

尚锦文

尚锦文 / 中国职业健康系列读本

中国职业健康系列读本

领悟成功和幸福本源，比别人早五年找到职业成功的金钥匙。  
快乐产生激情，快乐营造健康和智慧，快乐营造迈向成就的职业活力。

带着快乐

符江 著

健康从心理开始  
成功从快乐开始

去工作



中国人口出版社

尚锦文  
中国职业健康系列读本

中国职业健康系列读本

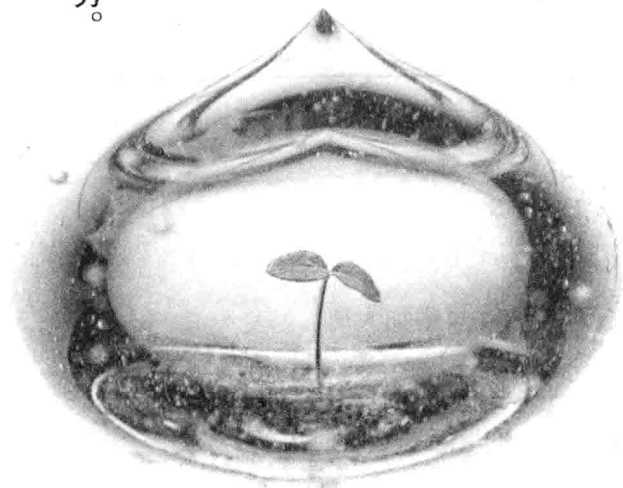
领悟成功和幸福本源，比别人早五年找到职业成功的金钥匙。  
快乐产生激情，快乐营造健康和智慧，快乐营造迈向成就的职业活力。

# 带着快乐去工作

符江 著

健康从心理开始

成功从快乐开始



图书在版编目(CIP)数据

带着快乐去工作/符江著. —北京:中国人口出版社,2011.2

ISBN 978-7-5101-0692-7

I. ①带… II. ①符… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027305号

带着快乐去工作  
符江 著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 三河灵山印装厂                |
| 开 本  | 787×1092 1/16          |
| 印 张  | 15                     |
| 字 数  | 240 千                  |
| 版 次  | 2011年2月第1版             |
| 印 次  | 2011年2月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-0692-7 |
| 定 价  | 36.00 元                |

---

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 陶庆军                |
| 网 址  | www.rkcsb.net      |
| 电子信箱 | rkcsb@126.com      |
| 电 话  | (010)83519390      |
| 传 真  | (010)83519401      |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 前 言

我们生活在一个日新月异、诱惑迭至、竞争激烈的“平坦的世界”里。在这个社会,许多人以充满激情、快乐地心态工作生活,成为具有幸福感的成功人士。越来越多的人也都意识到快乐是成功之本;越来越多的人已经懂得,带着快乐去工作是职业人士成功的奥秘。

然而,竞争激烈和多元文化的社会环境也同时催生了诸如浮躁、郁闷、牢骚、焦虑、自卑、玩世不恭等现代心理疾病。在机遇和挑战并存、差距增大、生活节奏加快、竞争更加激烈的社会里,一些职业人士感到压抑、不满意、不快乐、不开心、怨天尤人、工作不用心、事业无建树,因而影响了成长和成功。更有甚者,不堪工作之压力、收入之悬殊、屡屡遭受挫折等而造成种种不该发生的震撼人心和令人深思的悲剧。

职业人士的浮躁,不仅涉及个人的健康成长,还涉及家庭和谐幸福,甚至能波及到社会的和谐进步等。因此,怎样加强职工的心理疏导和心理健康教育,怎样使众多“烦恼”、“郁闷”的青年“快乐”起来,以一种快乐健康的心态工作,从而走上人生的阳光大道和成功幸福之路,俨然成为一个严肃的社会课题。

《带着快乐去工作》是一部面向广大职业人士的心理励志力作。作者是一位长期投身青年心理励志和心理健康研究的导师,著有多部心理励志著作,曾在全国各地做过数百场青年心理励志专题讲座,《带着快乐去工作》是根据作者近年来从事青年心理励志研究和教育的最新成果中精心提炼而成的。

