

现代职业人  
心灵解压  
自助手册

HAPPY  
WORKING

# 快乐 工作

带着快乐去上班

余知行◎著

在工作中**享受快乐** · 在快乐中**创造价值**

有的人每天愁眉苦脸，讨厌手中所做的工作，视其为惩罚，于是，他的人生就是一场漫长难熬的苦役；有的人每天欢欢喜喜，热爱他所做的一切，视其为恩赐，于是，他的生命就是一支悠扬动听的歌谣。选择前者，还是选择后者，完全在于你自己。

**不快乐工作，就是对自己不负责任！**

阿里巴巴董事局主席 马云

馈赠员工的  
最佳礼物

★★★★★

中华工商联合出版社

# 快乐

余知行◎著

# 工作

带着快乐去上班

有的人每天愁眉苦脸，讨厌手中所做的工作，视其为惩罚，于是，他的人生就是一场漫长难熬的苦役；有的人每天欢欢喜喜，热爱他所做的一切，视其为恩赐，于是，他的生命就是一支悠扬动听的歌谣。选择前者，还是选择后者，完全在于你自己。



中华工商联合出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

快乐工作 / 余知行著. —北京: 中华工商联合出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5158-0128-5

I. ①快… II. ①余… III. ①企业—职工—修养 IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第264577号

---

## 快乐工作

作 者: 余知行

责任编辑: 郑 婷 胡小英

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中振源印务有限公司

版 次: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 120千字

印 张: 11.75

书 号: ISBN 978-7-5158-0128-5

定 价: 26.80元

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) ( 营销中心 )

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) ( 总编室 )

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

## 推荐序

喜闻余知行老师又要出书了，将其多年的教育培训经验撰著于文，以供更多人分享，对此我甚觉此为益事，心中甚喜。

一直以来，知行老师给人的印象始终是热情洋溢，心怀赤诚，对人总是仁义有加，人格魅力令周边朋友感召深切。她的课堂和讲座总是精彩生动，现场气氛活跃而引人入胜，深得学员喜爱。即使是简单的面对面交流，也经常深入浅出，一些简单的言语和比喻，生动形象却又蕴含深意，叫人深感叹服且受益颇菲。

知行老师有着一颗积极乐观且不断进取之心。有着新闻和心理学背景的她，还不断充实着各种专业知识，学习积累的同时，她更渴望将知识和自己对人生的敏锐体验，传递并帮助于他人。

知行老师将要付梓的这本书是教人如何快乐地去工作。记得不久前曾与知行老师分享对工作的理解，她认为工作是一个人生存于世界的基本手段，也是施展自己才能的舞台，应该是一个非常轻松的过程，而不是一种折磨和苦难的经历。所以她希望从心理和文化的双重角度探索人们在“压力山大”的现实状态下如何才能真正、持久快乐地工作。



拥有一颗开放心态和对理想永无止境追求的知行老师，以引导、培育和帮助他人作为终身事业，并为之始终不遗余力地付之行动。可以说，作为快乐的使者和知识的传递者，知行老师一直在努力。

中国驻德国大使馆教育处

潘秋燕

## 序言

Preface

高尔基曾经说过：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”在现实生活中，也许选择什么样的工作有时候身不由己，但我们却可以通过改变心态来面对挑战。世界上没有不好的工作，让我们对工作产生不满的是不平衡的心态。因此，快乐工作的关键取决于心态。放弃抱怨，用乐观的心态去面对当前的工作，那么，我们就会从这种积极转变中找到快乐。从自己胜任工作后的那一刻起，我们会发现，原来快乐工作就在自己身边。

阿里巴巴CEO马云认为，工作的目的包括一份满意的薪水、快乐地工作和一个好的工作环境。其中最重要的就是在企业中能快乐地工作。马云曾不止一次强调，阿里巴巴最大的财富就是阿里人，“让员工快乐工作是好雇主应该做的事情，总之一定要让员工‘爽’。阿里巴巴倡导的是Work with fun（快乐工作）的氛围，越是艰苦工作，越要用快乐的心情去面对”。

