金融危机：财富缩水，幸福不缩水的智慧
职场寒冬：快乐打折，幸福不打折的法则

XINGFU
BUSUOSHUI DE ZHIHUI



幸福不缩水的智慧

马妍姝　编著

富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福；
名利不能增加幸福，苦难不会减少幸福。

電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前 言

幸福是人人都想要的，对幸福的追求是一个人从心灵深处发出的呼唤。在恩格斯的理论里，“每个人都追求幸福”是一种“无须加以证明的”、“颠扑不破的原则”。然而，在现实生活中，幸福是一个经常变幻的不等式：富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福；苦难不会减少幸福，名利不能增加幸福。

人生的经验同样告诉我们，幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择：得到了，你也许并不幸福；失去了，你也许获得了更多的幸福；接受了，也许是你幸福的损失；给予了，也许给你换来了幸福的倍增。所以，今天的每一个人，即使衣食无忧，功成名就，仍会感到自己不幸福。生活中的很多人，即使实现了很多的梦想，获得了很大的成功，仍会常常产生这样的困惑：我是幸福的人吗？我的幸福究竟在哪里？

有一首传唱很久的流行歌曲，歌词中写道：

幸福在哪里？朋友啊告诉你：

它不在月光下，也不在温室里；

它在你的理想中，它在你的汗水里……

歌词虽然质朴简单，却道出了幸福的真谛：幸福从不拒绝任何人，每个人都有追求幸福的权力。幸福源于你对生活的热爱和对人生的品味；幸福是对生命追求的一种回报，更是对人生价值的一种奖励。

幸福蕴藏在一个人辛勤的劳动中……

劳动就是生命，工作就是人生，幸福的工作带来幸福的生活。

被誉为“人文科学领域的神秘者”，“最伟大的心灵导师”的詹

姆斯·爱伦说：劳动就是生命；劳动是抚慰世人内心痛苦的疗法和引领众人步入成功的法则。

亦舒笔下的姜喜宝也曾说过如此妙语：“我要很多很多的爱，如果没有爱，我要很多很多的钱，如果没有钱，那么我要健康 。”现实生活告诉我们，如果要呵护很多的爱，我们需要工作；如果要有很多的钱，我们需要工作；如果我们要身心健康的生活，我们更加需要工作。因此，人要追求幸福的生活，就必须工作。

现代社会里，人们越忙，挣的钱越多，但同时，挣的钱越多，却发现自己越不幸福。所以，劳动并不一定“忙碌 ”， 忙碌与幸福之间也不一定成正比。

而实质性的问题则在于：我们的生活并不以挣钱为最高圭臬。唯有“幸福”才是我们生活的最高目的。当工作的时间、节奏、辛苦指数突破一定承受度的时候，人们就不可能产生幸福的感觉。劳动与忙碌之间、忙碌与幸福之间存在着一定的紧张。

人类工作的目的是什么，或者我们为什么而工作，在我们忙碌于我们的工作的时候，目的本身往往被我们所忘记。只有建立在科学的、正确的劳动观基础之上的劳动，幸福才能够紧随在劳动之后而出现。

让我们来看看工作究竟给了我们什么——

首先工作给了我们养家糊口，维持生存的基本条件。就像马斯洛需要五层次的最低层次一样，只有满足了这个最低层次的需要，那么我们才可以考虑其他的需要。

其次，工作给了我们规律生活，作息协调的习惯。只有工作的人，才能规律作息。

第三，工作给了我们发现自己才能的机会，同时也给了我们创造自己、超越自己的机会。如果你将工作视为一种积极的学习经验，那么，每一项工作中都包含着许多个人成长的机会。

第四，工作让我们积累了珍贵的经验，以及良好的品格训练。如发展自己的技能，增加自己的社会经验，提升个人的人格魅力等。

第五，工作给了我们练就自己能力，应对起伏跌宕人生的智慧。比如决策能力以及敏锐的洞察力等。

第六，工作让我们学会了了解自我，发现自我，使自己的潜力得到充分的发挥心智。

第七，工作最为重要的是给来我们健康的体魄和健全的心理。心理学家研究发现，在影响人的生理和心理变数之中，最主要的是喜欢自己所做的事，能积极而主动投入到工作之中的心理社会环境。这也就是说工作让我们有成就感，觉得我们的生命有意义以及活着的幸福、愉悦和快乐。