本书以轻松诙谐的言语,与职业人士探索人生的意义和追求,阐述了快乐的内涵和对人生的影响,以及当今职业人士应有的人生观、价值观和工作心态,提出“带着快乐去工作”的职业理念。该书针对时下职场人士

“不开心”、“不快乐”、“很郁闷”、“多抱怨”，缺少激情，缺乏“动力”和“乐趣”，缺少“感恩”，没有成就感……种种不健康心态，对症下药开出七个“心灵处方”。分别为：“快乐工作，幸福生活”、“带着快乐去工作”、“没有快乐的工作，只有快乐的心境”、“给‘很郁闷’的职业人士提个醒”、“职业人，请释放万千压力”、“快乐工作的原动力”、“快乐工作，成功人生”。该书见地独特、观点新颖、案例生动、语言通俗、深入浅出、循循善诱，在谈笑之中引导职场人士快乐阅读、增进心智、自我“梳理”、自我“修炼”、自我“提升”，让你在不知不觉中将快乐因子渗入到工作中去，成为一个快乐的工作者。

健康从心理开始，成功从快乐开始。《带着快乐去工作》是一部打造心理健康、激发潜能、提高工作效率的培训书；也是一部企业做大做强不可或缺的书；还是一部每个经理人提升管理水平必须具备的书，更是一部每个职业人能够快乐工作，走向成功必须品读书。

## 目 录

## 第一章 快乐工作,幸福生活 ..... (1)

要问当今职场最热门最能激励人的流行语是什么?那就是“快乐工作”!老板这样激励员工;上级这样激励部下;父母们这样激励打拼着的晚辈,而职业人士也总是这样不断地自我激励和相互激励。快乐是一个人心理健康的表现,也是一种精神上的愉悦。“快乐工作”是一种积极心态的体现,是职业人士最为优化的情绪状态,也是职业人士走向成功与幸福不可或缺的元素。

## 01 “快乐工作”:当代职场热门流行语 ..... (3)

## 02 快乐是什么 ..... (7)

## 03 “快乐工作”:职业人最高境界的享受 ..... (16)

## 第二章 带着快乐去工作 ..... (21)

发展、成功,并实现其人生的理想,这是每个职业人共同的愿望和追求。然而,职场成功的奥秘在哪里呢?翻开许多伟人、名人或平凡者的成功记录,你就会得出这样简单的答案:快乐!快乐可以创造一切;快乐可以改变一切。

## 01 成功:职业人的热切追求 ..... (23)

## 02 成功的奥秘:快乐 ..... (27)

## 03 他们成功的背后 ..... (32)

## 04 职场定律:职场达人源自快乐工作 ..... (38)

## 05 成功和失败的分水岭 ..... (42)

第三章 没有快乐的工作,只有快乐的心境 ..... (45)

职场没有快乐的工作,只有快乐的心境。因为职场往往是艰苦的,职场是充满竞争的工作。但充满人生智慧的优秀的人,能够做到“苦中有乐”,“以苦为乐”,以一种快乐的心境工作,在“快乐”中创造成绩,迈向成功。越工作越快乐,越快乐越工作,这是职场成功人士最佳写照。

01 世上有没有快乐的工作? ..... (47)

02 工作中可以创造快乐的心境 ..... (53)

03 越工作越快乐,越快乐越工作 ..... (58)

第四章 郁闷工作,失败人生 ..... (63)

工作中老是在抱怨、抑郁、消沉、焦虑的“很郁闷”的职业者请注意啦,你们会有成绩吗?会成功吗?答案是否定的:你们决不是一个成功者,而是一个失败者;而且你们的身心很糟糕,如果继续“郁闷”下去,身心健康也会受影响。

01 职场有一群“很郁闷”的人 ..... (65)

02 现代职业人士郁闷的六大原因 ..... (71)

03 工作需要阳光心态 ..... (81)

04 换工作不如换心境 ..... (87)

第五章 职业人,请释放万千压力 ..... (93)

快乐工作,要从减压开始。减压是人生的一种自我保护,是现代职场人必做的功课。减压的方法五花八门,最主要的有:宣泄和倾诉、运动、旅游、读书和写作、听音乐和欣赏美术、求雅乐、做好事、忘却、食得其法、睡得其道;而最根本的还是改变焦虑和抑郁的思维习惯,树立合理的积极的认知思维。

