



水利精细化管理系列丛书



- ◎ 你想做快乐工作者吗？
- ◎ 你想为职工营造快乐工作环境吗？
- ◎ 你想了解全国劳模的乐业人生吗？
- ◎ 你想听听职工的快乐故事吗？
- ◎ 请读此书！

做快乐工作者

ZUO KUAI LE GONG ZUO ZHE

◎ 刘玉宝 主编 ◎



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

水利精细化管理系列丛书

做快乐工作者

刘玉宝 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

书名题签 慈树成

图书在版编目 (C I P) 数据

做快乐工作者 / 刘玉宝主编. — 北京 : 中国水利
水电出版社, 2011. 7
(水利精细化管理系列丛书)
ISBN 978-7-5084-8787-8

I. ①做… II. ①刘… III. ①水利工程—工业企业管理—中国 IV. ①F426.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第131837号

书 名	水利精细化管理系列丛书 做快乐工作者
作 者	刘玉宝 主编
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www. waterpub. com. cn E-mail: sales@ waterpub. com. cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	180mm×240mm 16开本 13.25印张 243千字
版 次	2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
印 数	0001—2500册
定 价	36.00元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

水利精细化管理系列丛书

《做快乐工作者》编写委员会

顾 问 王志合 丛建华 刘广洲

编委会主任 刘玉宝 赵树茂

编委会委员 （按姓氏笔画排序）

卢家胜 田 川 刘振洲 张春秋

李立妍 杨志炼 贡 欣 姚建国

主 编 刘玉宝

主要撰稿人 刘玉宝 张春秋 贡 欣 李立妍

序

让每一个中国人生活得更加幸福、更有尊严——这是党中央对中国民生的新布局，也是亿万中国人的新愿景。工作向往快乐，生活向往幸福，这是人之常情。快乐工作关系民生，它伴生和谐与幸福；快乐工作也是生产力，它激发活力与创造。为此，对任何一级组织和领导者来说，培育快乐工作文化，营造快乐工作环境都是当前一项十分重要的任务。

多年来，天津市水务局按照以人为本、人水和谐、科学发展、服务社会的理念，创造性地开展工作，取得了许多可喜成绩，也创造了许多新鲜经验。天津市北大港水库（大清河）管理处，在党建文化创建方面特色尤为鲜活，其“争做快乐工作者”活动深得人心，形成了快乐工作文化，有力地激发了职工的潜能，是以人为本、科学发展的典型案例，值得研究。为了实现经验共享，北大港水库（大清河）管理处特意组织百余名职工撰写了《做快乐工作者》一书。文章虽朴实无华，内容却情真意切，值得一读。工作快乐了，事业还愁不发展吗？生活还愁不幸福吗？读完此书，你会感觉到，其实快乐就这么简单，快乐就在你身边。

慈樹成

2011年7月

前 言

在提倡以人为本，构建社会主义和谐社会的今天，党和政府更加关注民生，更加注重提升人民的幸福指数。提升幸福指数落实到具体的企事业单位，就是要让职工快乐工作，用快乐激发热情、活力与创造力，用快乐促进团结、和谐与发展。对此，我们天津市北大港水库（大清河）管理处，在天津市水务局党委的正确领导下，进行了积极的探索与实践，促使单位和谐稳定，机制充满活力，面貌日新月异，各项工作成绩斐然，快乐工作理念使我们尝到了许多甜头，受益颇丰。

为了实现经验共享、成果共享，我们对五年来开展的快乐职工评选活动形成的快乐工作文化进行了梳理、总结、提炼，编辑出版了水利精细化管理系列丛书之《做快乐工作者》。本书从培养快乐工作心态、提升快乐工作能力到营造快乐工作环境；从身边职工的快乐记忆到全国劳模的乐业人生；从小故事到大道理，步步深入，层次分明，全部都是真人、真事、真感受，原汁原味，和盘托出，读起来感同身受。希望能与对快乐工作感兴趣的读者朋友研讨、交流，也希望本书能在快乐工作方面起到抛砖引玉的作用。