哈佛幸福课的教授泰勒博士告诉我们：幸福就是快乐与意义的结合。幸福不是客观存在的，也不是镜中的虚像，而是一种感知，当你觉得幸福的时候，幸福就来了。幸福是一种心灵的触摸。如果你找不到幸福，那不是与幸福无缘，而是对幸福缺乏感知。找到工作的意义，你就找到了打开幸福之门的钥匙。

你的工作幸福吗？工作让你幸福吗？一个人的三分之一的时间在工作，如果工作不幸福，或者不去主动追求幸福，那么工作将会是一场漫长而又痛苦的马拉松。本书以幸福为主线，以“开启幸福之门”为主旨，从心理学和实际工作的角度，与读者分享了幸福工作的十大法则，阐述了“工作着，是幸福的 ”、 “怎样才能使自己幸福”等观点，为读者奉上了一堂涤荡心灵的“职场幸福课 ”。

衷心地希望职场中的每一个人“工作着，幸福着 ”， 爱上自己的工作，做一个开心、幸福的职场人。

编者

2009年 7 月

法则一：我工作，我幸福

工作着是美丽的！高尔基曾说过：“工作愉快，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”古往今来，有志之士，有识之人，无不把工作当成乐趣和追求，工作成为他们一种发自内心的自觉追求，一种体现人生价值的快乐与幸福。而这种快乐与幸福，对于每个普通人来说，其实并非可望不可及，它就洋溢在每一天勤奋工作和获得收获的每一点喜悦中，体现在每一项身心投入的工作所带来的那种精神充实与成果创造中。

愚者从远方寻找幸福，智者则在身旁培养幸福。一个人应该做一个善于发现和培养幸福的智者，并时刻记住：不是为幸福而工作，工作本身就是幸福。

你的工作幸福吗

著名女作家陈学昭20世纪50年代曾写过一部小说《工作着是美丽的》，书名成了激励人们努力工作的暗示性语句，当我们被21世纪的残酷竞争压力压得快要窒息的时候，这种浪漫色彩的话语已不再被人提起，工作与幸福感似乎已无法并存。人们以付出劳动和精神为代价，为了幸福而工作，幸福却离我们越来越远。

前不久，网上广为流传着这样一首诗：

求学寒窗苦读，前路一片茫然；

应聘惨遭失败，求职困难重重；

证书毫无用处，培训失去目标；

需要全本请访问 www.ertongbook.com

工作繁重枯燥，人际错综复杂；

升职前途渺茫，加薪遥遥无期；

跳槽没有把握，改行没有方向……

严峻的就业形势，残酷的竞争环境，让每一个人体会到了的巨大精神压力。有关专业人士分析说：“当前我国正处在社会转型期，原有的价值观、成就观、幸福观等受到冲击，而新的为人们广泛认可的价值体系尚未完全确立，反映到生活和工作中，就是很多人对职业缺乏认同感、成就感，对生活缺乏信心和快乐 。”

想来也是，“郁闷 ”、“不爽”等词汇不是几乎成了人们的口头禅吗？而且“迷茫”这个词的使用率越来越高。人们见面常问：“最近忙什么呢？ ”对方的回答往往是：“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，更谈何幸福？于是，“工作倦怠”产生了。如今，它正袭扰着中国社会，成为社会“流行病 ”， 并呈增多趋势。

