

职场：你的快乐是为你自己 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_EF_BC_9A_E4_c123_394274.htm 心情愉快是我们生活、工作和人生幸福的基础。资料图片 平常我们写信或者发短信，一般都会在最后祝愿对方“心情愉快，工作顺利，人生幸福！”我认为，只有心情愉快才能工作顺利，工作顺利了，经济有了保障，家庭才能幸福。所以，心情愉快是我们生活、工作和人生幸福的基础。有句话说得好：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴！”我们认真的想一想，人的一生的生活无非就是一个心情的问题，有了一个好心情，才会有一个好人生。那么，我们如何才能在工作和生活中保持愉快的心情呢？下面几个思考方法你可以试一试。

一、改变不了事情就改变对待事情的态度 人有时是很脆弱、很无能、很无助的，在日常生活和工作中，有很多的事情是不以我们的意志而转移的。无论我们多么不情愿、多么不高兴，甚至是多么愤怒与不满，该发生的事情还是照样发生了。

| 博锐|11大家可能听说过这样一个故事。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条理由。所

以，如何在不利的事件中看到有利的一面，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。在职业生涯中，谁都希望得到提拔、加薪、重用的机会，可是，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，一幅怀才不遇的痛苦状。几个月之后，你就像换了一个人似的，你的上司看到你这幅德性，心里想：哎呀，幸亏没有提拔他，看来这个人真是不行！你的所作所为给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地英明和正确！假如我们换一种态度，用积极的态度来对待会怎么样呢？这次提拔没有自己的份儿，说明自己还有很多不足，你恳切地征求上司、同事的意见和建议，然后，给自己制定了积极的改善计划。这之后，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。有一天，上司找到你说：小刘啊，上次我们没有提拔你，不是因为你不优秀，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！英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”一个人因为

发生的事情所受到的伤害，远不如他对这个事情的看法更严重。所以，如果改变不了事情，就改变对这个事情的态度。态度变了，事情就变了，好运就会悄悄地来临，心情自然也会快乐起来。

二、发现事物美好的方面 世界上从来就没有过完美的公司、完美的老板，完美的上司，完美的同事，也没有完美的个人。关键是把自己的注意力放在哪里，是去注意优点，还是注意缺点。我们的眼睛和照相机的镜头是一样的原理，你想看什么，你就能够看到什么。如果你把镜头对准垃圾，那么你会得到一堆有关垃圾的照片；如果你把镜头对准鲜花，那么你将得到无数鲜艳的花朵。我们的耳朵和收音机也是一样的，你想听到什么，你就能听到什么。如果你把耳朵调频到播放《苏武牧羊》的频道，你听到的都是低沉哀婉的音乐；如果你把耳朵调频到播放《百鸟朝凤》频道，你听到的则是清新快乐的音乐。情绪也是如此，看问题的积极方面，可以产生乐观的情绪；看问题的消极方面，就会产生悲观的情绪。问题是相当多的人不由自主会选择悲观，所以我们必须学会控制自己的注意力，调控自己的情绪。

发明家爱迪生想从植物体中找出天然橡胶的新原料，做了无数次的实验。当他在第五万次实验失败后，他的助手垂头丧气地对他说：“先生，我们已经做了五万次的实验了，都毫无结果。”“有结果！”爱迪生热切地叫出声来：“怎么会没有结果呢？我们有了了不起的发现呀，我们现在已经知道有五万种东西是不行的！”你看，对同一个问题，从不同的角度去看，得出的结论就不同，心情也就自然不同。所以，我认为：第一，美好是世界存在的基本形式，关键在于我们要有一双善于发现美好的眼睛；第二，如果我们自己心中有佛，我们