本书在编写过程中得到了天津市水务局领导的指导和帮助，局党委书记慈树成在审阅书稿后欣然为本书题写书名并作序，王志合、丛建华、刘广洲等领导，对本书给予了点拨指导，局有关处室领导也给予了大力支持。全国劳模孔祥瑞、李福汉、尤立红在百忙之中与我们共话乐业人生，三位劳模单位的领导对我们的工作给予了无私支持，全处干部职工积极投稿、建言献策，中国水利水电出版社的编辑同志也给予很大帮助，在此一并表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，经验局限，加之快乐工作还是一个崭新的理念，书中不足之处在所难免，敬请各位领导、专家学者和读者朋友们批评指正。

编者

2011年7月

目录

序 前言

第一篇 用哲学观点看待快乐

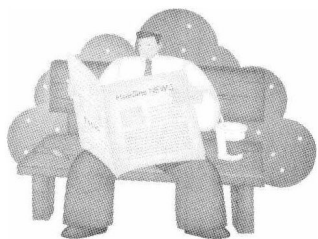
罗素告诉我们“渴望生存的愉悦，追求生命的快乐，是人的天性，也是人的权利。”快乐是一种态度，一种认知，一种解释，它不是等着你去购买，据为己有的商品。它是一种充满爱与开放的生活方式，带有弹性，并且尊重生命提供给你的东西，不论我们的期望是什么。

1. 快乐是智慧的结晶/3
2. 快乐属于豁达大度的人/3
3. 快乐在于追求人生的价值/3
4. 快乐要求抛弃不断膨胀的私欲/4
5. 快乐要从自我认知中寻找/4
6. 快乐是与人和谐相处/5
7. 快乐是让心灵与爱相伴/6
8. 快乐是宽容的处世态度/6



第二篇 培养快乐工作的心态

从“杯子是半满”到“杯子是半空”，表面上看并没有什么区别，但却反映了两种完全不同的心态，积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。须知，心态决定状态，状态决定行为，行为决定结果。快乐工作者做人做事，必须永远保持阳光心态。



1. 读懂快乐工作的意义/9

2. 把工作当做人生的乐趣/9
3. 满怀感恩之情去工作/10
4. 敬业就是敬重自己的工作/10
5. 对工作负责就是对自己负责/11
6. 抱团取暖，团结协作/11
7. 坚定理想，扬帆远航/12



第三篇 提升快乐工作的能力

快乐工作是能力，择其要者，主要体现在对人要有宽容心，对事要有辩证脑，对信仰要有钢铁志上。只要日复一日，年复一年，好学不倦，慎思不断，明辨不止，笃行不变，快乐工作就如万山中来的溪水那样，与日俱增，且一路欢歌走向更加美好的明天。



1. 用心制定工作计划/15
2. 量化工作，步步完成/15
3. 积极主动让工作更轻松/16
4. 重视工作上的细节/16
5. 勇于突破常规/16
6. 学习为快乐工作插上翅膀/17
7. 快乐工作也是生产力/17



第四篇 用心为职工创造快乐工作环境

消除职业倦怠，让每一个下属振奋精神，快乐工作是现代领导理论对领导者的要求，是组织的发展对现代领导者的要求，是人的发展对现代领导者的要求，也是以人为本构建和谐社会的内在要求，因此，如何使下属快乐，越来越成为现代领导者高度关注的问题，不会使下属快乐的领导，不仅越来越不受欢迎，其领导绩效也不会太高，且不可持续。



- 方法 1：共同绘制美好愿景，让职工尽享梦想之乐/21
- 方法 2：全面实行赏识教育，让职工尽享赞美之乐/23
- 方法 3：培养豁达大度心态，让职工尽享宽容之乐/25



- 方法4：倡导幽默语言文化，让职工尽享轻松之乐/27
方法5：畅通民主沟通渠道，让职工尽享尊重之乐/29
方法6：提升职工幸福指数，让职工尽享生活之乐/31
方法7：注重培养团队精神，让职工尽享协作之乐/33
方法8：推进全员健身计划，让职工尽享健康之乐/35
方法9：营造干事创业氛围，让职工尽享丰收之乐/37
方法10：搭建公平竞争舞台，让职工尽享成长之乐/39
方法11：规章制度大于领导，让职工尽享简单之乐/41
方法12：坚持不懈改革创新，让职工尽享进取之乐/43
方法13：倡导全员终身学习，让职工尽享知识之乐/45
方法14：打造相互感恩文化，让职工尽享关爱之乐/47
方法15：建立安全保障体系，让职工尽享平安之乐/49
方法16：廉政文化融入管理，让职工尽享安心之乐/51
方法17：搞好创先争优工作，让职工尽享服务之乐/53

