

● 职场达人的幸福读本 馈赠员工的心灵礼物 ●

工作让你 幸福吗？



附赠光盘

调整自我、幸福工作的秘诀

李厚豪◎著

请记住，无论做什么工作，都首先要让自己幸福。只有感觉到工作是一种幸福，你才能对工作充满激情，才能拥有和谐的人际关系，才能优质高效地完成任务，才能与企业达成双赢！



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

A decorative laurel wreath, composed of two branches of leaves and berries, curves around the central text.

工作让你 幸福吗？

调整自我、幸福工作的秘诀



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

工作让你幸福吗? /李厚豪著. —北京:北京大学出版社,2009.1

ISBN 978-7-301-14373-5

I. 工… II. 李… III. 职业—应用心理学—通俗读物

IV. C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第164165号

书 名: 工作让你幸福吗?

著作责任者: 李厚豪 著

责任编辑: 张 可

标准书号: ISBN 978-7-301-14373-5/F·2039

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

880毫米×1230毫米 32开本 5.5印张 70千字

2009年1月第1版第1次印刷

定 价: 19.80元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024;电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

我为什么要写这本书

缘起一

近几年，“迷茫”这个词的使用率非常高，人们见面常问：“最近忙什么呢？”对方的回话往往都是：“凑合混呗！”什么是“混”，什么是“凑合”呢？即使是为了敷衍而不假思索地回答，其深层原因还是个人的内心迷茫与随波逐流，一个连自己想要什么都不知道，工作与生活都在凑合的人，他的人生是很难如意的！

缘起二

工作中，我们习惯了机械化的如电脑程序般的固定模式，没有创新，没有改变，只是一天又一天地重复着我们的习惯。用我们已经僵化了的工作方式与方法，去面对工作中的所有问题。实际

上，这样做，我们忽略了工作实际的效果与结果，所以对待工作尽管勤勤恳恳，但工作成就平平的大有人在。

生活中，我们也用固化的思维习惯与行为习惯去面对生活中的事情，有人活了八十岁，但事实上他只活了二十岁，因为二十岁以后他就用这种固化的思维习惯与行为习惯去生活了，没有活出新意，自然每天都是一样的，这样无论过多少天也只等于一天。

缘起三

如何才能快速地融入社会？如何才能事业有成？如何才能生活幸福？如何才能显示自我？如何才能左右自己的人生呢？

唯一的出路就是：抛弃过去旧有的工作习惯、生活习惯、思维习惯，构建全新思维，采取全新的行动，养成全新的习惯！

1. 本书对于企业的价值：

每次进行员工职业化培训的时候，我都会问学员一个问题：“实话实说，你们现在的工作累不累？”绝大多数的学员会异口同声地回答：“累！”

我又会接着问：“真的是你们的工作强度与工作难度让你们感觉累吗？”这时底下便鸦雀无声了。其实，我们工作的过程应该是一个快乐的过程，是一个可以充分享受的过程，之所以感觉工作累，是我们的心态出了问题，内心充满了太多的不平衡、抱怨、不服气甚至仇恨！一个无法接受自己的工作，并且无法从自己的工作中找到乐趣的人，是难以做好这份工作的。

一个心态好的员工，即使企业不管理他，也不辅导他，他依然会自动自发地把工作做好，并且无论遇到什么困难与问题，他都会主动地寻找解决的办法。好心态的员工能够包容企业的不足，而心态不好的员工不仅做不到包容与适应企业，甚至还会把自己的一些不满与抱怨传递给更多的员工，扰乱军心、影响斗志、挑起争端。

如何让员工接受企业的现状、适应企业的现状，并建立良好的心态，对于企业的经营管理尤为重要。员工就像是企业的血液，可以外部聘请，这叫做输血，也可以内部培养，这叫做造血。不难看出，企业自身的造血功能远远比输血来得重要。本书分别从认识自我的思想、驾驭改变自己的思想以

