

<<做一个快乐的职业人>>

图书基本信息

书名：<<做一个快乐的职业人>>

13位ISBN编号：9787111257226

10位ISBN编号：7111257227

出版时间：2009-1

出版时间：机械工业

作者：邓代玉

页数：168

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>

<<做一个快乐的职业人>>

前言

请尊重你的职场快乐感 在每个人的心里，快乐总是源自情感和兴趣，诸如至美的爱情，幸福的家庭，高尚的心灵，与大自然的对话或是事业的成功。

心理学家表示人生的快乐通常需要有健康的身心，和谐的人际关系，财务的自由等。

而诸多要素中，最容易被人们所忽略的正是职场上的快乐！

或许你会问：职场也能快乐吗？

多数人看来，快乐与工作是不可能共存的。

快乐意味着悠闲无事，工作意味着要失去快乐，要让这两者完全融合，谈何容易！

职场人士陷入“工作低潮”与“工作倦怠”早已不是新鲜事。

比如，工作部门即将改组，被不合理的工作压得喘不过气来，办公室人际关系紧张，或者升职不成加薪无份，尤其是被差劲上司拿捏，被野蛮同事欺负，被刺头下属困扰，这些因素足以令职场人士迷失在“愁云惨雾”之中，哪里还有职场快乐感？

然而，面对快速、多变和危机的时代，如果你只是被动地接受工作和人际的压力，那你只会深陷于各种突如其来的变化和一成不变的工作泥潭中，没有人肯待见你。

你也会失去工作的快乐感。

而且，在我们的一生中，工作已经占据了半壁江山。

我们主要的人际关系都源于工作，我们的财务自由依赖于工作……因此，工作是我们生活的关键要素。

如此，为何不做个快乐的职场人呢？

人生苦短，我们需要快乐的人生，我们需要快乐的工作！

快乐工作是工作的最高境界，事实上每个人都能将快乐和工作合二为一，做名快乐的职场人，只要你懂得尊重自己的职场快乐感！

人的一生，可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以没有快乐的心态。

职场不会因谁而改变，需要改变的是工作的心情。

虽然许多人不能随心所欲地做自己喜欢的事情，但至少可以选择快乐的心态。

感受快乐，你可以在面对职场起落之际，得到滋养和支持，释放出一种真正的人格特质；心理上也因为多了很多选择或退路，而变得美好起来。

尊重你的职场快乐感，当你工作倦怠、没有激情、没有目标、没有兴趣的时候，要懂得调试倦怠、激发激情、选择目标、培养兴趣……要学会给自己的工作不断地注入新鲜元素，给自己树立新的挑战，确定新的目标，否则你的能力将不能得到提高，你的人格魅力就不会得到提升，你对自己的工作也会失去应有的兴趣。

尊重你的职场快乐感，当你面对紧张的人际关系的时候，要学会宽容，学会谅解，学会沟通。

每个人都是单独的个体，我们要学会适应与理解，要大度，不要为维护自己鸡毛蒜皮的小利益而争得不可开交，心烦意乱，从而失去自己的快乐。

学会换位思考，学会站在别人的立场去思考问题，会使你很快乐。

尊重你的职场快乐感，当你面对繁重的工作压力时，不要忙于疲劳前进，让自己不堪重负，背上沉重的工作“巨石”，要放慢脚步，给自己的心灵栖息的时间，多和家人相处，学会和领导沟通，不断思索更好的工作方式，调整好自己的心境，轻松上阵。

尊重你的职场快乐感，就是当你不受老板重视、没有升职加薪的时候，不是不停地抱怨和牢骚，不是在领导背后说坏话，而是调整好自己的心态，总结出自己不尽如人意的地方，制订计划，让自己做得更好，相信自己的努力总会有成效。