第五篇 身边职工的快乐记忆

高尔基说：“当你把工作当成一种乐趣时，生活就是一种享受。当你把工作当成一种义务时，生活则是一种苦役。”一语破的，道出了快乐工作的真谛，我们身边百名职工还用自已的快乐故事印证了这一至理名言，言语虽朴实无华，内容却真切感人，读后体会觉得其实快乐就这么简单，快乐就在你身边。

提醒——善的昭示/59

“作家”的快乐/60

被需要也是一种快乐/61

雨夜温情/62

OK！经济师/63

乐在开文明车/64

呼唤生命/65

屁股在这/66

右手握左手同样美妙/67

我可以依靠他一辈子/68

按摩出的快乐/69

暖流/70

同样的可乐/71

天津站导航/72

凡人的饱腹之乐/73

钓的快乐/74

该出手时就出手/75

捉贼的快乐/76

相声/77

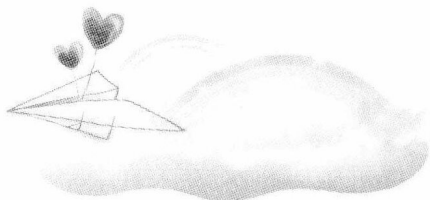
较真的痛快/78

破案的快乐/79

傻傻一笑/80



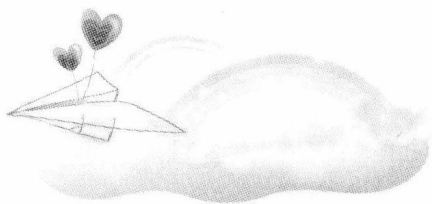
抢修成功/81
 知足常乐/82
 琐事求乐/83
 电工的快乐一天/84
 卫士的快乐/85
 老人笑了/86
 辛苦并快乐着/87
 世上无难事/88
 当主编的神气/89
 令我高兴的成绩单/90
 迟到的表扬/91
 数学是可以学好的/92
 突击 CAD/93
 档案达标苦中有乐/94
 自考与自豪/95
 排除故障后的喜悦/96
 我的眼睛湿润了/97
 大花脸的快乐/98



数字协奏曲/99
 抢险后的欢笑/100
 欢乐时光/101
 说服/102
 冲刺后的快乐/103
 善意的谎言/104
 快乐源于知识/105
 干好本职工作的满足/106
 新的挑战/107
 一次勇敢的发言/108
 忙碌的快乐/109
 谈判成功/110
 黑了，靓了/111
 一次难忘的发言/112



进步的喜悦/113
 一毛钱的祝福/114
 协作进行曲/115
 带头劳动/116
 为了岳父的心满意足/117
 相视一笑/118
 为了落水兄弟/119
 好人好梦/120
 举手之劳/121
 我的心满意足/122
 小伙子的感动/123



缘梦/124
简单生活成就快乐/125
家的美好/126
稚嫩的脸/127
家里的新成员/128
微笑/129
诙谐幽默快乐一路/130
柔软的心/131
再忆葫芦岛/132
空中草原/133
步行的乐趣/134
37 公岁/135
快乐奥运/136
品味山水/137
快乐的读书/138
敬业理所当然/139
凡人小事/140
林中笑语/141
巡查中的插曲/142
短信传递真情/143
乐在本职工作/144

主动工作最快乐/145
实现价值的喜悦/146
感恩生活/147
包出的快乐/148
快乐质检部/149
你的功劳最大呀!/150
劳累在笑声中消失/151
笑看未来/152
厨房的快乐/153
水中历险记/154
送生病的大娘急救/155
工作中的快乐感悟/156
快乐缘于自己/157
累并快乐着/158
同事之间/159
不经意的瞬间/160
我居然进入了决赛/161
细心归档/162
护水的感触/163



第六篇 与全国劳模话乐业人生

鹰击长空，是因为志在蓝天；志存高远，人生才会灿烂辉煌。一个人的心胸有多大，舞台就有多大，工作就有多快乐。进取心和想象力是成功的起点，也是最重要的心理资源。目光高远，时刻想着提高和进步，是成功者最重要的素质。劳动模范往往

