

刘宇明 王燕玲◎著

静下心来深呼吸：
听，是快乐的心声；
说，有健康的感悟！

快乐工作 ； 健康生活

越工作越快乐是一种境界，也是我们努力的目标；
越生活越健康是一种幸福，也是我们工作的资本！

与其用诗人的眼光看待秋天的萧条，

不如用农民的眼光看待秋天的收获，

学会用另一种眼光来透视工作：

来时，热情如火；去时，淡定如山，

这时你便学会了快乐。

当你做什么都有一“

淡定时，

当你面对什么都有

份释然时，

你便真的做到了『

『康生活』。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

快乐工作 健康生活

人的一生无非就是两件事：工作和生活。

“快乐工作 健康生活”，多么朴实无华的八个字，却书写了千万职场人的共同心声。

我们的工资越来越高，但是快乐越来越少；我们的生活越来越好，但是健康每况愈下；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少……

快乐是一种感觉，健康是一种资本，与贫富无关，但与内心相连。如果你内心是一团火，它便释放出光和热；如果你内心是一块冰，就是化了也还是零度。事实上，要做到快乐工作，健康生活，不仅仅要有积极的价值观，还要有好的心态。

“快乐工作 健康生活”，经历了，才会成长；经历了，才会明白；经历了，才会懂得；经历了，才会珍惜。

千里之行，始于足下，从现在开始，用我们的双脚丈量明天：在生活中淡定，追逐健康；在工作中释然，寻找快乐。

工作的彼岸是成功在闪烁，生活的驿站有幸福在等待。



上架建议：企业文化/员工培训/职场励志

ISBN 978-7-5164-0316-7



9 787516 403167 >

定价：32.00元

刘宇明 王燕玲◎著

静下心来深呼吸：

听，是快乐的心声；

说，有健康的感悟！

快乐工作 ， 健康生活

越工作越快乐是一种境界，也是我们努力的目标；
越生活越健康是一种幸福，也是我们工作的资本！

与其用诗人的眼光看待秋天的萧条，

不如用农民的眼光看待秋天的收获，

学会用另一种眼光来透视工作：

来时，热情如火；去时，淡定如山，

这时你便学会了快乐。

当你做什么都有一份坦然、一份淡定时，

当你面对什么都有一份从容、一份

你便真的做到了快乐工作，健康



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

快乐工作 健康生活 / 刘宇明, 王燕玲著. — 北京:
企业管理出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5164-0316-7

I. ①快… II. ①刘… ②王… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 073293 号

书 名:快乐工作 健康生活
作 者:刘宇明 王燕玲
责任编辑:涂 依
书 号:ISBN 978-7-5164-0316-7
出版发行:企业管理出版社
地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048
网 址:<http://www.emph.cn>
电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68414644 编辑部(010)68414643
电子信箱:80147@sina.com
印 刷:北京绿谷春印刷有限公司
经 销:新华书店
规 格:170 毫米 × 240 毫米 16 开本 印张 13.75 202 千字
版 次:2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

现代职场生活中,很多人都有这样不成熟的心理表现,即上班盼下班,下班怕上班。这些人每到假期来临前都会兴奋不已,到了假期结束时又总是唉声叹气,抱怨不止。对于他们来说,工作就是自己人生的桎梏,职场生活就是炼狱般的煎熬。甚至想着有朝一日放弃工作,真真正正地去拥抱自己的梦想,并从中得到自己期许的快乐。事实上,这些人不仅职业发展毫无前景可言,而且生活之梦也是难见曙光,更可怕的是,他们很可能在过度的压力和放纵中丢掉自己的健康,从而使自己与快乐和幸福绝缘。

众所周知,幸福和快乐必然来自收获,而收获又只能用付出来换取,所以工作也就成了我们获得幸福和快乐的必需的途径。既然如此,我们为什么不让自己在工作中保持积极的心态和愉悦的心情呢?而为了做到这一点,我们就需要在工作中发掘乐趣,不断学习进步,保障自己可以心无旁骛地工作,并锻造出卓越的工作能力。然而,当我们能够真正投入到工作中时,又总会变得废寝忘食,久而久之,难免会影响自己的身体健康。由此可以看出,如果我们不能找到工作和健康之间的平衡点,那么将很难使自己的进步和成长得到有效保障。

