

职场人士的心灵鸡汤 | 馈赠员工的最佳礼物



快乐工作

最新版



宋晓明◎著

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，视其为享受，于是，他的生命就是一支悠扬动听的歌谣……
你呢？要知道，选择前者，还是选择后者，完全在于你自己。



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

快乐工作

职场人士的心灵鸡汤 | 馈赠员工的最佳礼物

最新版

宋晓明◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

快乐工作(最新版)/宋晓明著. —北京:北京大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-301-13926-4

I. 快… II. 宋… III. 企业-职工-工作方法 IV. 272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 084970 号

书 名: 快乐工作 (最新版)

著作责任者: 宋晓明 著

责任编辑: 秦 雯

标准书号: ISBN 978-7-301-13926-4/F · 1958

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 5.5 印张 114 千字

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 19.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



第一章	带着热情去工作	1
	快乐在于积极的心态	3
	像亿万富翁般快乐工作	6
	赶快树立成功的信心	9
	保持热情主动的精神	12
	以老板的头脑对待公司	15
	甘于从平凡小事做起	19
	专注使工作做得更完美	23
第二章	确立明确的工作目标和计划	27
	为成功勾画一个蓝图	29
	大目标，大成功	33
	发挥自己的天赋才能	36
	量化工作，一步一步完成	40
	及时修正目标的方向	43
	制订一个有效的工作计划	47
第三章	把握今天，做事追求高效率	51
	管理时间，就是管理快乐	53



珍惜每一分钟	57
让一天有 25 个小时	60
时间管理技巧 ABC	63
始终抓住“重要”的事情做	66
拒绝拖延，现在就去做	69

第四章 建立和谐的人际关系 73

微笑带来好人缘	75
赞美是一种有效的力量	78
建立双方平等基础上的尊重	81
只要真诚，总能打动人	85
团结互助才会双赢	88
服从上司是你的天职	92
成为同事的知心朋友	95

第五章 不断学习，增强业务技能 99

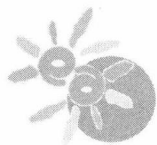
自我充电，学习与工作相伴	101
制订你的学习计划	104
成为工作中的不可或缺者	108
学习科学的思维方法	111
勇于创新是进取者的乐趣	116

