



乐在工作

31天激活职场正能量

[美] 丹尼斯·魏特利 芮妮·薇特 著
尹萍 译

THE JOY OF WORKING

美国第一成功教练 畅销书《秘密》共同作者

台湾再版**100**次 畅销**30**万册

作者课程全球售出**1000**多万套

 中国长安出版社

乐在工作

31天激活职场正能量

[美] 丹尼斯·魏特利 芮妮·薇特 著
尹萍 译

THE JOY
OF WORKING



中国长安出版社

The Joy of Working

Copyright © 1985 by Denis Waitley and Reni L. Witt

The original Chinese language edition published in 1986 by Commonwealth Publishing Co., Ltd. with the arrangement of International Learning Technologies, Ltd.

中文簡體字版由台灣天下遠見出版股份有限公司授權出版
版權所有，翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

乐在工作：31天激活职场正能量 / (美) 魏特利，
(美) 薇特著；尹萍译. —北京：中国长安出版社，
2013.1

ISBN 978-7-5107-0582-3

I. ①乐… II. ①魏… ②薇… ③尹… III. ①成功心
理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第009867号

(上架建议：励志心理 / 经营管理)

乐在工作

[美] 丹尼斯·魏特利 芮妮·薇特 著 尹萍 译

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 85099947 85099948

印刷：北京九天志诚印刷有限公司

开本：787mm × 1092mm 1/32

印张：8.75

字数：150千字

版本：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0582-3

定价：29.80元



成功、财富与快乐

一个人成年之后，其生活的重心多半都放在了工作上，注意考勤、安排加班，还要常常忧心工作的进展情况。人们或在营业厅，或在工厂，或坐在办公桌后度过繁忙的一天。与家庭生活相比，我们把更多清醒的时间用来处理工作，甚至在上班途中也不得闲。

尽管如此，这个世界上的大多数人觉得工作毫无乐趣、疲惫辛苦、单调重复，是一种令人愤怒的生活需要。对每个人而言，它是与死亡与纳税一样无法逃脱的三座大山。曾有多少人坦言道：“我喜欢工作，但讨厌我的职业。”“我怎么会喜欢我的工作？它只不过是一份职责！”或是，“我上班的唯一乐趣，就是看着时钟上的小指针指向5点！”

这是无数普通上班族共同的心声，也是他们不得不面对的现实。但这样的言论同样会出自公司的高级管理人员。也许，他的收入高达6位数，三位秘书同时为他效力，

每天从桃花心木的办公桌后监视着500位员工的工作情况。你也许会羡慕他的职业，“如果我也能有他那样的工作该多好啊！”然而，就是这位享有高薪待遇的管理人员，却苦于压力大、税收高、工作内容千篇一律、工作时限冗长乏味，不管自己当初有多么强烈的热情，现在也都慢慢冷却了。

这不仅仅是他个人的经历，也是我们每个人都要勇敢面对的现实。不管你是蓝领、白领，还是粉领、金领，无数工作者都不同程度地对自己的工作感到沮丧和不满。

“乐在工作？”你或许听过周围的朋友不屑地说，“开玩笑吧！”

来自肯塔基州路易斯郡的电视台记者吉姆·米切尔一针见血地说：“我们的工作者中，有太多人宁愿在家待着，也不愿意努力在事业上出人头地。”媒体指责国人缺乏工作热情，并引证了产品质量低下、产量下降、服务质量下降等社会问题。在一次研究解决此问题方案的尝试中，管理专家们将目光转向世界，他们带回了日本工作者的规范样本——快乐，健康，全力以赴，富有自我牺牲精神，但过于刚性缺乏弹性，对懒惰混日子的员工的惩戒过于严苛。这种如同工蜂一样的纪律要求，最终会影响个人和企业的创新和进步。说得更简明点，这不是美国人做事的方式。

因此，当我们开始写这部书时，就得先自问一个问题：必须将卓越、美德、优势，还有包括质量、生产率和服务在内的这些要素与快乐结合在一起。这可能吗？合理吗？我们现有的大量研究报告、书籍所阐述的内容，几乎都只适用于天才、偏执狂、理想主义者，以及少数的经理



人。那么，绝大多数普通的工薪一族怎么办呢？从报童到秘书，到助理，再到首席执行官，是否每个人都能通过享受工作的过程，而使未来比过去更加美好呢？

我们确信答案是：

是的！每个人都有权利和能力在工作中找到乐趣！只是我们忽略了其中的要点，即个人的进步、利益及个体的创造力。

正是出于这个新的认识，才促使我们开始策划和撰写此书。虽然我们过着不一样的生活，生活背景和职业经历也都不同，但对于快乐，对于工作，却有着相同的基本理念。多年以来，我们的对话交谈逐渐融合，形成了一套“乐在工作”的新型人生观。