阿里巴巴的办公环境，说得上五彩缤纷。主色调是橙色，“因为这是温暖而快乐的颜色，精彩纷‘橙’是阿里人的文化符号”。整个阿里巴巴没有空白墙，都被员工设计成了各种颜色的“文化墙”，卫生间也不放过。

“阿里十派”，原来指的是阿里巴巴的十个员工俱乐部，如足球派、宠物派等，现在已发展到十六七个“派”。员工们各显神通，在内网上发展会员、组织活动。活动的照片，就在各种文化墙上展示。其中淘宝公司还在员工休息处搞了个醒目的“淘宝武林帮派积分榜”，你追我赶，好不热闹。就是卫

生间，女卫生间被叫作“听雨轩”，男卫生间被叫作“观瀑亭”，每个蹲位还被开发成广告位，由专门部门管理，所有“帮派”可以在这里发通告，“因为这里是所有人都要去的地方，人流量最大”。

淘宝进门处有个“淘宝小店”，卖的是带有淘宝小蚂蚁标记的各种商品，钥匙扣、雨伞、玩偶，应有尽有，员工能以员工价购买。这些小东西，也是受员工追捧的奖品。每年的年会上，阿里巴巴还会为工作满五年的员工颁奖，奖品是一枚刻有阿里标记和员工名字的白金戒指。这些小细节花费不多，却给员工带来了不少快乐和成就感。

随着社会、经济各方面的发展，人们展示自己才能的机会越来越多，但是竞争也越来越激烈，压力也就越来越大，快乐却越来越少。工作中消极的工作态度、错综复杂的人际关系，不期而至令人措手不及的突发事件，繁杂众多的工作量以及低薪酬、高压等快乐都是快乐的杀手。扼杀了快乐，会让人们产生烦躁、郁闷、焦虑、挫败等负面情绪，而这种情绪又会严重地影响工作，如此反复的一系列循环反应难免会影响生活的质量，使人们陷入无法摆脱的不快乐的旋涡。

针对现在很多人的工作现状和工作中一些常见的问题及情况，本书提供了一系列行之有效的建议和解决方法，详细地阐述了如何让自己拥有积极的心态，如何树立自己的职业目标，如何寻找工作的激情，如何高效地工作，如何培养优秀的习惯，如何拥有和谐的人际关系，如何拥有优秀的品质，如何学习、享受自己的工作等问题，希望对读者有所启发。快乐工作，会让你彻底地满足精神和心理上的追求，找到自信、找到快乐！

不管你是否喜欢你现在的工作，或者你希望开始一份新的事业，或者想把现在的工作做得更好，这本书都可以帮助你找到工作的乐趣，让你快乐工作，享受人生！

余知行

2012年4月

## 第一章 心态积极，快乐奠基

- 快乐源自乐观的心态 // 003
- 快乐工作由你做主 // 006
- 快乐工作不仅仅是为了薪水 // 008
- 摒弃打工心态，成就老板心态 // 011
- 只为今天的快乐而奋斗 // 013
- 快乐工作不抱怨 // 015
- 职场小测试 // 017

## 第二章 激情做事，快乐引爆

- 爱上自己的工作 // 021
- 尽力将优势发挥到极致 // 024
- 在工作中找出点“罗曼蒂克”来 // 026
- 新鲜感让你快乐工作 // 029
- 永远保持一颗热忱的心 // 032
- 职场小测试 // 035

## 第三章 和谐人际，快乐无忧

- 微笑，带给你好人缘 // 039



- 尊重，可以建立友谊 // 041
- 赞美，才能得到快乐 // 044
- 信任，你会收获快乐 // 047
- 合作，创造快乐共赢 // 050
- 职场小测试 // 053