职场永远是理智占上风的地方，有人说，办公室里没有友谊，没有人情。

其实，同在一个屋檐下，即使办公环境再保守、再冷漠，众人之间依然能了解到彼此的生活细节。

其实仅仅一个电话、一句牢骚或不经意间的叹息，都能帮你修得一份好人缘，处理好同事之间的关系。

。

人人都向往美好。

<<做一个快乐的职业人>>

希望本书带给大家的是美好——美好的心境、美好的生活、美好的前途和美好的人生。行走职场的人们或多或少都遇到过不尽如人意的事，上司的责难，升职加薪总是遥遥无期，同事间的钩心斗角总是一触即发……这一切让我们觉得工作是那么的不快乐。但是也有很多人在自己的工作中能够找到一些快乐的因素，如果把这些因素放大，我们会发现，快乐职场其实简单又平常。

所以，请放慢你匆忙的脚步，尊重你的职业快乐感的存在，让我们做一名快乐的职场人，拥抱生活，拥抱工作！

邓代玉 2009年1月

<<做一个快乐的职业人>>

内容概要

本书是给职场人的一碗心灵鸡汤。

《做一个快乐的职业人》共分5章，分别从不同的角度阐述员工需要快乐以及如何得到快乐等问题，观点新颖，且非常实用。

《做一个快乐的职业人》是一本不可多得的职场励志类图书，同时适合公司培训使用。

<<做一个快乐的职业人>>

作者简介

邓代玉，安徽师范大学毕业，曾任某教育集团高级策划，及多家媒体资深撰稿人，目前为北京卓远天下文化传播有限公司总经理，乐享生活网高级CEO。

多年的职场生活及经验总结，使其意识到工作其实是一件很快乐的事情，而只有当拥有快乐的心情和心态来工作的时候，才有可能获得意想不到的成功。

其代表作：《我要快乐》（台湾出版）、《李开复的家教观》等。

<<做一个快乐的职业人>>

书籍目录

前言 请尊重你的职场快乐感第一章 你要快乐就能快乐快乐是自己给自己的——让微笑诠释你的快乐不要带着情绪处理问题——业绩和责任心都很重要尝试最好的工作方式——不断反省和调整自己的工作方式随时随地出现在最需要的地方——体会到成就的员工很快乐学会从绝望中发现契机——做员工最佳的“快乐标兵”学会拯救自己——困境中求生存的快乐TIPS：自检——你是一名快乐的职场人吗第二章 让你的工作快乐起来测试你的快乐指数——寻找属于你的快乐工作中的调试——不要让工作成为你的全部快乐无处不在——随时表现你的好心情了解内心所需——懂得表达自己的需求保护内心不受到伤害——别对公司有过多的奢求让心不起波澜——学会化解内心的冲突随“他”一起快乐——找到更快乐的人群调整自己状态——不让自己变“奴隶”TIPS：自检——你的企业环境使人快乐吗第三章 团队和谐怎能不快乐给自己确定一个共同的目标——避免“破窗效应”影响快乐将自己看成一个完整的人——鼓励自己扮演好办公室以外的角色全面认识和挖掘自己的潜力——让自己充分发挥自己的各种能力培养自己协同作战的精神——“独木难成林”，1+1大于2需要合力塑造同事之间彼此尊重和负责的作风——万条小溪终究汇聚成河确保同事之间畅通有效的沟通——统一意志和行动营造持续学习和改进的团队氛围——自我纠正和反省的快乐工作不仅仅为了钱——得到自我实现的人很快快乐TIPS：自检——你的团队和谐而快乐吗第四章 赶走心里的不快乐站在他人的立场上考虑问题——换位思考让你发现他们的不快乐帮助自己走出瓶颈——从平凡到卓越的宝贵转变和同事近距离有效沟通——帮助同事消除内心的藩篱巧妙处理同事之间的抱怨——将不快乐病毒扼杀在初级阶段学会激励——或许仅仅一句话，却改变了整个心情管理应一视同仁——不给“头痛下属”可乘之机知道为谁工作——从工作中挖掘快乐TIPS：自检——你和同事都快乐吗第五章 和企业一起享受发展的快乐将自己放在比经理还重要的位置——工作中缺少哪个都是不行的让企业文化成为自己的待遇——企业的核心是“境界”有效激发自己的士气——学会爱上自己的工作懂得领会企业的发展历程——增强自己的集体荣誉感学会诱导自己的价值取向——增强自己内心责任感巧妙地处理“员工的抱怨”——赶走心里的不快乐TIPS：自检——分析从忠诚到背叛的心路历程