第六章 换个角度，化压力为动力 121

工作，试着去爱它	123
及时调整自己的情绪	126

凡事不要总是往坏的方面想	130
不要把自己逼得很紧张	133
只为今天的快乐而奋斗	136
遭遇挫折，要善于自我调节	139
用运动解除烦恼与压力	143

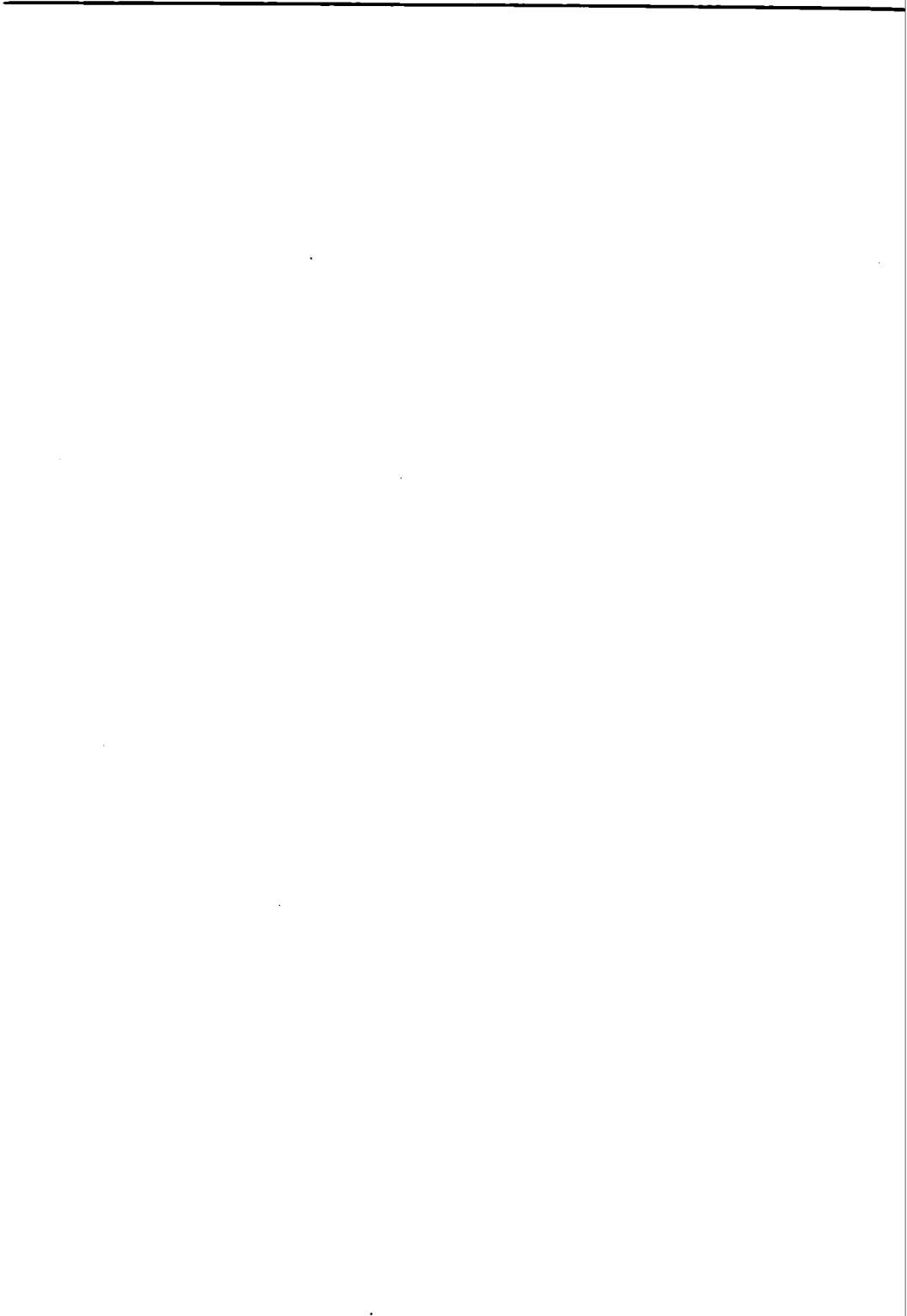
第七章 保持事业与生活的平衡	147
甩掉包袱，选择快乐	149
用幽默来解释生活	152
幸福不能用金钱来量化	156
有和睦的家庭才有成功的事业	159
健康是快乐的资本	162
养成有规律的生活习惯	165



第一章

带着热情去工作

- ★快乐在于积极的心态
- ★像亿万富翁般快乐工作
- ★赶快树立成功的信心
- ★保持热情主动的精神
- ★以老板的头脑对待公司
- ★甘于从平凡小事做起
- ★专注使工作做得更完美



你对自己的工作充满热情吗？如果是，你在工作上一定是个快乐的人。热情是送给自己和公司最好的礼物。把热情与你的工作结合在一起，你的工作就不会那么辛苦和单调了。热情使你的整个身心充满活力，使你不断地提高自己的能力和工作兴趣，使你精力充沛，工作效率大幅提高。热情能够鼓舞和激励一个人对手中的工作恋恋不舍。在工作中不失去热情，你会生活得更快乐。



快乐在于积极的心态

获得人生的快乐，关键只在一念之间。因此我们要养成一个习惯，把外在的事物化成我们内在的营养，来滋润我们的生命，使自己活得更快乐、自如。

心态决定人的视野和成就。从成功学的角度来看，人的心态只有两种：积极的和消极的。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。对同一件事抱有不同的心态，其结果是相反的。一个人成功的真正原因是他的积极想法和乐观心态。

心态决定人的命运。假如你觉得身体很重要，你会设立一些健康的目标，开始做一些促进健康的事情；假如你觉得财富很重要，你会想办法赚更多钱，去积极地行动，让自己致富；假如你觉得朋友最重要，在你面临抉择时，通常会选择朋友。所以，要真正改变一个人的行动，就必须改变他的价值观，改变他的心态。



每当你决定做一件事时，是凭借自己的观念在做决定。你的行为跟你的价值观及信念有绝对的关系。积极的心态能够激发你自身所有的聪明才智，消极的心态会遮蔽你才华的光芒。如果你的思想消极，你就会以消极的心态去做事，总是习惯性地去看事物的缺点，也盯住自己的缺点不放。这种心态的直接后果就是你看待事物越来越没有信心，越发自卑。

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，而是指神态，神态是那样狡诈、凶恶、古怪，以至于使面相本身也让人感到可怕。