01 快乐工作,从减压开始 ..... (95)

02 解压模型 ABC ..... (98)

03 改变你焦虑和抑郁的思维习惯 ..... (108)

## 第六章 快乐工作的原动力 ..... (115)

都说快乐工作是职业人士的最高境界,可怎样才能达到快乐工作呢?建议你从以下几点入手:放缓节奏,享受慢生活;晒晒心事,让亲友的春风沐浴你;幽默和乐观;为自己工作;创造好业绩;营造良好人际关系;点亮心灵的明灯;发现自己的优点;从自己拥有中体味快乐;从琐碎中营造快乐等,这些无疑都是快乐工作的原动力。

- 01 放缓节奏,享受慢生活 ..... (117)
- 02 晒晒心事,让亲友的春风沐浴你 ..... (122)
- 03 乐观生活,快乐工作 ..... (126)
- 04 为自己工作 ..... (132)
- 05 创造好业绩 ..... (136)
- 06 营造良好的人际关系 ..... (140)
- 07 点亮心灵的明灯 ..... (146)
- 08 发现自己的优点 ..... (151)
- 09 从自己拥有的工作中体味快乐 ..... (154)
- 10 从琐碎的工作中营造快乐 ..... (158)

## 第七章 快乐工作,成功人生 ..... (163)

人的生命是伟大的宝贵的,人活在世上,最应该做到的是热爱生活、追求幸福、拥抱成功。请快乐起来,把阳光洒在心上,把笑意写在脸上,快乐工作,开心生活,用快乐工作打造你成功和幸福人生。

- 01 爱生活,有理想,爱奋斗 ..... (165)
- 02 定位自己,积极拼搏 ..... (171)
- 03 常怀感恩之心 ..... (176)
- 04 爱岗敬业,胜任愉快 ..... (180)
- 05 自信人生,做最好的自己 ..... (187)
- 06 快乐求知,打造自身优势 ..... (192)




|     |                    |       |
|-----|--------------------|-------|
| 07  | 乐于创新,拓展人生 .....    | (198) |
| 08  | 快乐工作,激情人生 .....    | (203) |
| 09  | 疏理心绪,笑对困顿、挫折 ..... | (208) |
| 10  | 乐群良交,愉快合作 .....    | (216) |
| 11  | 力戒浮躁,潜心前行 .....    | (221) |
| 12  | 培养美德,无愧人生 .....    | (225) |
| 后 记 | .....              | (231) |

帶着  
快樂  
去工作

【第一章】

快樂工作 幸福生活

要问当今职场最热门最能激励人的流行语是什么？那就是“快乐工作”！老板这样激励员工；上级这样激励部下；父母们同样这样激励打拼着的晚辈，而职业人士也总是这样不断地自我激励和相互激励。快乐是一个人心理健康的表现，也是一种精神上的愉悦。“快乐工作”是一种积极心态的体现，是职业人士最为优化的情绪状态，也是职业人士走向成功与幸福不可或缺的要害。



# 01

快乐工作：  
当代职场热门流行语



如果有人问当今职场最热门最能激励人心的流行语是什么，我会毫不犹豫地回答：“快乐工作”！只要你到职场中走走就会发现，老板总是这样激励员工；上级总是这样激励部下；同事之间也总是这样相互激励。甚至职场之外的青年职员父母们也总是这样激励刚刚投身打拼的晚辈。而职业人士呢？也总免不了这样的自我激励和相互激励；“快乐工作”已经成为越来越多职业人士的共识。我们也总能听到这样的问候语：今天你微笑了吗？今天工作舒心吗？

一位上市公司的高管这样写道：



快乐是一种能力，它通过体现于心态而最终来改变行为。快乐的人用积极的心态去面对和解决问题，并在解决问题的过程中不断地获得新的快乐。

面对当代职场越来越激烈的竞争，面对职业人士越来越多的压抑和烦恼，我们的身心健康受到了很大的负面影响，于是越来越多的政府机关、企事业单位提出了“以人为本，快乐工作”的口号，以期解除职业人士面临的这种压力和郁闷的状况，增强职业人士乃至整个组织的效率和活力。越来越多的机关、企事业单位努力创造丰富多彩的文体活动使职员身心放松，健康发展。在一些跨国公司，总是千方百计地使员工