就工作和健康而言,有些人认为工作很重要,因为只有更好地完成工作,才能得到快乐;也有些人认为健康更重要,因为失去了健康,一切都将无从谈起。事实上,健康和工作同等重要,我们如果因为健康而影响到自己的工作,那么我们将难以取得进步。相反,如果因为工作而威胁到了自身的健康,即使我们一时能够取得成功,也会使自己从中得到的快乐大打折扣。因此,我们必须全面调整好努力工作和保持健康之间的关系,并最终将二者置于一个良性的循环当中。

尽管如此,快乐工作并不是我们取得成功的秘籍,健康生活也绝非我

们出奇制胜的法宝,这两项修为不过是我们作为一名职场人士所必须具备的职业素养。与此同时,我们还应该清楚地认识到,快乐和健康并非一朝一夕可以形成的,我们需要建立强烈的健康意识和持久的进取精神,只有这样,才能够把快乐工作养成人生习惯,并且把健康生活变为工作保障。因此,我们要在琐碎的工作中磨炼自己的耐性,在细节的关注上建立自己的习惯。当习惯最终得以形成时,理想的实现和目标的达成必将指日可待,快乐和幸福也会如期而至。

其实,不仅生活要建立在工作之上,梦想也可以借助工作展翅高飞。当我们想要完成自己的理想时,首先应该把理想和自己的工作联系起来,甚至在选择自己学习的专业时,就制定好自己的职业规划。在此基础上,我们还应该矢志不渝地坚持,不能因为一时的困顿而轻易改变自己的理想。所谓“有智之人立长志,无智之人常立志”,很多人之所以在职场之路上频频碰壁,并不是因为自己的能力不足,或者是因为时运不济,而恰恰是因为自己少了一份坚持。对于一个人的职场修为来说,没有什么比深入到自己喜欢的行业核心更重要的了,至于如何深入到某个行业的核心,就要求我们必须塌下心来,认真负责地坚持做好每一项工作。

如果说人生最大的快乐是体现自身价值,那么工作就是体现价值的最佳方法,哪怕我们的工作只是生产一根火柴,也要保证它可以点亮并温暖这个世界的一个角落。我们创造价值并享受幸福的前提,是我们的身体健康,只要我们能够将工作和健康融为一体,就能够在幸福和快乐中度过美满的一生。

目 录

Contents

第一章 感受不到快乐的工作,就如同经历一场难熬的苦役

快乐是我们每个人十分向往的,工作又是我们每个人都要从事的,如果我们能够将快乐和工作有机地结合起来,那么我们就尽情享受幸福时光。相反,如果我们的工作并不能使自己感到快乐,那么工作对于我们来说就会变成一种煎熬,继而影响到我们的心情。因此,在工作中寻找快乐,在生活中保持一个积极乐观的心态,就成了我们必不可少的人生修为。

1. 乐业至上:快乐是努力工作的最大动力 / 2
2. 快乐工作源于自己的选择 / 5
3. 快乐工作的关键在于甘愿从平凡小事做起 / 8
4. 快乐工作是每个员工的毕生使命 / 11
5. 找到工作乐趣,才会把工作干得更好 / 15

第二章 做好自己的职业规划,迎来轻松快乐的职场之旅

古语有训:“人无远虑,必有近忧。”无论做何种工作,如果我们能够事先制订一个全面深入的计划,成功的概率就会大幅提高。一件具体的工作如此,我们的整个人生职业规划同样如此,只要我們有了自己的理想和目标,就应该尽快制定自己的职业规划。有了明确的职业规划,我们就可以让自己有条不紊、平心静气、沉稳踏实地行进在通往成功的路上,同时还可以在实现理想和目标的过程中得到自己期许的快乐和幸福。

1. 快乐的职场之旅从一份清晰合理的职业规划开始 / 20
2. 制定职业规划必须从兴趣出发 / 23

3. 及时修正目标方向,才不会让快乐在挫折中流失 / 26
4. 不管未来规划多远大,都要一步一步地去实现 / 30
5. 没有持之以恒的决心,再好的职业规划也不会让你快乐 / 33

第三章 保持一颗乐观向上的心,工作间里才会时时响起笑声

当前社会,各行各业都在提倡微笑上岗,实际上这也表明了乐观心态在工作中的重要性。有了积极乐观的心态,我们就可以在工作中时刻保持良好的精神状态,对于工作效率的提高起到促进作用。与此同时,乐观向上的心态不仅可以让自己越来越优秀,而且还可以感染到周围的人,对整个集体的工作氛围形成积极影响。在此过程中,我们还可以得到领导和同事的认可,我们的工作环境也会因此而充满笑声。