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，无法医疗“满脸横肉，凶神恶煞”。

一个偶然的机会，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。

在中国几千年的传统文化中，观音是慈祥、善良、圣洁、正义的化身，她（他）的面相神情，自然就是人们心中这些概念的形象化、典型化。

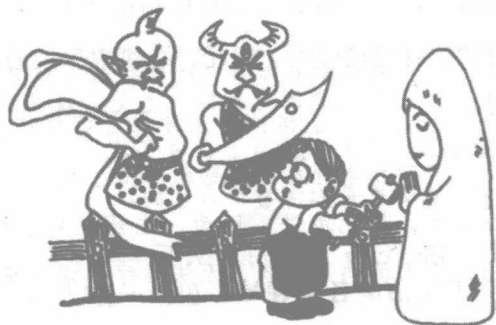
雕塑家在雕塑过程中不断研究、琢磨观音的言行举止，不断模拟她（他）的心态和神情，甚至达到了忘我的程度，他相信自己就是观音。

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、端正庄严。他感谢长老治好了他的病。

“不，”长老说，“是你自己治好的。”

此时，雕塑家已找到了原来“变丑”的病根——过去两年，他一直在雕塑夜叉，整天想的是怎样表达夜叉的“凶恶”面相，导致自己的相貌变丑。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。



心态作用于生活的各个领域，包括一个人的私生活和职业生涯。来自哈佛大学的一项研究发现，在决定一个人的成功的因素中，积极、主动、努力、果断、毅力、奉献、乐观、信心、雄心、恒心、决心、爱心、责任心……这些积极的心态因素大概占 80% 左右；而善于处理人际关系、口才好、有远见、创造力强、技术好、工作能力强这类技能因素大概占 13% 左右；还有一些看起来无法掌控的客观因素，如运气、机遇、环境、背景、长相、天赋等，这类因素仅占 7% 左右。无论你选择何种领域的工作，成功的基础都是你的心态。



你的心态决定了你怎样看待障碍，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。

积极心态的功效在于：“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！



像亿万富翁般快乐工作

为了快快乐乐地工作，即使我们没有亿万财富，也应该像亿万富翁一样快乐地工作。

什么是工作？一位专家对它的定义是：“工作，就是为做事而付出辛劳。”其实这个定义下得并不精彩。为什么要“付出辛劳”呢？难道就不能够轻松愉快地工作吗？

如何看待自己的工作，怎样对待自己的工作，是每个职员都需要弄清楚的问题。你要想明白，工作是为了给公司贡献力量、实现自我，还是纯粹为了生存。不论你有什么样的想法，都需要端正态度，认真对待工作。

快乐员工与不快乐员工的差别是：快乐员工始终用最积极、最乐观的精神对待工作。而不快乐员工则刚好相反，他

们对待工作总是被动地接受，缺乏主动。有些员工甚至说，他们现在的境况是别人造成的。实际上，他们的境况不是周围环境造成的，如果他们无法改变自己的心态，是很难快乐的。

快乐是人类特有的一种心理感受，具有浓重的主观色彩。它与种族、年龄、职业、地位和个人财富等没有多少内在联系。心态才是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。

一位培训师随口问在座的学员：“如果今晚发现自己中了彩票大奖，成了亿万富翁，明天你还会来上班吗？”

结果出乎意料，有七八成的人举手说会。中了大奖还有这么多人来上班吗？培训师惊讶得合不拢嘴，问其理由，有人说：“当然会！明天一定来，要来办离职手续啊！”全场爆笑。

于是，培训师又问：“如果在成了亿万富翁之后继续来上班，心情会不会有所不同？”“那当然！”瞬间学员们个个点头如捣蒜，会场的气氛又沸腾了起来。有一位女学员大声地说：“成了亿万富翁，心情就大大放松，再也不会跟老板计较啦！”有人开心地响应：“对嘛，不但不计较，反而会可怜那老板，因为他还要为钱工作，真是惨！”又是一阵爆笑。

健全的心态，比一百种智慧更有力量。有什么样的心态，就会有什么样的人生。正如做同样的工作，有些人就是比其他人更成功，整天快快乐乐地过着高品质的生活。而许



多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，两者并没有多大的区别，只不过是工作心态不一样罢了。

对亿万富翁来讲，金钱是价值的回响，是智慧的反射。一个真正的亿万富翁追求的是金钱的成功与心灵的宁静。唯有如此，我们的生命才算完美无瑕，也只有这样，我们才能不断地创造财富。可见，假设你像亿万富翁一般不必再为钱工作，上班的心情一定会轻松亮丽，焕然一新。



