

上班没那么累， 幸福没那么贵

朝九晚五必修幸福课 拥蓝 ©/著

惠及百万上班族的心态养护手册

调整工作心态，修正生活状态，飙升幸福指数。

未来十年生活得最好的，必将是那些能带着幸福感去工作的人。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

上班没那么累， 幸福没那么贵

拥蓝 〇/著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

上班没那么累,幸福没那么贵/拥蓝著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社,2012.5
ISBN 978 - 7 - 5484 - 0752 - 2

I. ①上… II. ①拥… 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(2011)第 217726 号

书 名:上班没那么累,幸福没那么贵

作 者:拥 蓝 著
责任编辑:李金秋 王洪启
责任审校:李 战
封面设计:天之赋设计室

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

网 址:www.hrbcs.com www.mifengniao.com

E - mail : hrbcs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:4006900345 (0451)87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:787mm × 1092mm 1/16 印张:16 字数:167千字

版 次:2012年5月第1版

印 次:2012年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5484 - 0752 - 2

定 价:28.00元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

工作让你幸福了吗？

对于大多数人来说，都需要依靠工作以供应物质生活，同时实现人生价值。可当我们沿着这条路走下去时，也在失落地疑惑：钱虽然挣到了，但是幸福怎么越来越远了呢？

工作环境越来越好了，办公室抱怨却越来越多了；生活条件越来越好了，人的心情却越来越糟糕了；通讯设备越来越发达了，人际关系却越来越冷淡了……

不管在哪里，做哪一行，赚多少钱，不能拥有一份快乐的工作心态，必定幸福不起来。

有人会说，工作和生活压力那么大，哪有那么多闲情逸致享受人生，忙都忙不过来呢！这是无奈的牢骚，但是这句话的潜台词仍是：我渴望幸福！看看下面的故事：

一天，非洲土著地区迎来了来自美国的旅游观光团，观光团非常喜欢原始的大自然，而部落里的人们也是欢欣跳跃，心想终于有了一个大好的赚钱商机，不能错过。

果然，观光团来之后，集市上变得热闹非凡，但是有一位老人，一直闲逸地坐在一棵大树下面，边乘

凉，边编织着草帽。编好一个草帽后，他还要拿起来仔细欣赏一番，然后放在身前一字排开，供游客们挑选购买。他编织的草帽造型独特，手工活也做得非常细致，简直可以称得上是巧夺天工。草帽花样很多，不一会儿就吸引了很多观光客纷纷驻足购买。

游客中有一位经商多年的商人，他看到了老人的草帽，鉴于对商机的敏锐判断他想到：如此精美的草帽如果运到美国去，一定能卖个好价钱。那自己何不抓住机会呢？

想到这里，商人竟喜不自禁，激动地询问老人：“老伯，您做的草帽多少钱一顶呀？”

“十块钱一顶。”老人回答完他的问题，没再多说什么，冲他微笑了一下，继续编织着草帽。那种格外悠闲的神情，让人丝毫感觉不到他是在工作和养家糊口，而像是在享受美妙的节日和生活。

听到价钱，商人便在心里盘算开了：“太好了，竟然这么便宜，如果按这样算的话，我带五万顶草帽回国去卖，肯定要发一笔大财了！”一想到这里，商人更为激动，不由得为自己的经商天分而扬扬自得。

商人马上跟老人商议着说：“老伯，如果我在您这里订购上五万顶草帽的话，您是不是能再优惠一些啊？”

他本以为这会让老人高兴万分，可是老人却没有像想象的那般激动，反而皱起眉头来，说：“要是五万顶的话，那就要十五元一顶了。”

“为什么？”商人感到很诧异，自己叱咤商场二十年，都是买的越多越便宜，没见过买的越多越贵的。别说见，就是听都没听过啊，想到这儿，他不禁追问老人其缘由：“为什么啊，您怎么这么做生意呢？”