“工作压力太大，生活太累…… ”， 在我们周围，听到的多是报怨和无奈，谈得最少的是工作的开心和乐趣。一份关于《中国“工作幸福指数”调查报告》结果显示， 28.8% 的被调查者工作幸福感偏低；64% 的被调查者工作幸福感不是很高。

还有项调查显示：

超过 60% 的人认为自己所在单位的管理制度与流程不合理；

超过 50% 的人对薪酬不满意；

超过 50% 的人对直接上级不满；

接近 50% 的人对自身的发展前途缺乏信心；

接近 40% 的人不喜欢自己的工作；

40.4% 的人对工作环境和工作关系不满意；

33.6% 的人认为工作量不合理；

26.3% 的人工作与生活发生冲突；

19.6% 的人认为工作职责不明确；

16.4% 的人与同事的关系不融洽；

11.6% 的人工作得不到家人和朋友的支持；

11.5% 的人对工作力不从心。

什么时候，我们的工作竟然有了如此之多不快乐的理由？对大多数人而言，每周花在工作上的时间至少要超过40个小时。然而工作不仅仅意味着付出时间，得到价值感和薪水，还有压力、厌倦等许多无法摆脱的困扰。为什么会这样？有多少是外因，又有多少是内因？

谁偷走了你的工作幸福感

工作的幸福感是一样的，而工作中的不幸却各有千秋。受社会环境、自身需求等影响，我们现实的工作中出现了很多弊端和不完美。竞争压力变大了，人际关系复杂了，工作没了挑战性，得不到公平可观的报酬，得不到上司和同事的认同，工作环境缺乏人性化……种种挫折、种种不快，让人难受、愤怒或者悲哀。“工作中有幸福感”这种愿望对很多人来说变得有点儿奢侈。

从本质上而言，幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。不管出于何种原因，不管有多少种令人不幸福的理由，单就个人而言，一个人应该在力所能及的范围内努力提升自身对工作的幸福感，如抓住机会提升成就感、塑造合作融洽的人际关系、勇于面对挑战等。

其实，只要找到了不幸福的理由，也许就找到了通往幸福的捷径。究竟是谁偷走了我们的工作幸福感？

职场如战场，只有胜出者才能生存。在企业管理中甚至有一条潜规则，如果一个单位太一团和气，员工之间太相安无事，领导反而会觉得没有生机，于是，会招募新的员工或者派来空降兵，以其“鲇鱼

效应”搅动过于稳定的局面，引发彼此间的竞争。职场上的竞争虽然不见刀光剑影，不见弥漫的硝烟，但是为了胜出，有人甚至不择手段，在能力以及业绩之外，更用上种种独门暗器，比如中伤，背后拆台，甚至揭其隐私，导致人们丧失幸福感。

随着职场竞争的加剧，很多人承担正常负荷外的工作，只有做得多，才能体现业绩，才能成为老板欣赏的员工，成为岗位上无可替代的人。因此，我们像被工作“绑架”一样，每天都在超负荷地工作，职业病、亚健康状态成为职场人士最大的健康隐患，高强度工作也大大削减了一个人的工作幸福感。

随着熟练程度的增加，我们的工作不再是挑战，更多的是一种简单重复。每天早晨睁开双眼，一想起又要面对日复一日像机器人一样程式化地做某些事情，痛苦和无奈就会涌上心头，厌倦感油然而生。没有工作，何来所谓的工作幸福感呢？

由于社会整体经济水平提高了，个人对物质需求渐增，很多人感觉拼命工作却得不到心里预期的报酬，感觉自己的付出与收入不匹配。于是，低薪也慢慢偷走了一个人的幸福感。

人是社会性的人，有人的地方就会有矛盾，由此往往产生摩擦，引发对立情绪以及若有似无的紧张感。在工作环境中有一个良好的人际关系就会心情舒畅，再苦再累也快乐无比。反之，就会觉得好像人人跟自己过不去似的，心情苦闷，情绪压抑。紧张的人际关系又怎么能让人幸福呢？