1. 乐观向上的心态是我们快乐工作的“动力之源” / 38
2. 赶走悲观和沮丧,让自己乐观向上 / 41
3. 焦虑,工作失去乐趣的“罪魁祸首” / 44
4. 嫉妒心过强,快乐就会远离你 / 47
5. 强大的自信心是保持乐观心态的关键因素 / 50

第四章 拖延让工作变得沉重不堪,借口让工作不再充满乐趣

众所周知,拖延是一种不良的工作习惯,拖延不仅会对我们的工作状态造成负面影响,还会间接影响我们的生活状态,最终导致做所有事情都变得拖拖拉拉。更为严重的是,一个人如果被拖延恶习所困扰,他就会不由自主地寻找借口为自己开脱,从而成为一个不负责任的人,这样的人注定会在工作中遭遇失败,工作乐趣和快乐生活也会消失得无影无踪。

1. 不快乐的根源就是今天总是在干昨天的工作 / 56
2. 保持工作热情,才能不再拖延 / 60
3. 懂得敬业,才能远离拖延拥抱快乐 / 63

4. 借口让业绩下滑,也让快乐减少 / 66
5. 想要快乐工作,就必须坦率承认错误 / 69

第五章 良好的工作习惯是我们开启快乐之门的“金钥匙”

当我们养成了一个良好的工作习惯之后,就可以在不知不觉中始终如一地完成一件事,哪怕被一时的特殊情况所阻,也会因为习惯使然,最终得以冲破阻挠,走向成功。而如果我们未能养成良好的工作习惯,那么做什么事都可能会凭着一时兴起,时间久了之后又难免放弃,如此一来,最终的失败结局也就注定。我们常说的“性格决定命运”,实际上是习惯决定命运。因此,能否养成一个良好的工作习惯,将直接或间接决定我们的职场成败,以及我们能否从中得到快乐与幸福。

1. 养成良好的工作习惯,就能减少很多烦心事 / 74
2. 快乐秘籍:注重条理,井然有序 / 77
3. 学会自觉自发,在积极主动中感受工作乐趣 / 80
4. 养成感恩的习惯,快乐就会“不请自来” / 84
5. 让勇于担责成为一种工作习惯 / 87

第六章 职业倦怠感不仅影响工作更危害健康

我们在面对一份新的工作时,会因为新鲜和未知而感到心潮澎湃,并且尽自己的最大努力去工作。随着时间的推移,如果我们的工作境遇没有得到相应的改变,工作情绪就会不可避免地日渐低落。在这种情况下,我们就需要及时调整自己的工作心态,避免被负面情绪所困扰,让自己积极乐观地去面对生活和工作,确保自己可以拥有一个幸福美满的人生。

1. 职业倦怠感是危害健康的“影子杀手” / 92
2. 学会自我调适,别让职业倦怠危害你的健康 / 95
3. 缺乏成就感,引发职业倦怠更危害身心健康 / 99
4. 人际关系差引发的自闭倾向是诱发职业倦怠的根源 / 102
5. 在失衡中寻找平衡点,让自己远离职业倦怠感 / 106

第七章 合理膳食才能健康生活,好身体都是“吃”出来的

我们知道一个良好的工作状态对职业发展的重要性,却经常忽略了良好的精神状态,良好的精神状态需要健康的身体做支撑,而要想身体健康则必须保证自己的用餐合理和饮食营养,我们常听医生说,疾病的康复需要“三分治,七分养”,就是要病人恢复良好的饮食习惯。当前社会的很多健康专家提出“食疗”的概念,道理也在于此,我们作为职场中人,也必须了解这些知识,才能保证自己的健康不受危害,从而保证一个良好的工作状态。

1. 只有吃得健康,才能够干得出色 / 112
2. 多吃“绿色食品”,让生命永葆活力 / 116
3. “洋快餐”损害健康更影响工作状态 / 121
4. 连续不断的饭局是“多病多灾”根源 / 124
5. 三餐无规律,疾患犹如“活火山” / 127
6. 不良饮食习惯是谋害健康的“隐形杀手” / 131
7. 吃瓜果蔬菜时要注意“细节” / 134

第八章 职业病让健康亮起红灯,也让生活失去色彩

我们在追求事业成功的同时,也应该对自己的工作特性有所了解,从而清楚自己的工作在哪些方面存在健康危害。在现实职场中,虽然有些工作相对比较轻松,但是任何工作对于我们的健康都存在不同程度的危害,这也是每个职场中人都可能患上职业病的原因所在。因此,为了保障自己的身体健康,我们应尽量避免工作对健康造成的危害,或者在身体遭受一定危害后,及时进行有效调节。最终得以建立起充分的健康意识,养成良好的工作习惯,切实做到防患于未然。