是最快乐的人，因为他们把心思和精力都用在了工作上，没有时间去想自己快不快乐。这才是快乐工作的最高境界。

因工作而快乐 快乐无悔人生——与全国劳模孔祥瑞话乐业人生/167

快乐工作 健康生活——与全国劳模尤立红话乐业人生/176

排水为人民 服务见真情——与全国劳模李福汉话乐业人生/182

附 录

附录1 快乐职工评选办法/189

附录2 “双十星”评选办法/192



第一篇

用哲学观点看待快乐

罗素告诉我们『渴望生存的愉悦，追求生命的快乐，是人的天性，也是人的权利』。快乐是一种态度，一种认知，一种解释，它不是等着你去购买，据为已有的商品。它是一种充满爱与开放的生活方式，带有弹性，并且尊重生命提供给你的东西，不论我们的期望是什么。





哲学是观察宇宙、观察世界的一门科学。哲学能够改变一个人的一生，运用历史的、唯物的、辩证的哲学观点去指导人生，能给人的一生指明正确的方向，提供正确的方法。

运用哲学观点去看人生快乐，将使我们充满幸福感。在生活中，我们每个人每天都面临着许多的选择，是非善恶、得失成败之间的选择经常让我们痛苦不堪，同样，我们每个人，也会面临着如何选择生活的态度的问题，生老病死、痛苦欢乐的遭遇时常让我们措手不及。运用哲学观察事物、处理事物，能够使我们树立起正确的生活态度和智慧，从而使生活充满快乐和幸福，让我们在错综复杂的生活中始终坚持正确的选择，坚持正确的态度，始终走在一条光明大道而不是羊肠小路上，在平淡而不平凡的生活中找到快乐和幸福。

1. 快乐是智慧的结晶

人在追求智慧的过程中，才能真正获得快乐。智慧可以使人的生活道路更富有逻辑性和传承性，可以使人活着的目标、方向更明确、更清晰，它能够使人们在遇到这样或那样的挫折时，都能保持清晰的头脑和坚定不移的意志，哪怕是为了最终的目的暂时性地受一些委屈或误会，也是值得的。因此，拥有正确的生活态度和智慧，就能让你在人生的漫漫长途过着一种智者的生活并能从中体会到快乐。

2. 快乐属于豁达大度的人

人的一生避免不了生老病死、荣辱毁誉、忧乐安危、穷达进退等种种遭遇，不要把生活看做是杂乱无章事件的堆积。我们可以把生活与壮观的镶嵌图案作一比拟，当观看这些图案时，会发现这些艺术品是由成百上千的闪光颗粒组成的，每一颗本身都是微不足道的，但聚集在一起却构成一幅壮观的杰作——幸福。

生活的每一刻都是平凡渺小、微不足道的。我们的一生正是由无数个这样的时刻组成，千万不要随意丢弃掉其中任何一个闪光的微粒，因为它们才是幸福的真实组成成分。当乌云布满天空之时，有人看到的是“黑云压城城欲摧”，有人看到的是“甲光向日金鳞开”。许多时候，问题往往不是出在命运上，而是出在我们的心态上，出在我们看问题的角度与应对问题的态度上。真正的生活必然不会永远风平浪静，不会永远充满阳光，我们要学会善处逆境。乐观的人会将逆境作为奋发的动力，扭转自己的命运。

3. 快乐在于追求人生的价值

人生活得要有价值，有人说人生无论怎样都摆脱不了虚无，摆脱不了痛苦这种想



法是错误的，只有我们的人生有追求、有奋斗、有选择，才能有意义，才会有快乐。人生没有回头路，人生的价值在于不断地追求，不断地选择，永不言败，我们的快乐和幸福就在永恒的追求和奋斗中呈现。

在五彩缤纷、诱惑多多的社会里，在“向钱看”的思想支配下，有的人信仰上没有了支撑，精神上失去了支柱，内心上倍感空虚，生活上感觉寂寞，觉得生活变得越来越乏味，快乐越来越少，烦恼与日俱增。其实人生是不可逆转的生命旅程，无论是橙色的童年、红色的青年、蓝色的中年，还是金色的老年，都有各自的烦恼，而我们所要做的，是在各个阶段实现自己的人生价值，营造自己的快乐。