- 不要期望最糟糕的——期望最好的。

- 如果你想让一个问题成为问题，那它就是问题。但你完全可以将它转化为机遇。

- 把注意力集中于你所期望的目的地，而不是你来自哪里。

- 从成功中总结，也从失误中学习。

- 真正的成功与出身、天赋、智商关系不大。

- 外界发生了什么并不重要，重要的是你如何理解这件事，并从中获得了什么机会。

- 幸福不是谁欠你的。没有人的幸福是放在银盘上任你随意挥霍的。相反，你的幸福是自己创造的。幸福是从每天的常规日程中获得的态度和习惯。

《乐在工作》不仅是一种人生观，同时也是一种在工作中寻找快乐、财富和成功的系统方法。书中的每个篇章都包含有一个开启个人幸福之门必不可少的关键点。

首先，我们基于个人的自尊来启动这一系统。在职场上，只有人人都重视自己，并感到被他人所重视，才能取得长远的进步。当然，这也是所有人类获得自我满足感的基础。

其次，以这个基础为起点，我们便会一步步，一天天地向着每一个能够获得快乐和成功的关键点亦步亦趋。从最基础的开始，如：设定目标、自我期许、全力以赴、实践奋斗，包括掌握机会、积极进取、事分缓急，等等。慢慢地，我们就会通过努力而到达事业的顶峰——信仰、财富、睿智、成功。

最终，我们将达到工作生活的理想目标：快乐。

每个章节都与前面的章节互相承接，也是下一章节的铺垫。同时，各章节也可自成一体，就像工具书和指南手册一样，方便你随时进行查阅和翻看。我们以“天”来设计本书的篇章，供您每天阅读一章。每天早晨起床后，您可以花上几分钟时间，阅读任何一章来给自己充电，让它成为你生活和工作的强大基石。

这是一本值得一读再读，反复启发心智的好书。同时也是一本可与同事、员工、老板、朋友及家人分享的小书。

《乐在工作》不是一本流行时尚的书，不是号称一次性迅速解决所有问题的编撰书，更不是一本无法提高士气，虽与工作相关却毫无趣味的专业书。它不是为诸如装腔恐吓者、危言耸听者、背后操纵者，或只求暴利者准备的。因为《乐在工作》并不意味着要把你变成工作狂人（就像很多烂书倡导的那样），或让你成为对老板，对同事，对结果逆来顺受的人。相反，《乐在工作》是让你能



够更好地做自己的指导手册，它是一套实用而真切的价值体系，不仅能够帮助你快乐地度过每天8小时的工作时光，还能够帮助你与朋友、家人轻松地乐享业余的休闲时光。在你职场生涯的每一天、每一周、每一个月，这本书都将会时刻发挥其正向的效用。

不管你是商业经理，秘书，或电脑程序员，销售代表，工程师，办公室经理，工厂工人，演员，运动员，教师，还是待业在家，又或者是家庭妇女，我们都希望你能在每一页中找到适合自己的一句话、一个观点。并凭借它的指引找到你当下工作的乐趣。这本以一个月31天为体系的书，将激活你的潜能，让个人的期望与成功和快乐的理念付诸现实。

借此，我们由衷地祝福你，在发现工作乐趣的同时，也能轻松地实现你的理想，一天比一天更快乐。你会感觉到工作和环境的一切都在你掌控之中；你将会充分发挥才智，并意识到自己比想像中更有能力、更有才华。总之，《乐在工作》的观念体系意味着，你将不会只是在假期才能享受片刻的快乐，而是在工作与生活的每一天，都能够尽享快乐。

如同我们所建议的，你不需要为自己找到很多理由，来促使自己努力再努力，也不必一定要成为哈佛大学的MBA工商管理硕士，才能从本书中获益，因为《乐在工作》体系与你的银行账号、智商、学校、职位升降、消费观、外貌、种族、肤色、社会地位没有直接关系。

