

HAPPY HOUR IS 9 TO 5

LEARN HOW TO LOVE YOUR JOB, CREATE A GREAT BUSINESS
AND KICK BUTT AT WORK

打造一流员工、一流企业的理念和方法



如何掌控 自己的快乐和工作

[丹麦] 亚历山大·柯尔沃夫 (Alexander Kjerulf) ©著 吴柳燃 李刚©译

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

如何掌控自己的
快乐和工作

HAPPY HOUR
IS 9 TO 5

LEARN HOW TO LOVE YOUR JOB,
CREATE A GREAT BUSINESS AND
KICK BUTT AT WORK

[丹麦] 亚历山大·柯尔沃夫 (Alexander Kjerulf) ©著
吴柳燃 李刚◎译

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-6062 号

图书在版编目(CIP)数据

如何掌控自己的快乐和工作 / (丹) 柯尔沃夫 (Kjerulf, A.) 著; 吴柳燃, 李刚译. —北京: 金城出版社, 2009. 1

书名原文: Happy Hour is 9 to 5

ISBN 978-7-80251-122-4

I. 如… II. ①柯…②吴…③李… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第185432号

Happy Hour is 9 to 5 by Alexander Kjerulf

Original edition published in English through all the world

Chinese translation (both Simplified and Traditional) copyright ©

2008 by Gold Wall Press

Illustrations by Palle Schmidt

ALL RIGHTS RESERVED.

经作者全球独家授权, 金城出版社拥有本作品的一切中文权利, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

如何掌控自己的快乐和工作

作 者 [丹麦]亚历山大·柯尔沃夫
译 者 吴柳燃 李 刚
责任编辑 盛 季
策划编辑 朱策英
开 本 680×980毫米 1/16
印 张 15
字 数 180千字
版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-122-4
定 价 28.00元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

对本书和作者的评价

Praise For This Book & Its Author

(依姓氏字母排序)

你的快乐你做主。因此，亚历山大的这本书就非看不可了。从中你可以看出你需要怎样做才能让你自己，你的同事，你的员工在工作中更开心。本书里谈到的知识、建议和生动的案例，将会为优化你的工作生涯提供方法与启示。

——安吉拉·贝思利 (Angela Beesley)，维基百科 (Wikia) 创始人之一

这是一本非常非常不错的书。写得很好，充满了各种深刻的见解，还有很多提升性训练。书中的好东西比你能想到的还要多得多！

——戴维·麦斯特 (David Maister)，哈佛商学院前教授，企业管理专家

很多企业之所以效率很低，就是因为缺少一种快乐文化。快乐的员工创造力更多，快乐的企业创新力更强……这本书讲得太好了，我觉得我都舍不得放下它。看一遍根本是不够的。

——海阔，营销策划专家，中电通信公司直销部副总经理

这是一部集心理学、科学和管理学于一体的不可多得的作品……任何公司都可以做到！因此，无论你是有工作还是没有工作，无论你是员工还是老板，也不管你是在哪个行业，不论你有经验与否，都可以从本书中有所获益。

——李斌，北京洪恩教育科技有限公司总裁

通过阅读本书，你将得到充满快乐的生命，把你改变得完全不一样！

——马文良，《中关村》杂志主编

把一本书写得如此有可读性，真是不多见，尤其是在西方作者当中。作为管理者，我看后觉得启发很大，我还要让员工们好好读读这本书。

——彭国红，中国光谷楚天集团奇致激光公司总裁、总经理

本书是管理类书籍的绝妙补充。它提到的理念和思想极具说服力。快乐的企业生产力更强，效率更高，人才更多。没错！每个管理者不仅要管理自己的快乐，而且应该传递快乐，培养一种快乐的企业文化。

——唐华，红牛维他命饮料有限公司市场管理部部长

我很高兴看到柯尔沃夫用了大量的案例，这让一本容易说教的著作变得更像一本小说，至少读起来非常轻松，看来作者自己考虑到了阅读的快乐了。

——王洪浩，人才战略与猎头专家，科特杰公司总裁

中文版序一

洪恩教育科技有限公司总裁 李 斌

作为个人，无论你干哪种工作，都会有不顺心的时候。通常，一个心态成熟而积极的职场人士会怎么办呢？他会想，自己得到了一些什么快乐，收获了一些什么东西。他会采取一些有效的措施，调整自己的情绪。这很重要的。因为它是一种自我管理——你能不能有效管理自己，是你的职业能力的一种体现。

作为组织，无论它身处什么行业，塑造一种快乐的文化，有助于吸引更有能力的员工加盟，让他们为组织服务更长时间。其实，一家优秀的企业之所以优秀，就在于它对待人的态度——它会创造一种积极的氛围，一种和谐、舒适、温馨的人性化环境，让其中的每个人都能享受工作、快乐工作。一个组织快乐与否，是其竞争力强弱的决定因素之一。