## **第四章 直面压力，快乐释放**

- 面临工作压力不能逃避 // 057
- 化困难为前进的动力 // 060
- 职场“放松术”，让你笑到最后 // 063
- 做一个永不言败的职场勇者 // 067
- 坦然接受工作中的一切 // 070
- 职场小测试 // 073

## **第五章 明确目标，快乐出发**

- 突破枷锁，不要自我设限 // 077
- 做好自己的职业规划 // 080
- 找到适合自己的目标 // 082
- 量化目标，步步为营 // 084
- 大胆向目标迈进 // 087
- 职场小测试 // 090

## **第六章 高效工作，快乐锤炼**

- 把结果作为做事的终极目标 // 093
- 拒绝拖延，立即行动 // 096
- 有效地管理自己的时间 // 099

- 工作中没有任何借口 // 102
- 第一次就把事情做到位 // 105
- 做工作计划，按计划工作 // 108
- 职场小测试 // 110

## 第七章 培养习惯，快乐提升

- 完善细节，绝不做“差不多先生” // 113
- 全力以赴，而不是尽力而为 // 116
- 精益求精，工作中无小事 // 119
- 大智若愚，每天多做一点点 // 121
- 追求完美，永无止境 // 124
- 自动自发，才是真正的快乐执行 // 127
- 职场小测试 // 130

## 第八章 持续学习，快乐常伴

- 学习能力决定你的竞争力 // 133
- 自我充电，学习与工作相伴 // 136
- 缺什么，补什么 // 138
- 每天学习一小时 // 142
- 善于总结，快乐学习 // 145
- 创新型的员工是最快乐的员工 // 148
- 职场小测试 // 150

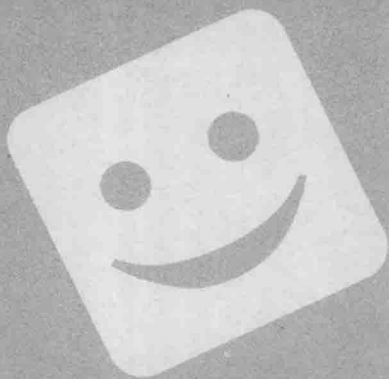
## 第九章 享受工作，快乐生活

- 甩掉沉重包袱，选择快乐相伴 // 157
- 幸福不能用金钱来量化 // 160

- 会工作，也要会休息 // 162
- 健康是快乐的资本 // 165
- 享受工作带来的成就感 // 167
- 职场小测试 // 170

## **附录**

- 明星企业的“快乐宣言” // 173



## 第一章

# 心态积极，快乐奠基

心态决定人的视野和成就。如果抱着积极进取的心态，即使身处逆境，也能在风雨之后迎来彩虹；如果悲观消极，哪怕微不足道的一根稻草也足以把自己压垮。因此，在工作中，我们要以积极乐观的心态对待工作中的得失，以轻松的心情感受工作中的快乐与不平凡！



## 快乐源自乐观的心态

美国心理学家杰弗·P.戴维森认为，积极的心态源于对工作和学习的乐观精神，凡事不要想得太悲观、太绝望，否则你眼中的世界将是一片灰暗、一片混沌，工作起来自然也就打不起精神，更谈不上快乐工作。

世界文豪雨果说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”怎样的心态决定了怎样的心境。面对压力积极调整心态，用宽容、豁达、乐观的眼光看待一切，即使再不利的情势也能从中挖掘出有利的因素，即使再冷的天气也能感受到春天般的温暖。

有这么一个故事：

一个名牌大学的毕业生，被分配到一个山区当小学教师，为此，他感到非常失落。他不断地托人找关系，投送求职书，希望能够找到一份更为理想的工作。然而，没有一家单位接纳他。无奈之下，他只好立足现在，调整心态，勤勤恳恳地工作。数年之后，他真正地融入了山区小学的教学工作中，而这时候，他的教学能力也彰显出来了，他教的学生期期都很优秀，他的教学论文也频频在权威杂志上发表。这时候，很多的教育机构向他发来了邀请函，电视台和报纸等媒体都纷纷报道他的事迹，高度称赞他的教学水平和工作态度。最后他被评为省级优秀教师。