喜欢工作，却又觉得工作环境不够好。过于遥远的上班路途，过于嘈杂的工作环境，格子间一览无余没有个人空间，有人大声喧哗言语粗俗……这些对于一个能专注投入工作的人来说，不会计较自己所处的工作场所是否幽静，是否有个人空间。但对于那些不能调整工作态度和放松心情的人来说，这些都会影响他们对于工作的感受和幸福感。

如果不坐班，如果打卡机不那么无情，就觉得是单位的福利，个

人相对自由很多。而每天朝九晚五，严格的考勤制度，对于那些心向自由，但又放弃不了单位那种旱涝保收、到期领薪的安稳日子的人来说也是一种苦恼。

……

只要身在职场，无可避免都会遇到以上种种不如意，如果你主动去适应、去调整，可能会越来越被动，工作幸福感离你也将越来越远。其实，只要我们正确认识这些问题，并想办法从心里和身心等方面进行调整，也许又会是另外一种情况。

对于职场竞争，应该辩证地、一分为二去分析。社会在发展，需求在提高，职场竞争必然存在，老板需要通过竞争激发员工潜能，员工也要在竞争中表现自己强势的一面。所以，你一方面要迎接挑战，直面竞争；另一方面，该超脱时要超脱。竞争并不可怕，职场没有永远的输家，关键是要从工作中总结经验，从竞争对手身上学习长处，认识到竞争可以让自己变得更强大，你就能积极地思考竞争、迎接竞争，竞争自然就成了一件令人振奋的事情了。

在高强度工作压力下，你对自己要有知足以及接纳的态度。力所能及做好每一件事，并犒劳自己，尤其一项工作完成后，和同事相聚庆祝，既强化了成就感，对后面的工作也更充满期待和信心。另外，还要懂得适可而止，对不合理的要求学会说“不 ”。 在感觉累的时候放慢工作节奏，把注意力转移到让我们轻松快乐的事情上来，这样就可以把压力释放出去，工作就会逐渐成为一件开心的事。

任何职业本身都无所谓有趣或者乏味，有趣与否在于我们对它的理解和态度。在工作中找到自己的位置，发挥自己的创造性，就能发现更有效率的方法，把工作做得更完美。当你感到工作中有厌倦感时不妨检讨一下自己：究竟是工作没有给我新鲜感？还是自己在日复一日的工作中产生了不自觉的惰性？学无止境，工作也一样。创新的人和墨守成规的人，其实都处在同样的工作环境中，但如果应对方式不同，则结果就不同。厌倦的时候，应在工作中去寻找新的兴奋点，它

是提升工作幸福指数的良药，能够化解工作中琐碎的烦心事和倦怠感。

低薪是相对的。如果这份薪水真的低到自己的工作价值被严重低估、实在无法接受的程度，就需要你主动去和领导沟通，让他知道自己的真实想法。如果得不到改善，换份工作或许是最好的选择，因为它实在使你无法开心工作。但如果实际情况并不是那么糟糕，那就需要你好好调整自己的心态了。不妨想一想，这份工在薪水之外，还给你提供了其他机会没有？如个人成长的空间、学习与提高的机会、事业发展的平台、大大小小的福利等。这样想会让你的心态变得平和，态度积极一些，抱怨少一些。

融洽的人际关系，营造的是一种细水长流的幸福氛围。要想在工作中不为人际关系而苦恼，首先当然是摆正心态，做一个轻松、开心并容易相处的人，共同维护一个讲原则、重感情，团结和谐的工作环境。一个真正懂得与他人相处的人，就是一把开启快乐之门的钥匙。