这时，老人才娓娓地道出他的想法：“其实我在这棵大树下编织草帽，挣些养家的钱，对于我来说并不是负担，而是一种享受。但是您现在要我编上五万顶草帽，我就不得不夜以继日地工作才能完成，不但劳累疲惫，而且还是精神上的负担。难道您不应该多付我些钱吗？”

阿尔伯特·哈伯特曾说：“如果你只为薪水而工作，你的生活将因此而陷入平庸之中，你找不到人生中真正的成就感。工作的目的虽然是为了获得报酬，但工作能给你带来的远比工资卡上的工资要多得多。”但多数的人，把那“比工资多”的部分当成了权力、金钱、地位和声望。当越来越偏离正常的轨道的时候，他们离幸福也越来越远！

其实，故事里的老人给了我们最好的答案，不幸福的原因，就是把原本该平常对待的东西，看得太重了，自己的内心总被外界所奴役着，没有完美的领导，没有绝对顺利的事业……但是你却可以有一颗向往幸福、懂得有所求有所放弃的心灵。

工作是我们生存的保障，更是我们人生幸福的依托。最初，工作可能只会给我们带来卑微的薪水以及众多的困境和艰难，但是拥有一颗强大的心，总有一天，它会回报你所渴望的幸福。

无法改变环境，我们就要改变自己去适应环境。世界上没有卑微的职业，只有卑微的工作态度。翻过重重心墙，满怀激情，不再抱怨和牢骚，不再懈怠和邈邈。改变昨日老一套的生活状态，活出新意，调整好心态。从明天起，幸福地工作，做一个幸福的人。

Contents

目录

第一章 工作是人生的幸福所在

工作是人生的价值,是幸福所在 / 1

把工作炼成人生的事业 / 5

主人翁心态,激发工作幸福情绪 / 9

态度赋予工作足够的生命力 / 13

担当使命,将负责进行到底 / 17

努力工作,实现更大的生命价值 / 21

第二章 你,幸福工作着吗?

工作,我为谁? / 24

瞧不起自己的工作就是瞧不起自己 / 28

别让你的工作成鸡肋 / 33

赚钱更要赚乐趣 / 37

要公平,首先要有耐心 / 41

能够被“利用”,其实是一种幸福 / 45

第三章 世界上没有卑微的职业,只有卑微的工作态度

将“心”比“薪”——心甘情愿,薪水自然高 / 48

生老板气不如自己争口气 / 53

调整好与老板相处的情绪 / 57

敢做敢当，勇于承担 / 61

低调加高调等来幸福高回报 / 64

严谨对待工作，你得到的会更多 / 68

积极敬业，超越老板的期待 / 72

加班——且累且快乐 / 76

忠诚于工作，就是捍卫自己的幸福 / 80

舍得付出，品味幸福 / 84

第四章 工作有激情，幸福是和公司一起成长

乐意“泡”办公室 / 87

幸福工作来自于你对工作日的满心期待 / 90

用工作的热情激发无限的斗志 / 94

学会感恩，幸福工作 / 97

“十心”实意，享受和公司一起成长的幸福 / 102

激情会让你的工作价值无可替代 / 107

第五章 幸福源自成功，赢在执行

灵活主动，不做按钮式员工 / 110

积极主动，实干才会幸福 / 114

成功在于行动，执行贵在自发主动 / 118

工作，“我”的价值无可替代 / 121

每天多做一点，让自我价值更高一点 / 124

第六章 明确目标，幸福来得更实在

给梦想戴个可视镜，让目标切实可行 / 127

目标具体化，成功可以小步走 / 131

幸福工作必须合理规划目标 / 136
把个人理想与工作目标相结合 / 141
注重结果,更注重工作的过程 / 145
目标完成在昨天,幸福也就来得早一天 / 149

第七章 幸福同使命,要有卓越的工作质量才能实现

高效完成工作的第一前提是服从 / 153
只为进步找理由,不为退步找借口 / 157
拒绝“差不多”,远离“还可以” / 161
用执著求得工作零缺陷 / 164
做好一件又一件的小事,工作状态自然改变 / 168
离专注有多远,你离卓越就有多远 / 171
压力恰恰是幸福原动力 / 175