我们可以预见，快乐的员工效率更高，创意更多；快乐的公司，生产力更高，创造力也更强。

似乎，上面的道理十分浅显，人人都应该明白。但是，实际上，有很多人会说，要快乐工作，其实很难——工作中有那么多的烦心事，怎么可能说快乐就快乐呢？

从我个人的经历来说，我有三种途径来帮助自己：

首先，快乐是一种习惯。刚开始，我会采用一些方法，去刻意让自己快乐，慢慢地，快乐就成了习惯，进而习惯也就成自然了。

其次，快乐是一种心态。如果你把工作仅仅当作一份工作，把它作为一种换取工资的手段，我想，你就很难让自己在工作中找到

快乐。相反，你应该换一种心态：你不要以为工作是为别人而工作，事实上，你是在为自己而工作。

最后，快乐是一种生活态度。从当今的社会来看，对很多人而言，工作就等于生活，那么，快乐工作就等于一种生活态度。如果工作中不开心，就意味着生活不开心。这种态度会逐渐影响你身边所有的人，继而形成一种恶性循环——家庭、事业和人际都会受到影响。

如何掌控自己的快乐和工作？无论你是个人还是组织，其实，还有一个人能够告诉你更多：本书的作者，柯尔沃夫。在这部作品里，柯尔沃夫讲到了很多东西，系统地分析了快乐和工作的方方面面。比如，他讲到了决定工作快乐的要素有哪些，传统的误区又有哪些，我们的身体状况与工作快乐的关系，工作要快乐的根本原因……说实话，有很多内容我们之前的确没有认真考虑过，更谈不上发现问题的根本所在。通观全书，作者的独特经验、智慧和幽默随处可见。可以说，它是一部集心理学、科学和管理学于一体的不可多得的作品。

正如作者所言，让工作快乐起来，并不是什么高深的理论——任何人，任何公司都可以做到！因此，无论你是有工作还是没有工作，无论你是员工还是老板，也不管你是在哪个行业，不论你有经验与否，都可以从本书中有所获益。

让我们一起开始自己的快乐之旅吧。



2008年11月26日

中文版序二

科特杰(苛特杰)公司总裁 王洪浩

或许我们民族经历了太多苦难，我们往往一谈到工作就想到坚持、辛苦甚至忍受。但是，我们往往忽略了一点，工作可以是快乐的，只有快乐的工作才能产生效率和长久的激情……作为一家猎头和软件公司的总裁，我习惯和不同的组织打交道。我们的客户形形色色，我看到过太多沉闷的组织，我发现往往沉闷组织的员工离职率出奇的高，利润也不见得好。

我想，现在到了我们该检讨对工作意义的定义的时候了。工作是为了结果，但是，如何持续保证出好的结果呢？痛苦的员工能提供令客户愉悦的服务吗？而客户又怎么会为不好的体验买单呢？有太多问题值得我们思考。我相信，本书作者亚历山大·柯尔沃夫给出了比较系统的分析和反思。我没有认为他写的内容一定都是圣经，也不觉得他讲的一切都无懈可击，但是，他要表达的观点的确挺有道理。人性是相通的，他的理念正被越来越多世界一流企业所接受和实践着。

痛并快乐，痛我们做到了，但我们往往忘记了快乐。而快乐恰恰是生命的主要目的之一。除了制造产品外，我们还应该制造快乐，我们完全可以在工作中传递快乐（而有些人习惯传递痛苦和沮丧）。我相信这点是没有国界的，或许你不能马上开上名车，住上大房子，但是，你总可以拥有一点工作的快乐吧！？没有了一份工作，我们还可以找另外一份工作。但是，如果我们不能为工作找点乐子，不能让工作变得不那么枯燥，我们就会失去工作的一切意义和价值。

我们有一个客户，他们的薪酬非常有竞争力，他们的写字楼也漂亮极了，但是，他们的员工从上到下都处在一种熬日子的状态，他们不快乐，他们的离职率也高得离谱。看来，我可以送这本书给他们读读。

我很高兴看到柯尔沃夫用了大量的案例，这让一本容易说教的著作变得更像一本小说，至少读起来非常轻松，看来作者自己考虑到了阅读的快乐了。好了，快乐地阅读吧。如果这本书真的有效，别忘了给朋友推荐一下这位丹麦哥们还有他的这本书。



2008年11月27日

致中国读者

To Chinese Readers

中国正面临着一个选择。

直至目前，中国的大部分成功的商业源于其低廉的成本构成。仅仅这一点，姑且抛开其他因素，就给中国经济的飞速发展提供了源源不断的动力。

但是，放眼未来，光这一点就远远不够了。

事实上，中国已经面临着来自诸如印度、越南等新兴国家的竞争。随着中国的薪水、财富以及生活水平的提高，中国逐渐失去了昔日拥有的低廉价格的竞争优势。

那么接下来，中国的商业就不能仅仅专注于其价格的优势上，而应该在设计和创新上下功夫。

这不仅仅关乎商业成功与否，同时也关乎国家自尊。难道中国只想一味制造便宜货吗？或者，中国希望以其产品功能的独特性、设计的新颖性等著称？将来的中国，“品牌”意味着什么？