<<做一个快乐的职业人>>

章节摘录

第一章 你要快乐就能快乐 生活中，很多人都坚信，快乐是互相传染的，但有时快乐也是被人操纵的。

所以，很多人总是要求别人做出顺己意、舒己心的事。

但是，又有几人能够顺从甚至永远顺从我们的要求呢？

做员工的就要首先完成工作任务，如果你整天想着任务如同大山一般压在你的肩膀上，你永远都快乐不了，而如果你将完成任务当成一种乐趣，那么，你就是快乐的。

而你的快乐会在同事之间互相传染，如此，你就跟随整个环境一起快乐起来了！

快乐是自己给自己的——让微笑诠释你的快乐 快乐是自己给自己的，只要你想快乐，没有人可以把它从你那里夺走，因此你要学会给自己快乐，每天用微笑诠释你的快乐！

每天微笑多一点，每天快乐就多一点，一件挺难的事儿，报以一个微笑，事情好像也变得简单许多。

微笑还可互相感染，你身边的人也会从微笑中变得自信起来！

说到工作快乐，职场中人纷纷抗议，我们整天忙都忙死了，累都累死了，哪还有工夫快乐啊，只是没有办法，为了生活，为了让自己过得舒适一点，只有辛勤工作罢了！

可是，你想过没有？

工作将占去人一生1/2的时间，把工作中的乐趣丢掉，你损失了多少？

以人生一半时间的痛苦去换另一半时间所谓的快乐，你的快乐是不是打折了呢？

快乐是自己给自己的，只要你想快乐，没有人可以把它从你那里夺走，因此你要学会给自己快乐，每天用微笑诠释你的快乐！

每天微笑多一点，每天快乐就多一点，一件挺难的事儿，一个微笑，好像简单许多，微笑还可互相感染，你身边的人也从微笑中也会变得自信起来！

具有快乐心态的人在任何情况下都能快乐起来：一次，美国前总统罗斯福的家中被盗，丢失了许多东西。

一位朋友知道后，就马上写信安慰他，劝他不必太在意。

罗斯福给这位朋友写了一封回信，信中说：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。

因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命，值得高兴；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部，值得高兴；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。

” 对任何一个人来说，被盗绝对是一件不幸的事，但是，罗斯福却找出了感谢和庆幸的三个理由来快乐。

所以，如何在不利的事件中看到其有利的一面、在消极的环境中看到积极的因素、在茫茫的黑夜里看到希望的黎明、在凄风苦雨中看到美丽的彩虹……这是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。

职场中也是如此，想工作天天快乐并不容易，但你可以去换一个角度，树立积极的工作态度，想象着每天都是新的，每天都将有新的收获。

老板向你发火时，你明白自己错在什么地方，避免下次再犯；工作任务量大时，你学会用积极的心态去面对。

如此，你就会感觉并没有想象中的那么困难；每天微笑着面对生活，别人就会知道你很快乐，就会愿意亲近你，与你相处，你的人际关系就会更融洽……那么，在平时的工作中，我们该如何给自己快乐呢？

如何让微笑诠释自己的快乐？

首先，给身边的人快乐，身边的人快乐会带给自己更大的快乐。

如果你是领导，当员工向你问好的时候，给他一个精神饱满、自信的微笑与点头，员工可能就会保持一天的好心情，会认为你的微笑是对他的肯定与无声的赞扬，他就会更用心更积极的工作，从而提高了工作效率。

如果你每天都这样微笑地对待每一名员工，员工们就会从你那里获得信心与力量，他们就会认为自己跟着这样的领导是明智的选择，会有很好的前途与发展，你能给他们信心和力量，从而形成积极向上

<<做一个快乐的职业人>>

的和谐团队。

如果你是一名普通的职员，学会用微笑诠释你的快乐，把你的快乐传递给身边的每一个人。老板会认为你热爱生活，热爱工作，积极向上，乐意与你交流与沟通，也将委以你重任；你身边的同事则感觉你和蔼可亲，容易与人相处，也愿意与你亲近……此时，以你的快乐感染了大家，感染了整个团队，也为自己赢得了更多的快乐，何乐而不为呢？