第八章 挑战不可能的报酬几乎总是幸福

乐于尝试和改变,原来我可以这么优秀 / 178
勇于跨出一小步,人生将质变一大步 / 181
拒绝“拖延”,幸福经不起邈遏 / 184
勇敢体验第一个吃螃蟹的幸福 / 187
幸福人生里容不下懒惰 / 190
当努力插上冒险的翅膀 / 193
工作勇于创新,幸福总是来得出其不意 / 196

第九章 幸福蓄电池,及时充电才能更长久

睡前两小时,给自己的大脑充充电 / 200
坚持和坏习惯说再见 / 205
谦虚一点,自己永远有提升的空间 / 209
自信,总让我们比别人更优秀 / 214

自己来导演现实工作里的幸福话剧 / 218

第十章 幸福工作不只是在八小时以内

可以不上班,但是不能不工作 / 222

幸福工作,要学会智慧取舍 / 225

磨刀不误砍柴工,幸福工作要适时放松 / 228

幸福工作,健康为本 / 232

懂得给心灵减负,才能提高幸福指数 / 235

淡定,工作幸福是一个积累的过程 / 238

第一章

工作是人生的幸福所在

工作是人生的价值，是幸福所在

工作就是人生的价值，人生的
欢乐，也是幸福之所在。

——罗丹

对于老年人来说，工作是精神的寄托，代表自己仍被社会认可和需要；对于中年人来说，工作是展示才华，实现自己人生价值的舞台；对于年轻人来说，工作是帮助我们增加本领和阅历，逐渐完善自我的平台。无论你处于哪个阶段，都正如罗丹所言：工作就是人生的价值，人生的欢乐，也是人生幸福之所在。

没有人不渴望幸福，但是有多少人能够真正理解幸福是什么呢？

有的人觉得幸福是不用为钱财发愁，可以按照自己想象的生活方式生活；有的人觉得幸福是生活没有压力，工作和娱乐都是自由的……但是，这种所谓自由和没有压力的生活，究竟是什么样的呢？就是努力地

工作。任何脱离了实干的幸福只能是一场空想，工作才是实现任何人生价值的前提。温家宝总理常说这样一句话：“工作不仅能够养家糊口，而且也是做人的尊严。”

话语虽然朴素，却道出了工作所赋予我们每个人的真正意义，一是金钱，二是尊严。每个人不可能一辈子依靠别人，想能够做到独立生存，必须要有一份比较稳定的工作与自己相伴。也就是要通过付出努力劳动，去实现自己的人生价值。

因为工作，让我们开阔眼界，结识朋友，提升自我素质；因为岗位，让我们培养技能，增长才干，搭建成功阶梯。工作既能挣到养家糊口的薪水，又能让我们在困难中磨炼自己的意志，在全新的任务中拓展自己的思维，在相互竞争中保持一种昂扬向上的人生激情。

19世纪中期，出身名门的南丁格尔不顾当时社会环境对护士这一职业的不屑，勇敢地投身到了医疗事业当中。1854年，俄国和英国在克里米亚开战，南丁格尔亲自奔赴战争前线。她为伤员清洗、消毒、包扎、按时换药，还常常跪在地上擦洗地板，洗涤带血的衣裤。每天晚上，在4公里的巡诊线上她都要提一盏灯，逐个查看病情，给伤员唱歌，从未间断过地送去关爱与安抚。长期超负荷工作的她，即使累得疲惫不堪也仍然坚持不懈。

由于她的努力，伤员的死亡率大幅度降低了。后来，战争结束，直到最后一名士兵离开战场，她才安心地回到家园。回国后，英国人民为表示感谢为她募捐5万英镑，而她却用这些资金创办了世界上第一所护士学校。在她逝世后，国际红十字会将她的生日5月12日定为“国际护士节”。英国人民也为她筑起了手持油灯的巨型铜像，“提灯女神”南丁格尔被誉为“英国历史上最伟大的女人”。