让《乐在工作》与其他心理励志书不同的是，书中所强调、倡导的“快乐”要素，会让任何一项工作都变得更具有创造性，更令人满意，也更令人快乐。

马克·吐温曾说过：“员工从自身工作中所获得的快乐越高，他所获得的金钱也就越多。”这就是他所谓的“职场原则”——我们将它称为“乐在工作”！

每天遵照本书体系而行动，你会发现：你能获得成功、财富及快乐！

今天就开始！

你所需要的，只是翻开书页——

（苏培宜译）

THE JOY OF WORKING

大陆版作者序



成功的真意

丹尼斯·魏特利

乐在工作？用这个来做书名妥当吗？难道不应当是“一劳永逸的乐趣”吗？

事实上，我们生命的大部分时间都在工作。即使我们不再为挣钱养家糊口而工作，也还要涉足或奔命于各种各样需要为之付出努力的活动。每个工作着的人，不管他们的工作内容是什么，都有寻找工作乐趣的权利和能力。

乐趣是成为卓越人才的关键因素，因为当我们充满激情地做一件事情时，我们就像孩子一样热切地潜心于创造最完美的时刻，而不只是为了为将来做经济储备。乐趣和卓越不但为我们个人、我们的公司，还为我们的国家带来

了发展和繁荣。

《乐在工作》一书为发展和保持生活及工作的美好前景提供了独一无二的31个成功信念。这是一个非常实用的系统，它不仅适用于整个工作日，在工作之外也同样适用。它以自尊和内在价值为基础，一步步、一天天地发展出一些关键的信念，例如：目标设定、自豪感、自立、动机以及其他25个信念，这些要素将帮助你所有的工作更具进取性、更令人满足。它还展示了用于挖掘个人潜力的洞察力和态度，使个人的成功、财富和欢愉都能梦想成真。

《乐在工作》这样一本书是我们工作生涯的每一天、每个月、每一年都离不开的。

作为一个美国人，我目睹了我的国家为了追求价值和理想而进行的奋斗。因此，我对中国人将在充满机遇的非凡新世纪中，成为全球领导者的未来充满了信心。我坚信中国在不久的未来将成为世界最强大的经济强国之一，并将为她的人民带来多个世纪的繁荣、发展和创造。

中国的莘莘学子一旦进入美国的高等学府，通常都能取得一流的学术成就并在行为上成为市民的楷模。中国人在工作中体现出来的美德已经成为整个世界传颂的传奇，这也是我对我关于乐在工作的部分个人观点能够被中国人民接受而备感自豪的原因。

成功，尤其是在西方文化中，通常是和物质财富联系在一起的。别墅、奔驰或法拉利、古奇的饰件、私人飞机、游艇以及豪华奢侈的休闲活动，这些形象一再冲击着我们的感官。但这些好莱坞式的诱惑并不总是能吸引我们，因为90%的人并不愿意生活在这种模式中。如果这些就代表着成功，那么我们宁愿生活中没有成功。



毫无疑问，金钱是善恶之源，财力是一切调查研究背后的支持，而农场必须获得经济上的支持才能产出作物。这就对了，使你有成就感的不是你得到了什么，而是你能利用已有的财富继续做什么！

每个公司和文化的伟大领导者，他们的观点令人惊讶地集中在什么是生活“彻底的成功”上。他们一致认为，世界上最痛苦的两个悲剧是“从来没有要为之奋斗的梦想”和“梦想总是能够完全实现”。

快乐似乎与奋斗过程联系得更紧密些，过程中感受到的快乐甚至超过了目标达成那一刻的喜悦。虽然没有人在他或她的日常追求中取得过“彻底的成功”，但是下述对成功的定义却可以让你一生受用：

彻底的成功是对一个有价值的理想的不断追求，同时这个理想是以造福他人为目标的——而不是牺牲他人的利益。

成功是一个学习、分享和成长的过程。生活就像一个花园，我们只有不断的浇灌、耕耘和播种，才能享受到丰收的喜悦。

这就是为什么生活的真正收获在于，你在这个大花园中从事日常工作时所享受到的乐趣，而无论这份工作代表了哪种职业。

（作于2002年4月；黄海霞译）



“乐在工作”与“优质人生”

高希均

自我鼓舞

我从来没有为一本书推荐过3次，写过3次序。这次的例外，当然来自我对这本书的情有独钟。在台湾这个功利而又不太读书的社会，一本正正派派、干干净净的书，能在14年的时间中持续销售25万册，算是一个难得的纪录。

回想10多年前我自己读到原文时，就被两位作者优美的文字与隽永的理念所感动。透过尹萍女士的译笔，可读性更强。



《乐在工作》(The Joy of Working)是由美国著名的行为科学家魏特利(Denis Waitley)与传播学家薇特(Reni L. Witt)两人合作撰著。他们很有说服力地告诉读者:如何透过一连串的自我鼓舞与自我追求,在工作中得到这些乐趣。