1. 远离“职业病”,工作才开心 / 140
2. 遵守规则,不让“职业病”危害我们的安全与健康 / 144
3. 穿好防护装备,把职业危害扼杀在摇篮里 / 147
4. 颈椎病,每个人都可能患上的“职业病” / 150

5. 生产性粉尘,隐藏在空气中的“死神” / 153

第九章 避免过度加班,为生命筑起一道坚固的“安全堤坝”

无论是出于老板的客观要求,还是出于上进心的主观使然,加班已经成为现代职场中稀松平常的事情。虽然我们的工作任务能够及时完成,但是如果经常加班,我们的身体健康却因此失去了保障,严重者甚至会危及我们的生命。为了避免这种事情发生,我们要慎重加班,尽量少加班。

1. 过度加班是生命无法承受之重 / 158
2. 把握时间,远离天天加班的不良工作状态 / 161
3. 睡眠不足既危害健康又影响工作 / 165
4. 熬夜加班,不要被咖啡摧毁了我们的健康防线 / 168
5. 提升效率是避免加班的最强武器 / 172

第十章 别让办公环境中的“隐形杀手”谋害我们的健康

古语云:“近朱者赤,近墨者黑。”我们的健康状况也会不可避免地受到环境影响,如果环境优良,我们的健康就有所保障;如果环境恶劣,我们的健康状况就会受到影响。因此,如果我们想要让自己的健康在工作中有所保证,从而保证更好的工作状态,就必须从现在开始,清洁自己的办公环境,消除一切可能威胁到身体健康的不利因素。

1. 打造绿色工作环境,从创建“无烟区”开始 / 178
2. 远离噪声,让我们的工作环境更健康 / 181
3. 别让你的办公桌变成滋生细菌的“温床” / 184
4. 合理使用电脑,少让自己的健康受损 / 186
5. 饮水机,纯净水不一定真的纯净 / 189

第十一章 快乐是孕育成功的沃土,健康是托起生命的支柱

健康和业绩就像是一对冤家,如果我们调节得当,它们就可以相互助益,良性循环。但是如果我们在工作当中忽略了健康的重要性,不仅会使自己的身体状态越来越糟糕,同时也会影响自己的工作能力,最终远离自己期望的幸福和快乐。因此,我们必须在工作中保证自己的身体健康,然后在健康的基础上工作。唯有如此,我们才能够越来越健康,越来越优秀,从而走向成功。

1. 健康的体魄是我们快乐工作的最大资本 / 194
2. 千万别为了金钱与荣誉而“出卖”健康 / 197
3. 健康是赢得幸福人生的关键 / 200
4. 不要让倦怠工作心理拖垮身体健康 / 204
5. 拥有强健的体魄,才能实现更高的人生价值 / 208

第一章

感受不到快乐的工作,就如同经历一场难熬的苦役

快乐是我们每个人十分向往的,工作又是我们每个人都要从事的,如果我们能够将快乐和工作有机地结合起来,那么我们就能尽情享受幸福时光。相反,如果我们的工作并不能使自己感到快乐,那么工作对于我们来说就会变成一种煎熬,继而影响到我们的心情。因此,在工作中寻找快乐,在生活中保持一个积极乐观的心态,就成了我们必不可少的人生修为。





1.

乐业至上：快乐是努力工作的最大动力

古人讲“安居乐业”，就是告诉我们，最理想的人生状态除了安心居住外，还要在自己的工作中拥有一份乐趣。对于每一项工作，我们都应该用一种快乐的心态去面对，至少应该主动从工作中寻找快乐。唯有如此，我们才能够真正塌下心来，让自己沉浸在工作之中，保证自己的工作动力是由内而发，而不是受任何外力的驱使。换句话说，如果一个人长期处于高压的工作环境中，甚至在不知不觉中陷入抑郁心境，那么这个人的工作也会做得一团糟。因此，为了使我们的工作质量有所保障，并且长期处于一种积极向上的状态，我们最明智的做法就是在工作中找到自己的乐趣所在。