因为南丁格尔对工作的执著与热爱，工作对她来说不是累赘和负担而是责任和幸福。当面对长期的劳累与辛苦时，她没有选择退缩，而是

在工作中不断磨炼着自己，提升着自己。那时的她已经全部投入到工作中，幸福也在悄悄蔓延开来。当看到最后一名士兵走出战场，这不正是南丁格尔实现人生价值最有力的证明吗？她的行动不仅转变了当时社会对护士的偏见，而且让所有的英国人民将自己永远铭刻在心中。

如今的职场，为什么会有那么多的人对自己的工作不满意呢？因为他们只感觉到自己工作艰辛的一面，而忽视了工作幸福快乐的一面。当公司老板提出延长工作时间时，当部门经理安排不属于你分内的工作时，更多的时候，你，顺口说出的不是“我乐意”，而是一长串的抱怨。

事实上，每一种工作都会让你辛劳，却也能让你幸福，这就要看你持有什么样的工作心态了。如果你用积极向上的心态去对待工作，你就会感到工作着就是幸福的，工作着就是快乐的。如果你用消极冷漠的态度去应付工作，你将会感到工作就是活受罪，工作就是没意思。对于后一种情况，如果改变自己的思维方式，就会是另外一番收获的景象。

工作不是一种枷锁，它是与时间赛跑的一种愉悦活动。它需要我们时刻保持一颗平常心，学会低调做人，高调做事，它更需要我们干一行，爱一行，专一行。当你全神贯注地投入到工作时，自身能力就会得到提高，你会觉得工作是一种莫大的幸福，你的地位也会逐步达到你所追求的高度！

工作是生活中不可或缺的一部分，工作中获得的满足也是生活幸福的一部分。如果我们不能从工作中得到享受，生活就不可能幸福。所以我们提倡享受工作，要把自己所喜爱的工作做到精益求精，从成功中获得满足、获得愉悦、获得幸福。对于青年人，它是提供增加阅历和本领、逐渐走向成熟的平台；对中年人来说，它是展示才华，实现人生价值的广阔舞台；对老年人来说，工作是一种精神寄托，它代表社会对他们的认可和需要。



“花的事业是甜美的，果实的事业是尊贵的，让我们做叶的事业吧！叶是谦虚的，它专注地垂着绿荫，履行着自己的职责。”正如泰戈尔用诗描述的那样，我们不求轰轰烈烈，只求扎扎实实。我们更多的是应该埋下头，多承担，多学习，多工作，多奉献，用自己的实际行动来实现个人价值，为国家、为社会、为喜爱的事业贡献自己的力量！

工作为我们搭建了施展才华、提高技能的大舞台，它让我们心怀感恩地努力奋斗，为社会实现转型发展、跨越发展贡献自己的毕生精力。它让我们在幸福中快乐地去有所作为，让我们在快乐的工作中创造幸福、享受幸福吧！

把工作炼成人生的事业

如果只把工作当做一件差事，
或者只将目光停留在工作本身，那么即使从事你最喜欢的工作，你依然无法持久地保持对工作的激情。
但如果把工作当做一项事业来看待，情况就会完全不同。

——比尔·盖茨

工作是现实社会分工的产物，是人们辛勤劳作的平台，也是每一个人赖以谋生的手段；而事业则将工作上升到更高的层次，是我们的理想与抱负的展示，更是人生价值的一种体现形式。

人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻；在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”

这是《钢铁是怎样炼成的》小说中男主角保尔的经典台词，每次看到，都会给人一种强烈的震撼和感动。

正是因为保尔将人类的解放斗争当做人生的事业，一种高度的使命感促使他真正地实现了自我的人生价值，他成为了人们心目中的大英雄。

对于职场中的我们来说，为了工作而工作，你就是工作的奴隶，为了事业而工作，你就是工作的主人。持有不同价值观的人，对工作会有不同的认识和理解，同样，得到来自工作的回馈也会截然不同。