为了快快乐乐地工作，即使我们没有亿万财富，也应该像亿万富翁一样快乐工作。这是因为，我们原本就该为乐趣而工作。心理学研究发现，那些工作快乐的员工深切地懂得“为乐趣而做，而非为钱而做”的道理，并拥有在工作中感受快乐的能力。能够把兴趣变成动力，是件幸福的事。一个员工能够天天从事感兴趣的工作，更是件快乐的事。

当然，这并不代表我们不需要钱，或不爱财。钱的问题，恐怕是当今社会无孔不入的一个大问题。对钱的态度如何，是一个人能否轻松快乐的关键。当加薪、发奖金或有什么意外收入的时候，我们也是很快乐的。但我们不必羡慕别

人有钱，工作固然能解决生存问题，但是比生存更可贵的，就是在工作中发挥自己的潜能做正直而纯洁的事情。如果工作仅仅是为了生存，那么生命的价值也未免太低了。

因此，我们也不必为了赚某一笔钱而强迫自己做某一件事。我们做事纯粹是为了做事，如果它为我们带来了财富，那么表示这件事在它本身的价值外，还可使我们得到另一种方式的赞赏。



赶快树立成功的信心

一个人的想法和信念是快乐的根源。一个人要想快乐，就必须树立成功的信念。人只要有信念、有所追求，就什么苦难都能忍受，什么环境都能适应。

许多人以为，信心的有无是天生的、不变的。其实并非如此。

心理学家从一个班中挑出一个平时不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学改变以往对她的看法。于是，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，同以前判若两人。事实上，她并没有变成另一个人，然而，在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有在她相信自己的时候才会展现出来。

信念能使你成功，也能使你失败，不要因为你的信念而



使你成为一个失败者。只有那些勤奋努力、决策果断、反应迅速的人，只有为人诚恳、充满热忱、富有思想的人，才能把自己的事业带入成功的轨道。当然，光是自信，并不能使你坐拥财富，步入成功。但是，只有相信自己会成功，成功才有可能属于你。

信心与前途的关系是每一位谋求成功的人都必须考虑的人生课题。事业成功的人，往往都能够充分地运用信心的力量。在当今社会中，一个充满自信的人，一定会不辞辛苦、聚精会神地向前迈进。那些克服消极信念而成就的大事，绝非那些仅仅为了“填饱肚子”以及抱着“得过且过”思想的人所能完成的。只有那些意志坚决、不辞辛苦、充满热情的人才能完成这些事业。

玛丽两年前决定开一家商店，许多人都劝她打消这种念头，认为她绝对不可能成功。因为她只有几千美元的积蓄，而开一家商店，单是启动资金，就需要几万美元。

朋友劝她说：“这种生意竞争激烈，再说你又没有这方面的经验，如何独立经营呢？”

但是玛丽坚信她一定会成功。她承认自己缺少资金，生意的竞争也的确激烈，她也确实没有经验。“但是，”她说，“就我收集来的资料显示，生意的前景大好，更重要的是，我研究过我的竞争对手，我有把握做到比全城其他任何一家商店都好。我知道在经营的过程中可能会犯错，但不用太久，我就能在这一行站稳脚跟并脱颖而出。”

她说得没错，她没费多大工夫就筹到了资金。她对自己

的坚定信心，赢得了两位投资人的信任。以信心做后盾，她办成了一件别人办不到的事——一家制造商答应在不收押金的状况下，提供给她少量的货物。

第一年，她卖了超过一百万美元的商品。

第二年，她说：“我的营业额将超过两百万。”

人生最大的损失，除了丧失人格之外，就要算失掉自信心了。一个人没有自信心时，任何事情都不会成功，正如没有脊椎骨的人是永远站不起来的一样。因此我们说，快乐的信念是必不可少的。

一个人有自信心，那么他才有可能成为他希望成为的那种人。在日常生活中，有自信的人不一定是胜利者，但是，胜利者都属于有自信的人。因此，你可以不相信天，不相信地，不相信伟人 or 名流，但是，你不可以不相信自己。“天生我材必有用”，如果你的思想积极，深信你能做到，你就很可能做到。

身在职场，缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。我们最大的敌人就是我们的自卑！如果你想做一个成功的职场中人，就必须克服这种消极的自卑心理。也许你会问：“我现在已经这么自卑了，其形成并不是一两天的事，所谓‘冰冻三尺，非一日之寒’，还能克服吗？”回答是肯定的：能。

自信心不足时，不妨自己给自己壮胆：“我一定会成功，一定会的。”或者不妨自问：“人人都能干，我为什么不能干？”此时，也许你就会发现，自卑很容易离你而去，自信