加利福尼亚大学的研究人员曾发现，快乐的人更容易获得事业成功。该研究科目的带头人索尼娅说：“导致这种现象的原因很可能是快乐的人经常会有积极的情绪，这种情绪能够激励他们更主动工作，接受新的知识。

当他们觉得快乐的时候，会觉得很自信、乐观、精力充沛，这样会使他们更有亲和力。

”从心理学的角度，这个研究结果是有道理的。

具有良好心理状态的人，能够更好地把有限的心理能量投入到外界建设性的事务中去，能够更自然地开展工作，更大地释放自己的潜能，提高工作效率，这对于取得成功是相当重要的因素。

而那些不快乐的人，消极的情绪会降低工作效率，而消极情绪背后的心理冲突常常会大量消耗有限的心理资源，“内耗”大了用于从事建设性工作的精力自然就会减少，如同电脑被病毒感染以后，CPU的系统资源大量被占用，正常的程序自然就会运行缓慢和容易“死机”。

如此，我们还有什么理由不快乐呢？

调整好自己的心态，树立热爱工作的态度，让我们勇往直前吧，无论多大的风雨我们都不怕，因为快乐是自己给自己的，我们有权掌握自己的快乐砝码！

我们可以做到，我们会以微笑诠释我们的快乐！

其次，学会自己给自己快乐的方法。

有人会说了，谁不想让自己过得快乐点啊，我们也知道自己快不快乐关键在于自己的心态，自己的态度，可是我们就是没有办法说服自己，让自己快乐，我们总是感觉有好多事情让自己不快乐，我们该怎么办呢？

专家指出，要想让自己在职场中快乐，必须从自身的修炼做起，如此锻炼自己的意念，你一定会快乐起来的，快来看看吧！

1 “假装快乐”调整情绪：自己给自己找快乐 悲伤的情绪会导致人体新陈代谢减缓，所以人在悲伤的时候往往精力衰退，兴趣全无。

“假装快乐”是一种快速调整情绪获得快乐的方法，虽然治标不治本，但的确有效。

心理学研究发现，人类身体和心理是互相影响、互相作用的整体。

某种情绪会引发相应的肢体语言，比如愤怒时，我们会握紧拳头，呼吸急促，快乐时我们会嘴角上扬，面部肌肉放松。

然而，肢体语言的改变同样也会导致情绪的变化，当无法调整内心情绪时，你可以调整肢体语言，带动出你需要的情绪。

比如你强迫自己做微笑的动作，你就会发现内心开始涌动欢喜，所以假装快乐，你就会真的快乐起来，这就是身心互动原理。

2 行为获得快乐 专家指出，这种快乐感受还可以通过行为获得，当你情绪压抑的时候可以找个地方尝试一下“笑功”的功效：先站直，然后身体前屈90度，再后仰10度，并配合喊出“哈哈哈哈哈”的声音，动作和声音力求夸张，连做六次，前后对比就会有不同感受。

相信你做完就不那么郁闷了！

3 修身养性 以上两种方法都治标不治本，能否发自内心真正快乐，还要看自己本身的工作态度和生活方式。

也就是说，如果你自己没有一个好的、积极向上的工作态度和生活方式，即使工作或生活在一个快乐的集体里面也是无济于事的。

这些说着容易做起来就难了，每个人的性格、脾气、承受挫折的能力都是不一样的，可能有些人天生看事情就比较悲观容易往坏的方面想。

因此，我们要修身养性，学会热爱生活，热爱工作；融入工作环境，融入工作群体；学会简单，学会宽容，不斤斤计较；与人为善。

<<做一个快乐的职业人>>

不要带着情绪处理问题——业绩和责任心都很重要 业绩和责任心同样重要，千万不要带着情绪去处理问题，否则断送掉的将是你自己的前程，要对自己负责。

当对老板不满时，要试图寻求一种积极的态度去处理问题，要体现出自己对工作认真负责的态度，要用行动证明老板的认识是错误的，这样老板才会更加器重你、欣赏你。

说到不带着情绪处理问题，很多职场中人或许感觉很难做到。

明明是对方的不对，为什么偏偏让我容忍他呢？

老板太霸道了，根本就不虚心听取下属的意见…… 其实，在我们的工作中，同事之间、领导之间，难免会有冲突或不愉快的事发生，如不懂得自控，冲突愈演愈烈，不仅会影响工作、伤害感情，而且自己的形象在他人心目中也会大打折扣。

