

在工作的细节中寻找属于自己的那点幸福感和成就感！

做一个快乐 的职业人

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。

邓代玉/编著

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，保证你天天都是一个快乐的职业人！



机械工业出版社
China Machine Press



在工作的细节中寻找属于自己的那点幸福感和成就感！

做一个快乐的 职业人

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。

邓代玉/编著

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，发现使你快乐的东西增加它；第二，发现使你不开心的东西减少它。

如果你能做到，保证你天天都是一个快乐的职业人！



机械工业出版社
China Machine Press

本书是给职场人的一碗心灵鸡汤。本书共分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。本书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。

图书在版编目(CIP)数据

做一个快乐的职业人/邓代玉编著. —北京:机械工业出版社, 2009.1
ISBN 978-7-111-25722-6

I. 做… II. 邓… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第190257号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:徐井 责任校对:侯灵

责任印制:李妍

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2009年1月第1版·第1次印刷

170mm×242mm·11.25印张·1插页·139千字

标准书号:ISBN 978-7-111-25722-6

定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
销售服务热线电话:(010) 68326294

购书热线电话:(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线:(010) 88379001

封面防伪标均为盗版

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，做一名快乐的职场人，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。希望本书给大家带来的是美好——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

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 1

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递，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 2

不要带着情绪处理问题——业绩和责任心都很重要 6

尝试最好的工作方式——不断反省和调整自己的工作方式 10

随时随地出现在最需要的地方——体会到成就的员工很快乐 13

学会从绝望中发现契机——做员工最佳的“快乐标兵” 17

学会拯救自己——困境中求生存的快乐 20

TIPS：自检——你是一名快乐的职场人吗 24

第二章 让你的工作快乐起来 29

工作快乐不快乐全在你自己，别给自己施加压力，别

再痛苦和抱怨，虽然你的职场生涯并不能总是给你带来快乐，但是专家还是建议我们要理性地看待工作。快乐总归是对自己有好处的事情，即使你的工作不能给你全部的快乐，你也要学会调试自己，让自己学会享受工作的快乐！

测试你的快乐指数——寻找属于你的快乐	30
工作中的调试——不要让工作成为你的全部	34
快乐无处不在——随时表现你的好心情	37
了解内心所需——懂得表达自己的需求	41
保护内心不受伤害——别对公司有过多的奢求	45
让心不起波澜——学会化解内心的冲突	49
随“他”一起快乐——找到更快乐的人群	53
调整自己状态——不让自己变“奴隶”	57
TIPS：自检——你的企业环境使人快乐吗	61
第三章 团队和谐怎能不快乐	65

对于一个企业来讲，和谐的团队建设需要一个漫长的过程，而对快乐职场人的培养则跟随这个过程日积月累地完成。在快乐职场人形成的过程中，需要对职场人自身和整个团队进行不断地调整和修正，所有“毕其功于一役”的想法只能是不切实际的奢望。唯有执行、执行、再执行，方能滴水穿石，成就梦想。

给自己确定一个共同的目标——避免“破窗效应”影响快乐	66
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	70
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	75
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	79

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	84
确保同事之间畅通有效的沟通——统一意志和行动	88
营造持续学习和改进的团队氛围——自我纠正和反省的快乐	92
工作不仅仅为了钱——得到自我实现的人很快乐	96
TIPS: 自检——你的团队和谐而快乐吗	100
第四章 赶走心里的不快乐	105
当自己心里不快乐了，工作的热情自然就少了，效率也低了。聪明的职场人总能首先发现问题，不管是自己的还是他人的，他们都有办法来解决。因为他们深刻地明白：产生不快乐并不可怕，可怕的是管理者没有体察到这些细节的变化，没有采取果断的措施！	
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	106
帮助自己走出瓶颈——从平凡到卓越的宝贵转变	110
和同事近距离有效沟通——帮助同事消除内心的藩篱	113
巧妙处理同事之间的抱怨——将不快乐病毒扼杀在初级阶段	118
学会激励——或许仅仅一句话，却改变了整个心情	122
管理应一视同仁——不给“头痛下属”可乘之机	126
知道为谁工作——从工作中挖掘快乐	130
TIPS: 自检——你和同事都快乐吗	134
第五章 和企业一起享受发展的快乐	139

企业的发展是所有职场人一起努力的结果，因此对于企业的进步和发展，每个职场人都有享受的权利！懂得享受企业的成就，不仅是老板喜欢看到的场面，而且也能激发自己的工作积极性，使自己的精神亢奋，工作积极性

高，真正将自己与企业融为一体！

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	140
让企业文化成为自己的待遇——企业的核心是“境界” ...	144
有效激发自己的士气——学会爱上自己的工作	149
懂得领会企业的发展历程——增强自己的集体荣誉感	153
学会诱导自己的价值取向——增强自己内心责任感	156
巧妙地处理“员工的抱怨”——赶走心里的不快乐	160
TIPS：自检——分析从忠诚到背叛的心路历程	164

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递，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，想让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，别人就会知道你很开心，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。

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，要对自己负责任。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