

引导职工塑造阳光心态天天快乐工作

谭承根

中核二七二铀业有限责任公司 湖南 衡阳 421002

[摘要]在生活中心态管理属于社会的重点关注问题,从作用角度讲,良好的心态对工作的积极性有重要促进作用。而良好的心态也是近几年社会关注的焦点之一,其目的则是社会群体能够对生活保持积极的态度。基于此,本文为让社会群体更为了解积极心态的重要性,明确阳光心态与生活的辅助关系,主要对阳光心态与生活工作有效结合进行综合分析。

[关键词]阳光心态;引导性;职工

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.340

时下,我们有时可能会听到有人这样发表感慨:“感觉到我们的财富在增加,但是满意感在下降;我们拥有的越来越多,但是快乐越来越少;我们沟通的工具越来越多,但是深入的交流越来越少;我们认识的人越来越多,但是真诚的朋友越来越少。现在的人是拿起筷子吃肉,放下筷子骂娘”。

为什么会有这种感慨?是因为心态出了问题,好心情才能欣赏好风光,好花要有好心赏。只有拥有阳光心态,才能获得快乐的人生。你内心如果是一团火,才能释放出光和热,你内心如果是一块冰,就是化了也还是零度。好的心态让你成功,坏的心态足以毁灭自己。

一、何为阳光心态

生命需要阳光,其实心态更需要阳光。阳光心态是一种健康、积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。阳光心态就是以积极的思维对待人和事,凡事多往好处想;充满热情和朝气,真心地帮助别人。亚里士多德说过,生命的本质在于追求快乐,使得生命快乐的途径有两条:第一,发现使你快乐的时光,增加它;第二,发现使你不快乐时光,减少它。

人生有许多追求,但终极目标应该是健康与快乐。在物质丰富的今天,人们似乎并没有感到多么幸福和快乐,究其原因,其实就是心态问题。事实上,一个人幸福、快乐与否,在本质上与财富、相貌、地位、权力没有多大关系,其实幸福、快乐是由自己的心态而决定,一个人的心态可以创造“快乐的天使”,也可以制造“阴险的魔鬼”。我们要想拥有健康与快乐,享受幸福的人生,那就要塑造阳光心态。

二、为何要塑造阳光心态

人生在世,无论工作还是生活,不可能总是一帆风顺,不如意之事十之八九,这是不以人的意志为转移的。快乐与否,其实取决于自我的心里调节,这就需要我们塑造阳光心态从正面看待问题,乐观地对待人生,从容地接受挑战。

有什么样的心态,就会有什么样的人生。积极、正面的

心态,能帮助我们获得健康、快乐和财富;消极、不良的心态,带给我们的只会是疾病、痛苦和精神的匮乏。只要拥有阳光、乐观的心态,才能够宠辱不惊,笑对人生的一切风雨和成败。

在我们日常生活中,经常会遇到各种麻烦和困扰:工作环境不称心,经济条件不宽裕,期望中的事情落空,好心未得好报,先进评比没有份,自己工作辛苦没有得到领导的认可,受冤枉挨批评等等。对这类事情,如果能保持阳光心态,心里就会想得开,心胸也就会豁达,就能妥善对待、处理好这些事情,从而使自己工作顺利,心情舒畅。如果总是想不开,越想越气,自控能力减退,情绪失去控制,言行也就出现反常现象。甚至为了一点小事,出言不逊,开口伤人,使你的人品大为降格,人际关系受损。事后冷静下来想一想,为了一点小事,大发脾气,到头来受伤害的还是自己,根本不值得。

现在有些企业有少数职工,无视朝夕相处的领导、同事的帮助和支持^[1],将企业给予的一切视为理所当然,以敷衍的态度对待工作,每天被动地、机械地工作;在工作过程中常常是抱怨工作的劳碌辛苦,牢骚满腹,精神状态不佳,工作热情不高,充满了对企业、对工作、待遇等方面的抱怨;或者认为自己怀才不遇;或者整天无所事事,得过且过,混日子拿工资,还觉得奖金少了。拿着企业的钱,还骂着企业;甚至有的人,坐在企业提供的重要岗位上,却为了自己的一点私利,做着坑害国家和企业的事……这些行为或认识都说明了有少数人的心态出现了问题,忘记了企业对自己的培养,忘记了应该珍惜的工作机会,忘记了是因为有了企业,我们的生活和家庭才越来越美好。

三、如何塑造阳光心态 天天快乐工作

人要生存就离不开工作。无论是体力劳动还是脑力劳动,每个人在获得劳动报酬的同时,更渴望一种满足感、成就感,进而激发自己对工作的热情,让工作更高效。我们在工作中经常会遇到各种麻烦和困扰,如果能保持积极心态,