在工作中寻找快乐，也许并不是一件容易的事情，但这绝不能成为我们放弃快乐的理由。恰恰相反，我们在工作中的任务越重，就越应该认识到快乐的重要性。要想养成快乐的工作习惯，我们首先应该建立起乐业至上的原则和意识，然后制定自己的职业修为规划，再利用工作中的一点一滴来完成自己的职业修为。所谓“知之不如好之，好之不如乐之”，能否在工作中发掘出乐趣，并最终养成快乐工作的习惯，对于我们能否取得事业和理想的成功，将会起到至关重要的作用。

如果对于自己所做的工作不感兴趣，即使我们富可敌国或者权倾天下，幸福之光也不会照亮我们的世界。而如果对于自己的工作非常感兴趣，即使我们每日粗茶淡饭，辛苦劳作，内心也会充满幸福感。

现代职场中,很多人都明白用工作换取报酬,然后再用报酬换取幸福的道理,为了实现这一愿望,他们可以让自己在工作中忍受非人的压力。殊不知,工作的压力其实完全来自于我们的内心,因为从根本上讲,我们的压力太大,往往是因为我们索求的太多,而索求的太多又往往是因为我们对自己的调整不够。因此,我们唯有调整好心态,才能处理好健康和快乐之间的关系,最终让自己彻底告别负面情绪,全身心地投入到工作中去。

陈明礼是上海飞科广告公司的一名区域销售总监,由于工作性质的特殊,他需要经常奔走在全国各个地区。众所周知,销售工作需要承受很大的压力,陈明礼也不例外,这也让他在参加工作之初情绪很差,脾气也越来越暴躁。

2012年3月17日,新的一年刚刚开始,陈明礼为了保障公司利益,又一次不顾家人挽留,奔赴工作第一线。然而,与陈明礼同时到达工作一线的,还有他的糟糕情绪。新年的第一个总结报告会,陈明礼终于找到了一个发泄口,一名向来工作得力的员工,居然在这次重要的会议上迟到了。当时,陈明礼完全不顾这位员工的颜面,也不顾这位员工是因工作原因迟到的客观事实,劈头盖脸地对他进行了一番训斥。不仅如此,陈明礼还将这种情绪带到了整个会议中,几乎和每位下属说话的口气都成了“训斥”,会场气氛变得极其糟糕。

与此同时,陈明礼当天还要会见一个重要的客户,而让他感到懊恼的是,这个客户提出了非常无理的要求。很快,由于他的态度有些失控,对方决定暂停谈判,并提醒陈明礼想办法冷静一下。然而,陈明礼见对方如此,索性放弃谈判,准备乘机飞回上海。就在他候机的时候,看到几个小孩子在他脚旁席地而坐,围在一起无忧无虑地玩游戏,并不断发出天真可爱的笑声。

这样的笑声对于他来说再熟悉不过了,因为他的儿子和眼前的这些孩子年纪相仿,他不由得想起了自己的孩子。就这样,

数日来一直紧绷的神经一下松缓下来,甚至在不知不觉中随着孩子们一起笑了。沉浸在幸福之中的陈明礼,终于意识到了工作对他来说意味着什么,那是妻子和儿子的生活保障,同时也是他幸福的源泉。想到此,陈明礼立即收拾好自己的心情,精神饱满地回到分公司,重新召开了一次工作会议。这次,会议取得圆满成功,而且在这次会议成果的推动下,他和客户的谈判也得以顺利完成。

身处现代职场,也许我们早已被高速运转的生活节奏所驱使,从而变得没有感觉,没有快乐,也没有动力。如果不幸被这样的心境笼罩,那么我们曾经的理想和目标,都会被一点点地消磨,幸福和快乐也会离我们越来越远。因此,我们必须时刻提醒自己,没有人可以永远身处顺境,也没有人会一直陷于逆境,之所以有人比我们优秀,并不是因为他们遇到了更好的境遇,而是因为他们拥有更好的心境。也就是说,优秀的人总能在工作中找到乐趣,或者在遭遇逆境时,能够及时调整自己的心态,从而以最好的工作状态去面对工作。所谓“态度决定一切”,一个人在面对工作时是积极乐观,还是消极抑郁,会使他的工作成果出现天壤之别。

所以,如果我们想要取得事业成功,就必须培养出自己的兴趣所在,并养成快乐工作的习惯。随着时间的推移,一切都将归于沉静和湮灭,唯有发自内心的快乐,才能让我们的工作热情“永葆青春”。与此同时,我们在工作中享受快乐,也能够使我们的身心愉悦,从而保障我们的身心健康。而身心的健康,又可以让我们保持一种良好的工作状态,从而使我们不断提高自己的工作效率,在这样一个良性循环的作用下,我们能够从工作中得到的快乐也会越来越多。