一个人要想成功，首先应该培养积极乐观的心态。每个人身上都散发着一一种自然的活力，其中蕴涵着巨大的潜能，而开发这些潜能的唯一钥

匙，就是积极的心态。

一个人有快乐的时候，当然也会有不快乐甚至痛苦的时候。面对疑惑，比较积极的做法是改变看事情的角度。

这个故事的角度就很独特：

有一天，一个雕塑家发现自己的面貌越来越丑了。“丑”并非指肤色、五官变形，而是指神态是那样狡诈、凶恶、古怪。

他遍访名医，均无办法。因为，吃药也好，整容也好，都无法医治一个人的愁眉苦脸。

一个偶然的机，他游历一座庙宇时，把自己的苦衷向长老说了。长老说，我可以治你的病，但不能白治，你必须先为我做一点工作——雕塑几尊神态各异的观音像。雕塑家接受了这个条件。

雕塑家在雕塑过程中不断研究、琢磨怎样呈现观音的相貌、神态，甚至达到了忘我的程度，他相信自己就是观音。

半年后，工作完成了，同时，他惊喜地发现自己已经变得神清气爽，样貌也变得端正了。他感谢长老治好了他的病。

“不，”长老说，“是你自己治好的。”

此时，雕塑家已找到了“变丑”的病根——原来在过去的两年中，他一直在雕塑夜叉，整天想的是怎样表达夜叉的“凶恶”面相，导致自己的相貌也变“丑”了。可见，美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于他心里是如何看待自己的。

你的心态决定了你怎样看待问题，乐观的人把它看成是成功的台阶，而悲观的人则把它看成是绊脚石。因此，你要时刻保持昂扬的斗志。每天不管感觉如何，要鼓励自己以积极的心态面对生活，尽最大的努力做每一件事。你只有先唤醒了自己的意志和精神，才会以积极的行动去争取成功。只有坚持以积极的心态全力投入，才能有所作为。

乐观心态的功效在于：“我一定能”的信念使你获得排除困难的力量、技巧与精力。一旦你相信“我一定能”，如何实现的方法也就应运而生。因此，赶快用积极的心态指导你的行动吧！



## 快乐工作由你做主

工作快乐与否和外在的因素没有太大的关联，快乐是一种心态，是一种态度。拥有快乐的心境，就算我们没有很好的待遇，就算我们的老板不淑，就算我们工作的环境差，我们也能用乐观的眼光看待工作的另一面，让自己享受快乐，因为工作快乐由你做主。

工作快乐由你做主，别人是无法替代，也无法影响的。就像查理·琼斯曾经说的：“如果你对自己的处境无法感到高兴的话，那么可以肯定，就算换个环境你也不会感到快乐。”

有一位92岁的老太太，她刚刚搬进了一家养老院。当她被人用轮椅沿着走廊推着走的时候，年轻的护士开始向她描述房间的样子。

“我喜欢这个房间。”老人突然冒出了这样一句话。

“可是你还没有看到这个房间呢！”护士提醒她道。

“没关系，”她回答道：“快乐就是要你提前下决定。我是否喜欢我的房间，并不取决于房间里的家具是怎样安排的，而是取决于我怎样在头脑里安排它们。”

这个小小的故事透露出一个重要的哲理，那就是，我们大多数快乐与成功都是提前决定好的，或者叫做“在头脑中已经安排好了的”。我们周围的环境并不能决定快乐指数的高低。追求工作中的快乐之道，需要我们明确一个前提：那就是快乐不是唾手可得的，你得主动寻觅，努力追求，才能得到。