心里就会想得开，心胸也就会豁达，就能正确理解、妥善对待并处理好这些事情。工作顺利，心情舒畅，工作就是快乐的^[2]。

工作既是我们谋生的途径，养家糊口的手段；又是我们实现人生抱负，体现自身的价值的平台。古有“安居乐业”之说，所谓乐业，也就是快乐的工作。快乐工作，就是把工作当成实现自我价值的乐趣，而不仅仅是为赚钱而工作，塑造阳光心态，让自己快乐的工作。

拥有阳光心态最好行为就是努力工作，工作中应以企业利益为重，把企业面临的发展困难视为自己的工作动力，踏踏实实做人，勤勤恳恳做事，以每个职工的个人业绩支撑企业的整体发展。要阳光心态来看待个人的经济利益，随着市场竞争的不断加剧和外部环境的日益趋紧，职工的收入不可能无限地增加，我们不能因此而影响自己的工作热情。在企业遇到困难时，我们要与企业同呼吸共命运，每一个企业的发展都有可能经历困难的时期，这时，我们更应该拥有阳光心态，与企业共同面对，我们的坚持，我们的团结，我们共同的智慧和力量是克服困难的法宝，企业也就会闯过难关，走向辉煌。

也许，目前我们的工作条件不一定优越，我们的工作强度有时很大。但是，我们有阳光心态，我们有团结和睦的团队，我们有相互关心的集体，我们有逐步增加的收入，我们有越来越好的明天。有了阳光心态，我们的工作热情自然就会高涨，有了积极工作的热情，才会尽心尽力的去做好自己该做的每一件事，如果每个人的工作都做好了，企业自然也会不断发展壮大了，企业壮大了，我们的收获也会更多了。

对待工作，快乐的、充满激情的去完成，工作就是一种享受的过程，工作效率会提高，效果也会更出色，我们从中获得的成就感也就越大。积极地、乐观的、感恩的、知足的心态是让我们快乐工作的源泉，这就是阳光心态。

塑造阳光心态，天天快乐工作，首先要停止无谓的抱怨。工作是我们必须面对的人生课题，工作中遇到挫折和问题，难免会心生抱怨，抱怨自己没有好的家庭背景、没有过硬的社会关系，抱怨上学没遇到好老师、上班没遇到好领导，抱怨现实有太多不如意，命运太不公平。事实上这样的抱怨不仅于事无补，还会令人意志消沉。西方有句格言：“怀着爱心吃菜，胜过怀着仇恨吃牛肉”。所以，要停止无谓的抱怨。

塑造阳光心态，天天快乐工作，其次要始终保持积极的

态度，抱怨无用，消极怠工同样也没有用，所以对待工作，要始终保持积极的态度，变消极为积极，这样，人生才可能达到新的高度。

如果心态不平衡的话，干工作时就会一味地埋怨、发牢骚，找各种理由推诿扯皮，总感觉这也不称心，那也不如意，啥都看不惯，啥都不满意，久而久之就会产生“端起碗吃肉，放下筷子骂娘”的不良工作作风。如果能以平和的心态对待工作，正确认识自己，珍惜自己的岗位，不比、不攀、不等、不靠，立足本职，学会快乐的工作，这不仅能提高工作效率，而且还能给每个接触你的人带去快乐^[3]。

塑造健康向上的阳光心态，是做好一切工作的良好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，直接影响到学习、工作、生活的方方面面。我们在忙于日常繁杂事务时，往往忽略调节心态。一个人来到这个世界，在成长的过程中，就会不可避免地遇到这样那样的问题和困难，有顺境也有逆境。我们希望更多地去经历喜和乐，人生中遇到的挫折难以数计，当我们拥有一个阳光般的心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难^[4]。

清华大学吴维库博士曾提出塑造阳光心态的理论，引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，通过个人内心和谐，促进社会和谐。

心态是调控人生的灯塔，心态不同导致人生不同，心态决定命运，心态决定成败，阳光心态就像一缕温暖的阳光可以驱散心里的阴云，塑造阳光心态可以成就我们的事业，改变我们的人生。

名利在身外，快乐修己身。愿我们都能心怀阳光心态，创造阳光般的工作、学习环境，让我们的人生充满阳光！

参考文献

[1]张楠翔.年轻组工干部要始终保持阳光心态[J].党员干部之友,2020(08):11.

[2]刘长发.论领导干部的阳光心态[J].秘书之友,2019(09):9-13.

[3]楼涛,冯昕鑫.员工阳光心态的培育实践[J].中国电力企业管理,2017(30):48-49.

[4]任祖智.塑造阳光心态 强化员工管理[J].现代金融,2017(08):19-20.

作者简介:

谭承根(1970.09-),男,汉族,籍贯湖南衡山,本科,政工师,研究方向:思想政治工作。