及树立正确的工作态度等方面做了充分的论述与解析，以帮助企业在内部培养出更多更优秀的人才。

2. 本书对于个人的价值：

现在人们的生活水平提高了，但幸福感却下降了；人们的收入提高了，但感觉自己拥有的却变少了。如今生活在贫穷农村的农民幸福感反倒要比富裕的城里上班族更高。

这一切说明我们的内心出现了问题，我们需要重塑自我，幸福工作，用良好的心态去造就幸福的人生，去实现生命的价值！

本书从心理学的角度，使用了大量作者亲自辅导企业员工的真实案例，整合了作者多年的企业培训及管理经验，是一本系统性、实操性和趣味性极强的图书。通过心态调整、情绪管理、职业生涯规划、职业素质提升等章节的详细阐述，结合对在现实生活中种种困惑的解答，提供给人们一个完整的答案，以协助更多的人找到工作及生活的快乐，实现更有价值的人生！

序 我为什么要写这本书/V

第一章 怎样工作才幸福

一、改良你的思维 /4

改变，从思维开始 /5

先与自己沟通好 /7

把幸福复制下来 /12

二、明确你的方向 /14

设定清晰合理的目标 /16

好工作的三大标准 /17

三、修炼你的心态 /24

关注光明的一面 /25

正确对待真实的自己 /28

消灭对失败的恐惧 /30

珍惜治疗法 /32

放下虚无的“面子” /34

第二章 首先，对自己负责

一、为你的理想打工 /40

家有万金不如薄技在身 /40

从泥瓦匠到董事长 /41

二、享受“自转”的乐趣 /45

快乐工作零误差 /46

别让工作推动你 /48

三、不要只做你该做的 /51

带着答案去请示 /52

超越绩效考核 /53

四、唤醒你的责任心 /55

不为失误找借口 /55

只为难题找方法 /56

五、学会经营自我 /59

放弃眼前利益 /60

学习的革命 /62

第三章 接受工作 享受工作

一、无法改变就积极接受 /71

“踢猫”的故事 /71

甩掉原来的自己 /76

二、苦难是人生的宝藏 /80

感谢暴风骤雨 /81

抱怨是谋杀幸福的病毒 /83

三、心态“归零”/85

横看成岭侧成峰/86

一切都是最好的安排/89

第四章 所有问题都是思路问题

一、正面自我验证/96

别让思想被催眠/96

预约一个好结果/98

二、挣脱自我设限/103

囚字新解/104

抢在暴风雨前面/108

三、不等不靠不托付/113

天助自助者/114

舒适的肩膀靠不住/118

四、克服衍射心理/122

无孔不入的“衍射”/123

摆脱“衍射”的三大方法/124

五、避开“苏必克怪圈”/127

从千万富翁到千万“负”翁/128

理性驾驭自我/131

第五章 坚持忠诚胜于激情澎湃

一、握在手中的才是最好 /140

你比别人缺少机会吗 /141

毅力无所不能 /143

二、好工作不是换出来的 /149

先让自己无可挑剔 /149

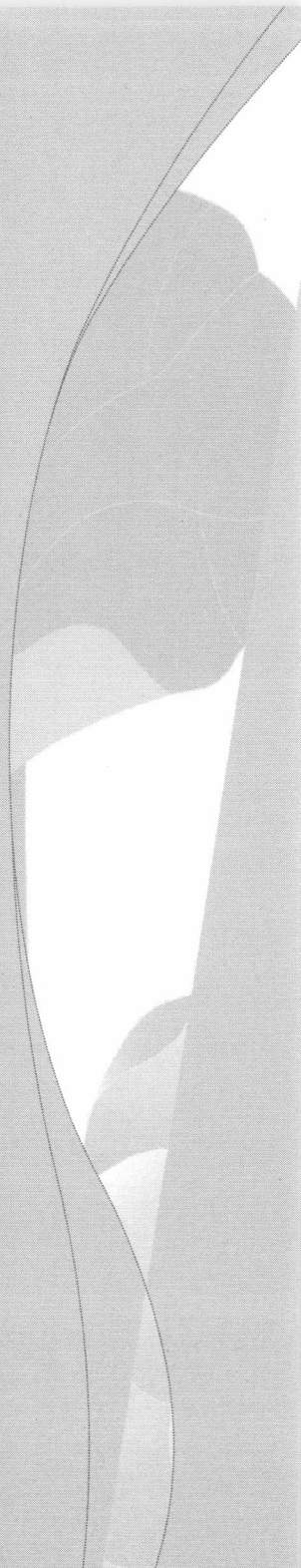
“跳槽”的巨大代价 /153

三、不抛弃，不放弃 /156