处在嘈杂的工作环境和紧张的办公空间，如果你始终无法专注地投入工作，不妨尝试把自己的小空间收拾得温馨一些，如买一个心仪很久的漂亮水杯，使用别致好看的文具，贴上一两张有趣的贴画，摆一两盆绿色植物，变换电脑屏保。这样的办公桌很有个人氛围，或许可以使你的情绪放松下来。

俗话说，“鱼与熊掌不可兼得”，因此，你需要和现实中的种种条件妥协。公司付你薪水，你就必须敬业地朝九晚五，严格遵守公司的规章制度。如果你希望承担更多的责任，毫无疑问，同时就会丧失更多的闲暇时间。拟不可能同时拥有一切：安全感，更多的自由，更多的权利，更多的朋友……只有放弃鱼和熊掌兼得的想法，平和地抛开一部分欲求，才不会经常有挫折感。

可见，工作可以是幸福的。与其感叹工作中种种的不如意，不如静下心来想想如何努力将它做得更好，做到尽可能的完美。只要你调整心态，找到工作的乐趣和价值，努力地去经营它，宽容地去体验它，就能让工作的过程成为一个快乐和享受的过程，从而让自己体验到更

多的幸福感。一个让你深感幸福的工作必定带给你一个幸福的生活状态，那么为什么不让你的工作充满乐趣呢。

举一个大家都极为熟悉的小故事：两个建筑工人在砌墙。甲工人说，我在打工挣钱；乙工人说，我在给孩子们做一间将来他们读书的教室。想一想，谁会在工作中更有幸福感？当然是后者。同样的工作，在甲工人看，是枯燥单调的，更计较得失；在乙工人那里，却是一件美好的事，这激励了他，赋与了工作以一种意义。

因此，请记住：幸福取决于自己！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工作，才能在快乐中工作，在幸福中成长！

至于如何给幸福下定义，是每个人找到自己位置的关键。如鱼在水，冷暖自知。工作中的幸福不是别人给的，还是先给自己一个幸福工作的理由吧，再抓住幸福不撒手。

不是为幸福而工作，工作本身就是幸福

拉丁语中“工作”（tripalium）一词最初指的就是“刑具”，即折磨人的东西。认知心理学家皮埃尔·布朗·萨努恩（Pieer Blanc-Sahnoun）指出，“自从亚当和夏娃被驱逐出伊甸园，不得不靠自己的辛劳才能生存以来，工作就一直被看成是上帝对人类的诅咒。”另外，很多人还对工作有种错觉：自己没有从事的职业肯定更有意思，别人的工作和职位更让人羡慕。

因此，在现实生活中，多数情况下，幸福与工作好像没有什么关系。相反，人们似乎只有在工作之外才能找到快乐，下班之后、双休日、节假日，才是一天、一周、一年中的快乐时光。当然，快乐是需

需要全本请访问 www.ertongbook.com

要钱的，为此就必须工作，工作的价值似乎只是为工作之外的快乐埋单。

泰戈尔在《人生的亲证》中写道：“我们的工作日不是我们的欢乐日——因此，我们要求节日，我们在自己的工作中不能找到节日，所以我们是不幸的。河流在向前奔腾中找到它的节日；火焰在熊熊的燃烧中找到它的节日；花香在大气的弥漫中找到它的节日，但是我们每天的工作中却没有这样的节日，这是因为我们没让自己解放，因为我们没有愉快地、完全地将自己献身于工作，以至于让我们的工作压倒了自己 。”

工作本身不幸福，幸福只在工作之外，这种情况相当普遍，但其实并不正确。

詹姆斯·爱伦被誉为20世纪“人文科学领域的神秘者 ”，“最伟大的心灵导师 ”，他每日环顾世界，冥思苦想，终于发现“劳动就是生命”这条与真理一起孕育出来的原则。詹姆斯·爱伦认为：劳动是抚慰世人内心痛苦的疗法和引领众人步入成功的法则。劳动是一件幸福的事情，劳动本身很高尚。无论是脑力劳动还是体力劳动，都是生活的根本。劳动越丰富，生活就越丰富。脑力劳动者、思想原创者、永不停息地进行脑力活动的人是这个世上生命力最持久的人。参加农业生产的体力劳动者、园丁、永不停息地进行体力活动的人，其生命的持久性仅次于前者。所以说，工作即是幸福，工作就是人生的价值，人生的欢乐，也是幸福之所在。