所以即使自己是对的，也要选择合理的途径解决。

不要带着情绪处理问题，每个人都退一步，就会有不一样的结果！

在职业生涯中，谁都希望得到提拔、加薪、重用的机会，可是，希望太阳天天都从自己的头顶经过也是不现实的。

如果这次提拔没有自己的份儿，这已经是无法改变的现实，怎么办？

与你一起来的同事小王被提拔了，你可能会愤愤不平：他有什么能耐，不就是会拍马屁吗？

上司真是有眼无珠，不识泰山！

于是，你从此消极怠工，得过且过，该干的也不干了，业绩越来越下降，整天一脸怨气，牢骚满腹，一副怀才不遇的痛苦状。

几个月之后，你就像换了一个人似的，上司看到你这个样子心里想：哎呀，幸亏没有提拔他，看来这个人真是不行！

对工作不负责任，得过且过。

看！

你的所作所为让上司终于找到了不提拔你的理由，你用自己的切实行动证明了上司的决策是多么的英明和正确！

假如我们换一种情绪，用积极的情绪来对待会怎么样呢？

这次提拔没有自己的份儿，说明自己还有很多不足，你可以恳切地征求上司、同事的意见和建议，然后，给自己制订出积极的改善计划。

这样，你的心情更阳光了，你的工作更积极主动了，业绩越来越高了，同事关系越来越融洽了。

看到你出色的工作表现和业绩，领导不由感慨：如此出色而有责任心的人才真是难得啊！

有一天，上司找到你说：上次我们没有提拔你，不是因为你不够优秀，实在是暂时没有合适的机会，你能够正确对待，说明你是一个可以担当大任的人才，确实令我很感动。

销售部的老陈提出了退下来的申请，总经理办公会议反复衡量，认为只有你才能担当这个大任，你准备一下，下个星期去新部门报到吧！

瞧见了吧？

业绩和责任心同样重要，千万不要带着情绪去处理问题，否则断送掉的将是你自己的前程，要对自己负责。

当对老板不满时，要试图寻求一种积极的态度去处理问题，要体现出自己对工作认真负责的态度，要用行动证明老板的认识是错误的，这样老板才会更加器重你、欣赏你。

在我们做的事情当中，有许多都受到情绪的影响。

由于我们的情绪可为我们带来伟大的成就，也可能使我们失败，所以，要控制自己的情绪，我们必须首先了解对我们有刺激作用的情绪有哪些？

我们可将感情分为七种消极和七种积极的情绪。

七种消极情绪为：恐惧，仇恨，愤怒，贪婪，嫉妒，报复，迷信。

七种积极情绪为：爱，性，希望，信心，同情，乐观，忠诚。

以上14种情绪，正是你人生计划成功或失败的关键，它们的组合，既能意义非凡，又能够混乱无章，完全由你决定。

上面每一种情绪都和心态有关，这也就是为什么我一直强调心态的原因。

<<做一个快乐的职业人>>

这些情绪实际上就是个人心态的反映，而心态是你完全可以组织、引导和完全掌控的对象。

乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。

如果你无法控制自己的情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。

要想让自己更快乐和出色，你必须控制你的思想，你必须对思想中产生的各种情绪保持着警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。

为配合你控制情绪，可准备一张图表，写下你每天的不良心情，及控制情绪的次数，这种方法可使你了解情绪发作的频繁性和它的力量。

一旦你发现刺激情绪的因素时，便可采取行动除掉这些因素，或把它们找出来充分利用。

将你追求成功的欲望转变成一股强烈的执著意念，并且着手实现你的明确目标，这是你学会情绪控制的两个基本要件，这两个基本要件具有相辅相成的关系，而其中一个要件获得进展时，另一要件也会有所进展。