去山顶喝咖啡 /156

让全世界为你让路 /160

第一章 怎样工作才幸福



——一个人要去见他的老朋友，当他收拾停当准备出发时，发现帽子不见了，于是他翻箱倒柜地找帽子，找了很长时间还是没有找到，他非常失落，放弃了去见老朋友的想法，郁闷地躺在了床上，就在躺下的那一瞬间，他笑了，因为他发现帽子就在他的头上戴着呢！

这个故事告诉我们，人遇到问题时总会习惯地向外部找原因，而不是向内、在自己身上找原因。

幸福工作，须从认识自我开始。人们通常比较注重外部事物，却极易忽视自我，每日与自己相伴，却不一定真正地了解自我，所以很多时候，我们认识了很多人，经历了很多事，

到头来，却发现自己最不了解的人竟是自己。这会带来很多迷惘和痛苦，正如俗语所言：人最大的敌人其实就是自己。只有更深入地认识自我，才能更有力地掌控自我，也才能成为真正意义上的自己的主人。

一、改良你的思维

很多人经常抱怨，抱怨自己的收入不高，抱怨领导不重视自己，抱怨自己的生活不幸福。并且，把所有的这些归咎于没有机遇，或是受了别人的排挤与暗算。更有甚者，将这些归咎于父母的无能或自己的运气不佳。其实，我们之所以会遇到这些问题，主要原因都在于我们自己，要解决这些问题和困惑，首先就要认识自我。可以说，认识自我是幸福的前奏。

下面我们就从思维、语言、习惯等方面来认识自我。

改变，从思维开始

如今是一个用结果说话的时代，日常工作中最重要的就是结果。当然，这个结果也包含了相应的过程。那么，过程又是由什么构成的呢？毫无疑问是行为！一个又一个的行为，导致了最终的结果。那么行为是受什么支配的呢？是思维！所以，我们得出结论：思维决定行为，行为决定结果！有怎样的思维就有怎样的结果。

我们目前的生活，就是由过去的思维所导致的结果，或者说，过去我们埋下了什么样的种子，今天我们就收获什么样的果实。要想拥有更好的工作与生活状态，我们就要改良我们的思维。一个人如果不能改变思维，他的一切都不会改变。

我曾经举办过一期戒烟训练班，效果显著。因为我知道，思维决定行为，行为决定结果，所以我把对吸烟者的改变聚焦在改变其思维上。

一般来说，吸烟者认为吸烟是一种享受，是一种乐趣。只要转变他们的思维，使他们在

头脑中把吸烟与疾病甚至死亡联系起来，那么戒烟的结果就不言而喻了。

我把这个转变过程分为以下四个步骤：第一步，请一位资深的呼吸道专家从理论上讲解一下吸烟的危害。第二步，给参加培训班的烟民看有关吸烟危害的恐怖图片和录像，需要强化对比的部分是，一个长期吸烟者的肺与同龄不吸烟者肺的极大差异。第三步，是现场实验，通过实验证明一支香烟对人体健康的破坏力。最后是座谈，找一些因为吸烟而患病的老烟民来谈谈患病后对吸烟的看法。经过这四个步骤之后，每个参加戒烟训练班的人都被这些内容震撼，几天之内头脑中都会时不时出现那些恐怖的数据、图片和录像，特别是当他们自己想吸烟时，更会加剧这种恐怖。这样就使戒烟者在头脑中把吸烟与疾病、死亡画上了等号。

人的一生，其实只是在做两件事，一是追求快乐，二是逃离痛苦。以上的这个案例，就是利用了人们逃离痛苦的原理来达到戒烟的目的。其实，不论是改变一个人，还是改变一个