工作的乐趣不是天生而来的,需要靠工作者的自信、毅力、谦虚、坚持……所以,他们在书中以一个月31天的时间,让读者每天学习一种进取的观念。这本书很生动地提供了这么多令人鼓舞而又实用的观念,大家都可以从这些观念中得益。

不能没有工作的乐趣

人的一生中,可以没有很大的名望,也可以没有很多的财富,但不可以没有工作的乐趣。

工作是人生中不可或缺的一部分。如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望,人的一生将会多么痛苦,令自己厌倦的工作即使带来了“名”与“利”,这种光彩也是何等的虚浮。

要从工作中得到乐趣,首先不能让自己变成工作的奴隶,而要把自己变成工作的主人。无止境的日夜工作,正如无止境的追逐玩乐一样不可取。

工作不是为了生存,而是要把个人的生活赋予意义,把一己的生命赋予光彩。

带给自己工作乐趣的不是最后达到的终点,而应当是

工作的历程。一个演员的快乐，要来自演戏的过程，正如一个老师在教学中得到的快乐一样。同样的，一个待产的母亲，她的快乐不只是来自婴儿的诞生，也来自怀孕时的期待。

大部分的工作都可以靠训练来胜任，有些工作则非要靠天赋，如要做一个出色的音乐家、文学家、运动员等，但没有一项成就不需要经过苦练。

不要忽视成功的代价

世间有形形色色的人，从事着形形色色的工作，产生了形形色色的结果。

有人羡慕明星的风采，但掌声后面有多少辛酸？

有人羡慕首长的地位，但权位后面有多少牺牲？

有人羡慕文学家的才华，但传世之作后面又有多少挣扎？

有人羡慕企业家的财富，但投资背后又有多少风险？

一般人只看到“一将成名”的荣耀，而漠视了“万骨枯”的代价。

更值得指出的是，被社会上公认为成功的人物几乎都有一个共同的特征：他们对工作的热情与执著；他们从工作中得到乐趣——如地位、财富、冒险的报偿及理想的实现；在他们的生活中，工作就是乐趣。

做工作的主人

大多数人都是平凡的，但大多数平凡的人都想变成不平凡的人。这是社会进步的一股力量。可是，对当事人来



说，就产生了心理上的压力与情绪上的挣扎。不论我们是能否变成一个不平凡的人，每一个人都应当从工作中得到乐趣。工作的乐趣如健康一样珍贵，有时比名与利更加难以获得。

工作乐趣的观念有时系于一念之间，工作的痛苦很快就能转化成乐趣。此一转念对个人是烦躁的大解脱，对社会则是生产力的大提升。

我一直认为：追求财富常会失望；追求权力常会落空。现在我们则要提倡：追求工作的乐趣正如追求知识一样，既不会失望，也不会落空。

“工作”是社会对我的要求；“乐在工作”则是我对自己的要求。一位“乐在工作”的人对得起社会，也才对得起自己。

优质人生

在经济快速发展的过程中，大家都付出了可贵的代价。包括：工作的过劳、生涯规划的扭曲、健康的耗损及牺牲与家庭的团聚；对整个社会所产生的外部成本，至少也包括了交通拥挤、生态破坏、资源消耗、犯罪增加、人际关系淡薄……

因此，当“小康”已经普遍出现在当代社会时，人们应当要及时修正贫穷时代心理上常出现的贪婪、自私与占有欲。

优质人生是要在财富与欲望之间取得平衡，最终目的即是要活得快乐。活得快乐比活得富裕更重要。

让我们来描绘一幅“优质人生”的图像吧：

- (1) 工作要做得出色。
- (2) 家庭要细心爱护。
- (3) 财富要取之有道。
- (4) 言行要表现品味。
- (5) 消费要知道节制。
- (6) 时间要合理安排。
- (7) 阅读要养成习惯。
- (8) 有益的嗜好要培养。
- (9) 公益活动要参与。
- (10) 永续发展要支持。

这样的“优质人生”是今天每一个人都可以拥有的。它不需要靠大量财富、权势、名位来获得；但它需要一些智慧、一些品味、一些割舍来追求。

这样追求所赢得的是快乐，而非快感；是分享，而非分赃；是奉献，而非奉顺。最重要的是，我们同时拥有了“乐在工作”的现实层次与“优质人生”的高贵境界。

当这本书在中国大陆出版发行时，我再细读这篇原为台湾地区读者所写的序，自己觉得可以一字不改地献给大陆读者。我深信读过这本书的人，一定会激发起对工作的热情与乐趣。

本文作者为美国威斯康辛大学荣誉教授
(作于2002年3月15日)