稳定的情绪对技术性工作有着预测力，冷静、稳定的情绪状态为工作提供了适度的激活水平。

焦虑和抑郁会使人无端紧张、烦恼或无力，恐惧和急躁易使人忙中出乱。

因此，在平时的工作中，如果遇到问题或不顺心时，掌握一些自我息怒的技巧是十分有益的。

那么，我们该如何去做呢？

1 平心静气 美国经营心理学家欧廉·尤里斯教授提出了能使人平心静气的三项法则：“首先降低声音，继而放慢语速，最后胸部挺直。

”降低声音、放慢语速都可以缓解情绪冲动，而胸部向前挺直，就会淡化冲动紧张的气氛。

因为情绪激动、语调激烈的人通常都是身体前倾的，这样就会使自己的脸接近对方，这种讲话姿态会人为地造成紧张局面。

2 闭口倾听 英国著名的政治家、历史学家帕金森和英国知名的管理学家拉斯托姆吉在合著的《知人善任》一书中谈到：“如果发生了争吵，切记免开尊口。

先听听别人的，让别人把话说完，要尽量做到虚心诚恳，通情达理。

靠争吵绝对难以赢得人心，立竿见影的办法是彼此交心。

”愤怒情绪发生的特点在于短暂，“气头”过后，矛盾就较为容易解决。

当别人的想法你不能苟同，而一时又觉得自己很难说服对方时，闭口倾听会使对方意识到，听话的人对他的观点感兴趣，这样不仅压住了自己的“气头”，同时有利于削弱和避开对方的“气头”。

3 交换角色 卡内基·梅伦大学的商学教授罗伯特·凯利，在加利福尼亚州某电脑公司遇到一位程序设计员和他的上司就某一个软件的价值问题发生争执，凯利建议他们互相站在对方的立场来争辩，结果五分钟后，双方便认清了彼此的表现多么可笑，大家都笑了起来，很快找出了解决的办法。

在人与人沟通的过程中，心理因素起着重要的作用，人们都认为自己是对的，对方必须接受自己的意见才行。

如果双方在意见交流时，能够交换角色而设身处地地想一想，就能避免双方大动肝火。

4 理性升华 当冲突发生时，在内心估计一个后果，想一下自己的责任，将自己升华到一个有理智、豁达气度的人，就一定能控制住自己的情绪，缓解紧张的气氛。

尝试最好的工作方式——不断反省和 调整自己的工作方式 没有反省就不会有进步，今天的工作绝不是昨天的重复，每个人在自己的工作职位上都应当不断地尝试最好的工作方式，寻找最佳的工作状态，只有不断反省才能提高工作效率，才不会觉得工作那么枯燥无味，才不会在职场中感到的仅仅是压力和痛苦，才会在工作中寻找到乐趣。

说到工作任务量重、压力大、老板苛刻，似乎每个员工都有同感，但提起自己是否意识到自己的问题，是否经常反省自己，寻求最好的工作方式，大家都该沉默不语了！

是啊，没有反省就不会有进步，今天的工作绝不是昨天的重复，每个人在自己的工作职位上都应当不断地尝试最好的工作方式，寻找最佳的工作状态，只有不断反省才能提高工作效率，才不会觉得工作那么枯燥无味，才不会在职场中感到的仅仅是压力和痛苦，才会在工作中寻找到乐趣。