看到的都是佛；如果我们心中有魔鬼，我们看到的都是魔鬼。你的心情是在天堂还是在地狱，完全由你自己决定，一点儿都怨不得别人。

三、只看自己拥有的，不看自己没有的。为什么很多人不快乐、不幸福？就是因为这些人只看自己没有的，不看自己拥有的。使自己快乐的最佳途径，就是拿自己的长处与别人的短处比，而不要整天只看别人的长处和自己的不足。实际上，忧愁和快乐只又一步之遥，就看你拿什么心态去面对。在我们的生活中，其实就像一群猴子爬树一样，往上看，你看到的都是屁股；往下看，你看到的都是笑脸。关键看你怎么看，怎么比。向上比，人比人气死人；向下比，人比人乐死人！在台湾，黄美廉的名字可以说是家喻户晓。她出生时因为一些意外而患上了脑性麻痹，在六岁之前，全身的运动神经和语言神经受到伤害，面部畸形，口水还常常不停地向外流，而且也失去了发声讲话的能力，在旁人的眼里，她就像是一个丑陋的怪物。但黄美廉没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神。小学二年级时，在老师马怡江的启发下，她找到了自己人生的目标，确立了当一位画家的志向。中学毕业后，黄美廉分别进入了洛杉矶学院和加州州立大学修读艺术，身体的残疾丝毫没有打败她的信心，反而让她更加坚定自己的意志。在付出比常人十倍百倍的努力之后，黄美廉最终获得美国著名的加州大学艺术博士学位，而她的画展也轰动了世界。有一次演讲会上，一个中学生问她：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你难道从来都没有过怨恨吗？”在场的很多人都责怪这个学生提出了这么不敬的问题，担心黄美廉难堪和受不了，出乎众人意料的是，不能说话的黄美廉嫣然一笑，十分

自然地在黑板上龙飞凤舞地写下了这么几行字：“我好可爱！我的腿很长很美！爸爸妈妈那么爱我！我会画画，我会写稿！我有一只可爱的猫！上帝这么爱我！还有……”最后，她以一句话作结论：“我只看我所有的，不看我所没有的！”掌声在学生中经久不息。谁是世界上最幸福的人？知道自己幸福的人才是最幸福的人；谁是世界上最不幸的人？不知道自己幸福的人就是最不幸的人。

四、不要陷入“精英”围城

不少人陷入了世俗成功的“精英”围城而不能自拔，总想让别人高看自己一眼，让别人觉得自己有地位、有身份、有权力、有金钱。越是在意别人的看法越是活得太累。郭冬临的小品《有事您说话》大家可能都看过了。一个年轻人，为了让科长和周围的同事看得起他，就谎称自己什么事都能办，特别是买车票的事，称自己在火车站有关系，为了冒充自己门路大，有本事，不得不起早贪黑，背着铺盖卷在售票处排队买票。等了大半夜好不容易排队到了售票窗口，没有了，没有办法只好多掏了200块钱买了两张高价票。这种打肿脸充胖子的人可以说在我们身边比比皆是，有时候，我们也会情不自禁地干上一回。应该说，希望能够得到别人的认可与肯定是每一个人的基本心理需要之一。但是，得到认可的愿望一旦达到竭斯底里的地步，或者说要求别人或社会认可的心理需求过分强烈，则会造成精神的沉重负担和心灵的扭曲。除非我们能够得到别人的承认，否则我们是默默无闻的，我们就是没有价值的。“我们的工作并不重要，那个承认才重要”，这种观念越长久精神就越痛苦，越努力就越找不到快乐和幸福。西方有句谚语说：20岁时，我们在意别人对我们的想法；40岁时，我们不理睬别人对我们的

想法；60岁时，我们发现别人根本就没有在意我们。不必处处要求别人的认可，如果认可来临，你就坦然地接受它；如果它没有来临，你也不要过多地去想它。你的满足应该是在你的工作和你的生活本身，你的快乐是为你自己，而不是为别人。有句格言说得好：“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。”职场中，保持心情快乐的途径有两条：第一，发现使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，我保证你天天都是一个快乐的人！（作者：宋振杰）

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