快乐起来，核心是努力打造富有特色的“快乐文化”或“幸福文化”，试图使每一位员工把激情荡漾在心里，把笑意写在脸上，以提升企业的活力和竞争力。

2005年10月19日，央视梅地亚的节目录制大厅里，央视经济频道与智联招聘首先提出了这样的话题：让自己的员工快乐工作，是一个好雇主的责任，也是一个好雇主的标准。自2005年以来智联招聘力争在社会上、雇主中、员工中更大范围地推广“找到好工作，工作才快乐”、“从事好工作，过上好生活”的理念。

众所周知，现代企业界由于竞争激烈，工作任务繁重导致满负荷和普遍超长时间的工作，加班已经成为“目标管理”、“绩效评估”和“能者上庸者下”的职业生活常态。因此，如何让职员解除压力，使之舒心快乐，增强活力和凝聚力，已经成为职场的一大课题。

北欧人的幸福指数是全球最高，企业高度重视员工的福利和幸福感，并采取种种制度化措施创造快乐工作的环境。“快乐工作”、“幸福生活”已经成为北欧人的普遍观念。在丹麦，公司员工大都热爱自己的工作。丹麦人很少会容忍管理不善、压力、超时工作、以大欺小或任何让他们工作不快乐的因素。这正是北欧人对工作满意度位居全球最高的原因，这也是北欧国家被评为世界上最快乐国家的原因之一。

宜家创始人、世界上最富有的人之一，英瓦尔·坎普拉德明确地说：“工作要一直都有乐趣才行……我们都只能活一次。人生1/3的时间就是工作，如果工作没有乐趣和快乐可言，那简直就是地狱。”

值得欣慰的是现今已有许多企业认识到了这一点，并得到了落实。国内外不少知名公司，每年都会花上百万元甚至上千万巨资举办一次规模盛大的年会。年会不在总部举行，而是每年换一个旅游休闲城市或著名度假村。年会内容丰富多彩，各部门各下属单位和各类员工依次上台表演各自排演的节目，来激发员工的快乐感、成就感和归宿感，以此来增强公司的凝聚力和竞争力。

在竞争激烈的企业界，越来越多的企业意识到：快乐是企业的资源；快乐的员工是企业的财富；和谐的团队是企业的灵魂，无论什么性





# 02



## 快乐是什么

上面我们说到“快乐工作”是当今职场最热门的流行语，可是什么是快乐？它的含义有哪些？它的本质是什么？它对人生又有着怎样的影响？在这里做一些简要的阐述：

快乐是什么？用通俗的话说快乐就是开心、舒畅、对生活满意、感到幸福。就是“好心情”，就是“心里充满阳光”，“脸上挂着笑容”等。

“快乐”一词，在中华古老的经典诗句中的记载，如汉焦贛《易林·乾之履》中说：“富饶丰衍，快乐无已”；又如《敦煌变文集·妙



法莲华经讲经文》也说：“王住宫中快乐多，更於终日奏笙歌。”

在文学上，也有很多表达快乐的成语，如“兴高采烈”、“欢天喜地”、“喜不自胜”、“笑逐颜开”、“喜出望外”、“谈笑风生”、“怡然自乐”等。



还有不少诗句是描写人快乐心情的，如：“月上柳梢头，人约黄昏后”（欧阳修）；“采菊东篱下，悠然见南山”（陶渊明）；“正是江南好风景，落花时节又逢君”（杜甫）；“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”（杜牧）；“老夫聊发少年狂”（苏轼）；“牧童归去横牛背，短笛无腔信口吹”（雷震）；“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”（辛弃疾）；还有“久旱逢甘霖，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时”等等，这都是对“快乐”的描写。

关于快乐，人们总要想起自己的儿童时代。

那是人生中最无忧无虑、无惧无邪的日子，也是人生最快乐最灿烂的日子。那时，几乎一切的一切都是快乐的因素：蓝蓝的天，白白的云，无忧无虑的玩耍；绿绿的树，清清的湖，自由自在地唱。妈妈给我一个拥抱，给我一个微笑，给我一个糖果，给我讲一个故事，给我唱一