Candy，今年30岁，毕业于某医科大学，第一份工作是在上海一家药业公司做销售代表。去年八月，由于丈夫工作调动，她随丈夫南下来到广州。

<<做一个快乐的职业人>>

通过应聘，成功进入了广州一家医药公司继续做销售代表。

由于她在销售方面积累了较丰富的经验，很快成为公司的销售精英。

后来，公司将她提拔为区域销售经理，负责管理一个十多人的销售团队。

Candy是一个责任心特别强的人，对下属的要求特别高。

由于公司每个月都要进行业绩考核，她绝不允许自己团队的业绩比别的团队差。

因此每当她看到下属对工作不负责或者不能按时完成任务时，她就感到特别生气，脾气暴躁，经常训斥下属。

为了完成销售业绩，Candy常常加班加点，不能很好地照顾两岁多的儿子，对此，丈夫不时有一些抱怨。

逐渐地，Candy越来越觉得工作与家庭很难兼顾，感到压力越来越大。

公司又不断地提高销售任务量，Candy更感到吃不消，工作的激情迅速地降温。

她想辞掉工作，好好休整一下，但一想到儿子刚刚上幼儿园，家里积蓄不多，丈夫收入又不高，很快又打消了这个念头。

<<做一个快乐的职业人>>

媒体关注与评论

刚做车工的萨姆尔·沃克莱日复一日的工作就是车螺钉，看着那一大堆等待他去车的螺钉，萨姆尔？

沃克莱满腹牢骚，心想自己干什么不好，为什么偏偏来车螺钉呢？

他想过找老板调换工作，甚至想过辞职，但都行不通，最后寻思能不能找到一个积极的办法，使单调乏味的工作变得有趣起来。

他和工友商量开展比赛，看谁做得快。

工友和他颇有同感。

这个办法果然有效，他们工作起来再也不像以前那样乏味了，而且效率也大为提高。

不久，他们就被提拔到新的工作岗位。

后来，沃克莱成了著名的鲍耳文火车制造厂的厂长。

——《让你终身受益的成功经验》 如果一个人不能在他的工作中找出点“罗曼蒂克”来，这不能怪罪于工作本身，而只能归咎于做这项工作的人。

——安德鲁·卡耐基 很多员工总是对自己的老板不理解，认为他们不近人情、苛刻，对工作环境，对公司，对同事，总是有这样那样的不满意和不理解。

其实老板和员工之间并非是对立的，从商业的角度，可以是一种合作共赢的关系；从情感的角度，也包含着一份亲情和友谊。

而快乐源于自己在工作中的真诚投入，在投入中贡献着力量，实现着价值，这种投入不仅仅是一种热情，更是一种实实在在的行动，它具体包含着投入思想，投入汗水，投入奉献与创新。

——邓代玉

<<做一个快乐的职业人>>

编辑推荐

在工作的细节中寻找属于自己的那点幸福感和成就感，日出东海落西山，愁也一天，喜也一天，遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

保持快乐的心情，学会快乐地工作。

保持心情快乐的途径有两个：第一，发现你快乐的东西增加它；第二，发现使你不快乐的东西减少它。

如果你能做到，保证你天天都是一个快乐的职业人！

刚做车工的萨姆尔·沃克莱日复一日的工作就是车螺钉，看着那一大堆等待他去车的螺钉，萨姆尔·沃克莱满腹牢骚，心想自己干什么不好，为什么偏偏来车螺钉呢？

他想过找老板调换工作，甚至想过辞职，但都行不通，最后寻思能不能找到一个积极的办法，使单调乏味的工作变得有趣起来。

他和工友商量开展比赛，看谁做得快。

工友和他颇有同感。

这个办法果然有效，他们工作起来再也不像以前那样乏味了，而且效率也大为提高。

不久，他们就被提拔到新的工作岗位。

后来，沃克莱成了著名的鲍耳文火车制造厂的厂长。

——《让你终身受益的成功经验》 如果一个人不能在他的工作中找出点“罗曼蒂克”来，这不能怪罪于工作本身，而只能归咎于做这项工作的人。

——安德鲁·卡耐基 很多员工总是对自己的老板不理解，认为他们不近人情、苛刻，对工作环境，对公司，对同事，总是有这样那样的不满意和不理解。

其实老板和员工之间并非是对立的，从商业的角度，可以是一种合作共赢的关系；从情感的角度，也包含着一份亲情和友谊。

而快乐源于自己在工作中的真诚投入，在投入中贡献着力量，实现着价值，这种投入不仅仅是一种热情，更是一种实实在在的行动，它具体包含着投入思想，投入汗水，投入奉献与创新。

——邓代玉

<<做一个快乐的职业人>>

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>