在欧洲的高山山谷里，幸免工业革命侵入的阿尔卑斯山村，仍存在着这种形态的社区。这个地区最引人注目的特色是，居民的工作与休闲几乎无从区分，你可以说他们每天工作16小时，也可以说他们从不工作。意大利境内阿尔卑斯山区瓦欧斯塔的一个极限的川达兹桥村，有位76岁高龄的老太太沙拉菲娜，仍每天清晨 5 点起床，为母牛挤奶。她煮好多份早餐，整理好屋子以后，视天气和季节而定，或者把牛羊赶到冰河下的草原上放牧，或照顾果园，或梳理羊毛。夏季时，她花

好几星期的时间在高地草原上割牧草，然后把一大捆一大捆的干草顶在头上，徒步走好几英里路，搬回自己的谷仓。如果走捷径只花一半的时间，但她为了保护山坡，减少人为的侵蚀，宁可走人迹稀少的曲折山路。晚间她可能看点书，讲故事给曾孙子听，或为到她家开舞会的亲朋好友奏手风琴。

若问沙拉菲娜生活中最大的乐趣是什么，她会毫不犹豫地回答：帮母牛挤奶、牧牛、在果园剪枝、梳羊毛……事实上，她的乐趣完全在于她一辈子赖以谋生的工作。套用她自己的话：“这给我极大的满足，到户外去，跟人聊天，跟养的牲口在一起……我跟每个人说话——甚至是植物、鸟、花、动物，我觉得浑身舒畅、快乐；累了得回家真是一件不幸的事……即使工作很忙，一切仍是美好的 。”

若问她，假如把全世界的时间和金钱都给她，她要做什么？沙拉菲娜笑了起来，把上面的话重述一遍：替母牛挤奶、赶牲口去草原、整理果园、梳羊毛。沙拉菲娜对都市生活并非一无所知，她偶尔也看电视、阅读新闻杂志。她有很多年轻的亲戚住在大城市里，生活很富裕，拥有汽车、各种家电，每年出国度假。但他们时髦而现代的生活方式，对沙拉菲娜毫无吸引力；她对自己扮演的角色，既满足又平静。

工作是我们生活中最重要的部分。人要追求幸福的生活，就必须工作。如果盼望不工作而幸福，那一定是空虚而没有希望的。

有这样一则寓言故事：

一个玩具士兵成天打瞌睡消磨时光，越过越烦。

“嘀嗒、嘀嗒……”闹钟每分每秒都欢快地歌唱，它对眼镜说：“我要把快乐之道告诉玩具士兵 。”

“我觉得，切身体会胜过千言万语的说教 。”眼镜说。

于是，闹钟告诉玩具士兵：“邮局正招收邮递员，你去试试。到时，你会和快乐手拉手 。”

玩具士兵欢快地吹着口哨，下班回来。“我知道了——无所事事难以快乐，能工作就是幸福 !”

伏尔泰说：“工作可以撵跑三个魔鬼：无聊、堕落和贫穷 。”

无所事事难以快乐，无所事事的工作幸福感是无本之木、无源之水。这不免又让我想起石油大王洛克菲勒给儿子的信中的一个故事：

在古老的欧洲，有一个人在他死的时候，发现自己来到一个美妙而又能享受一切的地方。他刚踏进那片乐土，就有个看似侍者模样的人走过来问他：“先生，您有什么需要吗？在这里您可以拥一切您想要的——所有的美味佳肴，所有可能的娱乐以及各式各样的消遣，其中不乏妙龄美女，都可以让您尽情享受 。”