一位攀登过许多高山的登山运动员，在经历无数次危险后，仍准备攀登新的高峰。他的朋友问他：“为什么还要冒着危险去？”运动员却回答道：“我只是想在攀登中体味生命的美丽。”这一句话让我们认识到：人生的意义在于追求，追求才能使美丽永恒。

你可曾见过毛虫破蛹化蝶的场景，那是何等的壮观，何等的令人叹服，毛虫不愿永远生活在黑暗中，它渴望有一对翅膀，希望自己像花一样美丽。为了这个目标，小小的生命不屈地挣扎着，不断追求，它忍着痛，终于冲破蛹壳，它飞了起来，在花瓣中跳起飞翔的舞蹈，那么轻盈，如一朵美丽的花，是对生命的追求赋予了它的美丽，这种美丽是永恒的，任何东西都不能把它的美丽占有，美丽永远属于不断追求的人们。

4. 快乐要求抛弃不断膨胀的私欲

世界是美好的，美好的生活是人人都向往的。正是这种向往，激励着人们克服一个又一个艰难险阻，驶向理想的彼岸。向往有大有小，有高有低，有的是为别人，有的是为自己，若控制不当，向往就会迷失方向，泛滥成灾，“欲壑难平”说的就是这个道理。

一对夫妇，他们有别墅花园，最近又搬进了更大的别墅，拥有更大的花园，可是，他们对新居带来的快乐体验，最强烈的一次竟是在20年前。当时，住了多年集体宿舍，单位终于分给一套一居的房子，那种兴奋至今仍记忆犹新，后来住房再大再气派，也没有了当时的快乐。其实许多人都有类似的体验。问那些穷苦过的大款，他们现在的山珍海味可有过去吃到的一顿普通的红烧肉快乐？回答必是否定的，金钱多少并不能象征快乐。

5. 快乐要从自我认知中寻找

我们常常通过与他人作比较来定位自己，从而看到自己存在的不足，找到自己与



他人的差距，同时我们也会发现自己身上的闪光点。然而生活的悲剧就在于人们只是更多地关注“我没有什么，他有什么”，而忘了“我有什么”。我们经常不是被别人打垮，而是被自己的内心所压垮。这导致的是更多的焦虑、沮丧和自卑，它影响到人们的心态，影响到快乐的“定居”。如果我们没有那么多的欲望，没有如此强的攀比之心，甩掉那些虚荣的包袱，那么我们也就多了安然和快乐，也就有了“我很丑，但是我很温柔”的坦荡。

有一天，小狮子问母狮子说：“妈妈，幸福在哪里？”

母狮子回答说：“幸福在你的尾巴上！”

于是小狮子为了寻找它的幸福，不停地追着自己的尾巴跑，却怎么也追不到。

小狮子又跑去问母狮子：“妈妈，你说幸福在我的尾巴上，可是为什么我找不到呢？”

母狮子回答道：“幸福是不必去刻意追寻的，只要你不停地往前走，幸福就会一直会跟在你身后。”

人总是期待着快乐，殊不知快乐就围绕在你的身边，关键是你常常忽视它，不在意它。在你看来，那都是正常的东西，似乎没有快乐可言，就像一朵花蕾的开放，一枝绿芽的绽露，一只小鸟突然落在窗前的鸣叫……面对真实的自己，我们要做的不是去抱怨那些已无法改变的事实，而是去发现自己的闪光点，重拾自信，让自己快乐精彩地活着。

6. 快乐是与人和谐相处

人际交往是交流信息，获取知识的重要途径，也是认识自我，完善自我的重要手段。人际关系是一种十分微妙的东西，它不仅能够促进人与人的沟通，更能化解社会矛盾。人生不可能不进行人际的交往，否则就无法在社会上生存和发展，在精神上就会感到非常孤独、寂寞。然而由于人与人的关系特别错综复杂，这就要求我们处理人际关系时要特别注意，用积极的情绪处理人际交往，培养人与人之间的信任感，培养爱与被爱的能力，减少孤独感。

一个人在一生中要担当多种社会角色，家庭和睦是人际关系和谐的基础，所以在家庭中，要协调好各种关系，使家庭和睦；在工作中又存在同事关系、上下级关系、朋友关系等，只有在轻松和谐的氛围下，才能充分调动人的积极性，为各项工作提供强大的动力和支持。只要能互相合作，无论做什么事情，都能增加所做事情的价值和效果。