有这样一个小故事：在一个小镇上，一位路人问三个建筑工人在做什么。第一个建筑工人强烈地抱怨着：“我每天都枯燥无味地搬石头砌墙。”第二个建筑工人神色凝重地说：“我的工作很重要，我得一点一点地把墙垒好，这样房子才会结实牢固，住起来才安全又舒适。”第三个建筑工人则目光炯炯，自豪地说：“我的责任至关重要，它将成为镇上的第一所教堂，我要让它成为百年的标志。”十年后，第一个建筑工人在另一个工地上仍在砌墙；第二个建筑工人却坐在办公室里画着图纸，他成了工程师；第三个建筑工人则穿梭于全国各大城市，他成了国内知名的建筑商。

把工作当成一生追求的事业吧，将工作赋予远大的理想抱负，带着一份热情去工作，主动思考，勇于挑战，在辛苦付出时充满期待，在艰难跋涉时勇敢坚强。最终，你会在一个个骄人的成绩面前露出幸福的笑容。

每一次的工作成绩，都将激励自己继续积极进取，快乐工作，这又将成为第二天工作的强大动力，让你的生命充满阳光与笑声。怀着一颗感恩的心，把工作当成终生为之奋斗的事业，始终满怀愉悦的心境去积极开展工作，你终将会演绎出人生的精彩，成就事业的辉煌。

面对工作，对于视它为事业者来说，意味着他是力求完美、执著追求的人；而对于视它为累赘者来讲，则意味着他将过着浑浑噩噩、唯利是图的烦躁生活。

下面是一则生活实例：程建高中毕业后随表弟到广州打工。在码头的仓库，他和表弟给别人缝补帆布。程建非常能干，活儿做得也很精细，当他看到别人丢弃的线头、碎布就会随手拣起来，留作备用，好

像这个公司是自己开的一样。

一天夜里，暴风雨骤起，程建从床上迅速爬起来，拿起手电筒就冲到大雨里。表弟劝不住他，骂他是个傻瓜。在露天仓库里，程建查看了一个又一个货堆，加固被风掀起的篷布。这时候老板正好开车过来，只见程建已经成了一个水人儿。当老板看到货物完好无损时，当场表示要给程建加薪。程建说：“不用了，我只是看看我缝补的帆布结不结实。况且，我就住在仓库旁，顺便看看货物只是举手之劳。”

老板见程建如此诚实，如此仔细认真对待工作，就让他到另一个公司当经理。

程建刚上任，需要招聘几个文化程度高的大学毕业生当业务员，他的表弟跑来，说：“给我弄个好差使干干。”程建深知表弟的个性，就说：“你不行。”表弟说：“看大门也不行吗？”程建说：“不行，因为你不会把公司的事当成自己的事干。”表弟说：“笨蛋，这又不是你自己的公司。”临走时，表弟说程建设没良心，不料程建却说：“只有把公司当成自己的公司的人，才能把事情干好，才算有良心。”

几年后，程建成了公司的总经理，他的表弟却还在码头上给别人缝补帆布。

同样的起点，同样的环境，只因兄弟二人的工作态度导致最后结局的天壤之别。工作态度决定事业的成败。正是因为程建在工作中脚踏实地，把工作当成自己的事情来做，从而迸发出无穷的热情与活力，自己的潜能也得到了最大限度的发挥。

在职场，如果只是把工作当做一种谋生的手段，就会感到枯燥、乏味和艰辛。如果将工作当成人生的事业，一个人就会迸发出无尽的热情与活力，自己的潜能也会在最大限度上得到发挥。在自己不懈地努力下，业绩会不断攀升，每一个细微的进步，都会换取到不小的成就感。继而在不断超越自我、追求完美的同时，自己的信心也越来越足，继而