这个人听后，感到有些惊奇，但非常高兴，他暗自窃喜：这不正是我在人世间的梦想吗？于是一整天他都在品尝所有的佳肴美食，同时尽享美色的滋味。然而有一天，他却对这一切感到索然乏味了，于是他就对侍者说：“我对这一切感到很厌烦，我需要做一些事情。你可以给我一份工作做吗？ ”

侍者却摇头说：“很抱歉，先生，这是我们这里惟一不能为您做的。这里没有工作可以给您做 。”

这个人非常沮丧。愤怒地挥动着手说：“这真是大糟糕了，还算是天堂呢！那我干脆就留在地狱好了 !”

“您以为，您在什么地方呢？这里就是地狱。地狱与天堂的惟一区别就是没有工作 !” 那位侍者温和地说。

如此可见，失去工作就等于失去快乐。但是令人遗憾的是，有些人却要在失业之后，才能体会到这一点。在这个金融风暴席卷全球的年代，企业随时倒闭，公司随时裁员，每一刻钟甚至到每一秒钟都有人沦落到浩浩荡荡的失业大军中。而你能拥有一份稳定的工作和收入，这简直就是一种令人羡慕的幸福啊。

还有很多人都把工作看作是苦差事，尤其是干自己不喜欢的工作，更近乎是一种折磨。然而，你想过没有，一旦没有任何事情可做的时候，你不仅不能感受到愉悦，反而会感到更加痛苦。爱尔兰作家巴克莱说：“幸福有三个不可或缺的因素：一是有希望，二是有事做，三

是有人爱 。”有事做不是造成不幸的因素，而是使你幸福的一个不可或缺的要素。

工作，支撑起一个人的生活，支撑起一个人的人生。无论你处于何种环境、从事何种工作，都可以使自己幸福或不幸福，关键是你工作着，是否快乐着！

我工作我幸福，工作着就是幸福的！理由很简单：一个找到自己工作的人等于找到了幸福的源泉。

幸福不是目标，而在于追求目标的过程

关于幸福，从前有一个青鸟的传说。在一片森林里隐藏着一只能为人带来幸福的青鸟，因此就有很多人倾其所有去寻找它。在风和日丽的季节或在凄风苦雨的日子里毫不气馁地去追寻它。而在那片密林里，青鸟总是时隐时现。后来有一天，一个筋疲力尽的男人终于在一条溪边捕获了它，然后心满意足地进入了梦乡，不想醒来后那只鸟居然变换了颜色，成了一只普通的鸟，那人因此便气绝而死。

可见，幸福不是目标，它对于那些刻意追求幸福的人而言往往是可望而不可及的，如同那只传说中的青鸟。但生活中很多人却在追求幸福的过程中，忽视了幸福本身的含义和工作的真正意义。

有一个喜欢安静的老人独自生活了很多年，他非常习惯于这种生活，可是有一天这种生活被一群孩子打乱了。社区的一群孩子放学后都到这位老人的房子周围玩耍。他们大声尖叫、嬉笑，老人被他们的吵闹声弄得寝食难安。不久，这位聪明的老人想出了一个好办法。他对那些孩子说：“如果你们每天都到我这里玩，我每天给 5 元钱 。”那天，每个孩子真的都得到了 5 元钱。在这以后，越来越多的孩子聚集到老人的房子周围玩耍。可是有一天老人没有出来，自然所有的孩

子都没有得到钱。第二天老人还是没有出来，心急的孩子们终于敲响了老人的家门对老人说：“既然你不再给我们钱，我们以后再也不到你这里玩了，并且告诉我们的朋友都不到你这里来玩了 。” 老人和孩子们都胜利地笑了。

很多人都会认为这个故事告诉我们：金钱能够满足人们的需求，为了满足自己得到 5 元钱的渴望，孩子们不断重复老人要求的行为，而当有一天没有得到钱，自己的需求没法得到满足时，人们自然就认为应该结束这些行为。

