来工作 8.你在为谁而工作 9.工作是人生价值的体现 10.定位自己，把自己当主人 11.带着感恩去工作 12.换工作不如换心情 第五章释放工作压力，轻松更快乐 1.学会减压，不要让它压垮你 2.良好的工作习惯，能减压 3.学会放松自己 4.好好呼吸：工作起来更放松 5.静坐也是释放压力的好方法 6.让自己好好睡一觉 7.学会休息，让压力减半 8.停下工作，做一做放松训练 9.化解压力有妙方 10.白领丽人这样释放压力 11.心累了，要学会放下 第六章好方法，才有好心情 1.工作懂方法，你才更轻松 2.工作有计划，你不乱 3.把工作任务清楚地写出来 4.工作不要太匆忙，要用“脑” 5.分清主次，不要眉毛胡子一起抓 6.整洁有序就是效率 7.在最有效率的时间里工作 8.懂得分配工作，这样才省力 9.工作要有条理，有条理才不乱 10.把工作简单化，才能效率化 第七章懂些职场关系学，让你工作心情舒畅 1.要搞好职场人际关系 2.和谐的人际关系，才能更快乐 3.懂些办公室里的“规矩” 4.与上司处理好关系，工作会顺心 5.与下属打成一片 6.同事是你最近的人 7.职场中不要搞“小圈子” 8.职场异性相处要讲艺术 9.与上级相处要懂些礼仪 10.提升合作能力，把自己融进去 第八章胜任而愉快，出彩更开心 1.优秀的人最快乐 2.提高技能，从从容容去工作 3.不断地学习，工作才能得心应手 4.做别人做不到的，你最精彩 5.没有最好，只有更好 6.把平凡工作做成不平凡 7.勤勤恳恳地工作，你最美 第九章工作是美丽的，健康是幸福的 1.健康——快乐的工作基础 2.不拿健康换金钱 3.规划好健康的工作计划 4.作好预防工作，远离电脑职业病 5.保持正确工作姿势 6.工作再忙也要健身 7.学会休息，放松紧张的神经 8.远离白领综合症 9.关注知识女性的亚健康 第十章八小时之外，要学会放飞心情 1.事业为了生活，但生活不是事业 2.培养情趣，让生活多些色彩 3.放下工作，旅游去 4.放慢步调，让自己“慢”下来 5.烟波垂钓，“钓”的是一种心情 6.听一曲优美的音乐 7.工作之余，泡杯茶 8.静下心来，读一本书 9.工作之余，不妨去学学绘画

<<带着快乐去工作>>

章节摘录

版权页：一个对工作热情、积极的人，无论他眼下是在挖土方，或者是在经营着一家大公司，都会认为自己的工作神圣的，并对此怀着深切的兴趣。

对自己工作热情的人，不论他的工作会遇到多少困难，或者需要多少努力，他都会用不急不躁的态度去进行。

只要你抱着这种态度，你一定会成功，一定会达到你人生的目标。

可以说态度是衡量一个人能否获得成功的重要标准。

如果一个企业员工连最基本的热爱本职工作、积极主动、有责任心、干事不拖拉的工作态度都不具备的话，他又怎么能对本职工作尽职尽责呢？

也就更加不用说能取得多大的成功了。

正如一句话所说，你的心态决定你的成败，心态的高度决定你成功的高度。

不管是在工作中还是生活中，只要把自己的心态摆正了、摆好了，用积极的心态去做每一件事，那么一定能获得你想要的好结果、好人生。

可以说良好的工作态度是每个行业道德的基本要求，同时也是个人取得成功的基本要求。

假如一个人连他自己所从事的本职工作都不热爱，那么他就不可能敬业，更不会自觉地去钻研业务。这样，他的工作质量和效率也就不可能有质的提升，所以也就更不用说什么成功了。

小丽大学毕业后，应聘到一家公司。

刚开始的时候她每天的工作就是拆应聘信、翻译，翻译、拆应聘信，可以说是量大枯燥，索然无味。但她却忙得不亦乐乎。

她不急不躁，每天认真仔细地工作着。

一年后，小丽被提升为人事部经理。

领导在她的升迁理由中这样写道：“小丽作为一个名牌大学毕业的硕士生，每天千篇一律地拆信，并在数十封信中，不厌其烦地整理出有价值的信，推荐给上司，这表明了她积极的工作态度。

”总经理认为，她能够尽职尽责，干一行爱一行，自己岗位上的每一件事情都办得非常出色，企业需要的就是这样放到每个地方都能发光的人。

因此她理所应当是这一批应聘者当中的第一位升迁者。

一个人，无论你从事的是怎样的职业，也无论你当初选择这份工作的原因是什么，只要你选择了这个企业，就要热爱这个企业，拥有了这份工作，就要热爱这份工作，这就是职业道德感。

也许你现在很迷惘，不知道前方的路该怎么走，整天是做一天和尚撞一天钟。

那是因为你没有给自己定位好，没有热爱自己的工作，没有热爱自己的公司和老板，没有明白职场中真正的职业精神。

大多数的人未必一开始就能获得非常有意义的工作，或非常适合自己的工作。

倒是有相当一部分的人，刚开始都被派做一些非常单调呆板和自认为毫无意义的工作，于是认为自己的工作枯燥无味或说公司一点都不能发现自己的才能，因而马虎行事，以至于无法从该工作中学习到任何东西。

<<带着快乐去工作>>

编辑推荐

《带着快乐去工作》汇集数十家企业，近万名员工多年职业心理健康指导经验的结晶。
《带着快乐去工作》是一部职场人士激发潜能，增进效率，打造业绩，实现自我价值追求的通俗教材，是竞争时代职业人心理健康的成长读本。

<<带着快乐去工作>>

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>