

2006年：我们如何工作得更快乐 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/229/2021\\_2022\\_2006\\_E5\\_B9\\_B4\\_EF\\_BC\\_9A\\_c108\\_229913.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022_2006_E5_B9_B4_EF_BC_9A_c108_229913.htm) 工作，是为了更加快乐地生活，当2005年的脚步在忙忙碌碌中走远，面对崭新的2006年，身在职场的你有没有想过，我们如何才能工作得更快乐？转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 在过去的一年里，向阳生涯职业咨询机构共帮助了1326位职场困惑人士寻找到了快乐工作的答案。从中我们总结了一些让您快乐工作的一些规律，新的一年，希望以下的六大“快乐原则”能够帮助你工作得更快乐。观点：职业规划专家洪向阳《职业规划岗位资格证书》专家委员、向阳生涯首席职业规划师

**快乐原则一：找到新的“灯塔”** 没有明确的目标，你就永远无法到达终点。要始终向前看。这是职场中的一种常见病：每天忙忙碌碌埋头苦干的时候，被工作和生活压力所迫，渐渐地，你的梦想开始淡忘，你的目标开始模糊。在上述的千余位客户中，超过60%的人或定位不清、或目标不明，不知往何处去。年底的时候，你的老板总是会要求你对一年的工作做总结，对新一年的工作做出规划。尽管这好像是例行公事，但事实上，回顾自己这年来的工作，为新年的工作做个计划很有必要的。当你为去年一年的收获而欣喜时，你必须问自己：新的一年我准备做什么？有什么新的计划？这一年里我要完成什么样的目标？有了新的目标，你就像在茫茫大海中航行的 小船在前方看到了指明的灯塔，始终能够瞄准目标，加快速度，全力前行。

**快乐原则二：挖掘内心的快乐源泉** 你对待工作生活的态度决定你是否快乐。让自己的工作变快乐只有

一种办法，就是你自己选择快乐地工作。这种选择来自你内心深处对工作的看法和观念，即你对待工作的态度。态度是很重要的，你对待工作生活的态度将决定你是否快乐。态度就是一切，它可以是你的无价之财富，也可以是你成长的最大障碍，这一切在于你如何把握，如何选择。工作仅仅是你的部分生活，更不能使你的各方面都称心如意。只有对工作有了合适的定位，你才可能现实地把握住自己的机会。一个清楚自己想要什么的人，比什么都想要的人更容易快乐。

**快乐原则三：停止平凡，做个行动派** 如果你想要做到不平凡，首先你要停止平凡。新年开始的时候是否每个人都会考虑在新年里有应该新气象，去尝试新的改变，接受新的挑战。假如你渴望成功，希望自己每天都发生一些变化，明天做个和今天不一样的人。那么，首先，千万不要等待什么“适当的时间”或“完美的机会”，你必须立刻开始行动。来向阳生涯咨询的求助者当中，有相当数量是不愿行动或不敢下决心行动的，拖延和犹豫只会导致你错过时机。那些很明显的方法通常都已经被用尽了，但肯定还有不少办法你还没有去尝试。要想取得成功，你必须坚持不懈地去尝试。

**快乐原则四：在合作中寻找分享的快乐** 不要只顾自己，与他人分享。工作环境对人的心情有直接的影响。团结向上的工作团队能激发人的进取心，枯燥乏味的工作环境容易让人气馁。在被工作压力压得喘不过气的时候，你不妨先停下手上的工作看看您周围的工作环境和周围工作伙伴。从自己做起，我们不要当环境的被动者，看看怎样可以让自己更受欢迎：不要只顾自己。不管什么地方，只顾自己的人都不会引起别人的尊重。而人的自尊心的最大满足就来源于人们对自己的尊敬。职

场中很多场合都能考验你在考虑别人或者集体利益时的表现。帮助别人，就是帮助你自己。多拿一些好的信息与别人分享。我们时常从一个人的谈吐中辨别此人是否有趣。谈话是展现你人格魅力的主要通道。所以，你需要充实自己的头脑，每天抽出一点时间来学习。注意修复关系。人与人之间会因为多种原因发生冲突，有的是因为工作方案不同，有的是因为表达不当，但是无论是有意还是无意的，这对人际关系都是有影响的。许多事情完全可以因你的积极思考而带来关系的重建。

**快乐原则五：享受学习的充实 应对日益增长的工作压力。**学习是必不可少的利器。工作中的你是否感觉专业知识跟不上而力不从心？今天的社会信息更新速度飞快，而知识的淘汰率也越来越快。身在职场的我们无论是想在本岗位上做出更出色的成就还是想在新年里有更好的发展，都务必不断让自己接受新的知识。接受新的学习计划不仅仅能让你在工作中如虎添翼，而且在学习中你能感受到年轻的活力，活跃你的思维，而不同于单一工作中的枯燥乏味；学习中你还能认识新的朋友，对离开学校在职场里跌打滚爬了N年的你来说，重新回到熟悉的课堂未尝不是一件开心事。当然，向阳生涯职业规划专家提醒你，“充电”也要进行规划，盲目学习不可取。

**快乐原则六：适时平衡生活 张弛有道，适当平衡生活。**紧张忙碌中工作一年，新的一年又将出发，适当地放松身心，调整好自己的工作、学习和生活是非常必要的。生活需要平衡，在忙碌工作后你是否在新年里应该回家看看日夜想念你的父母，还是和三五知己去很想去的城市或是地方旅游，或是在新年的假期里做些你平时上班没时间做的事情……总之，有了充沛的休息之后你才能更有精力去应

对新一年的工作，接受更高层次的挑战。工作虽不是生活的全部，但它占据着每个人生命的大部分时间，工作快乐才能让生活更快乐。在2006年里，希望每个身在职场的人都能更快乐地工作着，也能更快乐地生活着。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)