其实，从这个故事还能领悟到另外一个角度的寓意：玩耍嬉戏是孩子的天性，是孩子的最大乐趣，这是一种能够带给孩子愉悦感受的自发行为，但是经过老人的“ 5 元钱”刺激物的诱惑，孩子们玩耍嬉戏的行为目标发生了改变，嬉戏玩耍从一开始的获得愉悦感受的自发行为，变成了获得 5 元钱而重复的行为，这也恰恰反映了金钱等外在物质刺激物的诱惑力——既能强化你的目标行为，也能改变你原有的行为目标。

从这个故事进一步引申，会发现其实在追求幸福的道路中也一样存在这种“目标异化”的现象：一个人工作的目标是为了获得幸福的生活，但是往往为工作所累，不仅无法从工作中发现乐趣，甚至还因为紧张忙碌的工作和追求事业的发展而放弃了生活中能够带来幸福感受的要素，如爱情，家庭，休闲娱乐等。结果为了幸福而工作而不懈努力，最终却离幸福渐行渐远。

奥尔德斯·赫胥黎说：“幸福不是通过有意识的追求获得的，它通常是其他活动的副产品 。” 工作与幸福紧密相连，工作的过程其实就是一个可以充分享受快乐的过程。

有这样一个小故事，很是耐人寻味。一天，屡遭烦恼的几个年轻人请教大哲学家苏格拉底：“我们为什么寻找不到快乐呢？”苏格拉底没有回答年轻人的问题，而是对他们说：“你们先帮我造一条船吧 。” 几个年轻人只好暂时把寻找快乐的事放在一边，边学习技术边

造船。不久之后船造好了，就在大家乘船游湖欢歌时，苏格拉底问：“你们现在快乐吗？”几个年轻人异口同声地回答：“快乐极了！”苏格拉底告诉他们：“快乐就是这样。它往往在你为一个明确的目标忙得无暇他顾的时候，突然到来。”

由此可见，快乐其实根本不用寻找。它就在我们的工作中，只是我们没有被单独地提问快乐与否，没有发觉其实自己此时此刻就在快乐之中而已。

奥理略说：“幸福存在于一个人真正的工作中。”早上上班，路上塞车，从车缝里左穿右行一路小跑赶到公司，终于没有迟到，感到幸福；工作中，解决大大小小的事情，一天下来没有出现差错，感到幸福；听到了领导的表扬或客户的赞许，感到幸福；同事之间产生了误会，赶紧解释，误会消除了，照样能感到幸福。虽然这些都平平淡淡，但只要你愿意，就能从中感受幸福。卢梭说：“真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”以阳光的心态做好每件事，干好每一天，并使之成为一种常态，这样尽管显得平凡，但这种平凡却是一种真实的幸福。幸福不是一件穿给别人看的外套，也不需要靠别人的眼睛来评判，只要自己觉着是，幸福就正伴着你。

法兰克尔博士说：“幸福是成就感。要享受幸福，就必须订定目标。”你如果仔细推敲，一定会赞同这种说法。世界上没有不劳而获的事情，幸福绝不可能从天而降，幸福也不会因物质而产生。幸福的生活大都来源于成就感。因为只有实现了许多既定的目标，你才能感觉有成就感。放开去想，幸福就是正确目标引导下的追求过程。

其实，每一个人的幸福，就存在于追求实现正确目标的行动之中。有目标，就必然形成心理期望，有期望就有动力，有动力就有行动，有行动就感到充实，不为人生虚度而烦恼，这就是幸福的真谛。当然，幸福感是与目标的实现值成正比的，要获得幸福，必须确立符合自己实际的目标。目标定位太高，就成了好高骛远，结果只能是期望值越高，失望感越大，幸福便不再与你同行。

需要全本请访问 www.ertongbook.com