随着竞争的重心从价格转移到设计和创新上，那么，作为其关键因素的人的作用将更为显著。

从一个完全的工业化思维来看，人是一种不可或缺的因素。

亨利·福特曾有一句非常著名的话：“为什么当我需要干活的人的时候，我总是找到了善于动脑的人？”他需要的仅仅是工人，需要的是按照要求干活的工人，而不是能自己动脑的人。当你公司生产的是

年年都一成不变的福特 T 型车，那么，你的这种做法是有效的；但是，如果你的公司是一家国际化的企业，类似于苹果、谷歌、宜家、耐克、乐高（LEGO）等，你的公司一定需要自己的雇员有创造性、有归属感、富于激情，这样才能让自己的公司在全球的竞争中立于不败之地。

光有手是不够的，你还需要他们的大脑，实际上，是他们的心灵。

这就意味着你必须让你的雇员在工作中感到快乐。有研究表明，享受工作的雇员更有工作效率，更有创造力，也更有冲劲。他们乐于在一个公司呆得更久，这也会让你省去一大笔人员招募和培训的费用。

本书将会告诉你，中国的公司也能够成为快乐的地方。当公司成为快乐的地方时，这对商业的成败尤为重要，因为快乐的公司效率更高、更赚钱、更成功。

本书将会向你展示如下三点：

1. 工作中的快乐是绝对必需的，如果希望你的公司有创新、有效率、有竞争力；
2. 工作中的快乐不是什么高深的理论。只要愿意，任何公司都能得到，这其中当然包括中国的公司；
3. 如何做？在这里，会有一些简单、有效而实用的工具让你和更多人快乐工作。

首席快乐官（CHO）



亚历山大·柯尔沃夫

（Alexander Kjerulf）



Happy Hour is
9 to 5

目录

Contents

关于本书 /001

致谢 /004

原版序言 /005

开 篇 你工作快乐吗 /007

我自己的故事 /012

未来是快乐的 /014

第一章 工作的快乐是什么 /017

一个特有的词 /019

人人都需要的一种感觉 /020

不同的人有不同的快乐 /022

快乐具有传染力 /025

快乐并非一朝一夕 /027

快乐不是逼出来的 /028

工作满意不等于快乐 /029

10% 取决于工作，90% 取决于自己 /030

任何工作、任何人都可以快乐 /030

快乐始于一个选择 /031

第二章 快乐工作的两大要素 /033

工作本身不一定让人快乐 /037

快乐不是你得到了什么，而是你在做什么 /038

快乐的两大要素 /039

结果与关系，哪个更重要 /041

赞扬与赏识 /043



Happy Hour is
9 to 5

目录

Contents

- 成长和学习 /045
- 寻找意义 /052
- 自我管理 /059
- 心态积极 /064
- 表现自我 /068
- 富于爱心 /072
- 收获成果 /080

· 第三章 这些，都不能让人真正快乐 /083

- 金钱未必让人快乐 /085
- 身份象征和奖励不能真正激发快乐 /088
- 工作安全感与快乐并非成正比 /089

· 第四章 快乐的 11 个杀手 /093

- 坏老板和坏上司 /095
- 难以相处的同事 /099
- 工作狂 /099
- 工作的压力 /103
- 工作中的冲突 /106
- 官僚作风 /108
- 恃强凌弱的风气 /110
- 消极的员工 /111
- 令人讨厌的工作内容 /115
- 不平等的待遇 /116
- 对丢失工作的担心 /118

· 第五章 工作时，如何正确对待我们的身体 /123

- 正确地饮食 /126
- 制作精力变化表 /128

| | |
|--------------------------------|---|
| · 利用工作活动身体 /130 | · |
| · 保证充足优质的睡眠 /131 | · |
| · 其他的相关因素 /132 | · |
| · 减压五步法 /136 | · |
| · 第六章 工作要快乐的 5 大理由 /139 | · |
| · 新工作主义者 /143 | · |
| · 快乐工作的理由 /145 | · |
| · 第七章 快乐对公司永远有益 /149 | · |
| · 商业成功的要素 /153 | · |
| · 一张简单的曲线图 /155 | · |
| · 做一个思维实验 /156 | · |
| · 不快乐的员工会让公司付出更多 /157 | · |
| · 快乐公司的四大优势 /158 | · |
| · 快乐与利润并不矛盾 /163 | · |
| · 工作的未来在于快乐 /164 | · |
| · 不快乐永远找不到正确的理由 /165 | · |
| · 第八章 快乐是谁的责任 /167 | · |
| · 管理者的责任 /170 | · |
| · 公司的责任 /172 | · |
| · 同事的责任 /174 | · |
| · 你自己的责任 /175 | · |
| · 第九章 怎样让自己快乐工作 /177 | · |
| · Step 1 明确你在工作中的状态 /180 | · |
| · Step 2 明白什么能让你快乐工作 /181 | · |
| · Step 3 将目标形象化 /184 | · |



Happy Hour is
9 to 5

目录

Contents

- Step 4 找出一切会变好的原因 /186
- Step 5 为快乐作出决定 /187
- Step 6 果断选择：留下还是辞职 /189
- Step 7 制订快乐计划 /192

第十章 管理者能够做什么 /193

- 让自己快乐 /197
- 为员工留出时间 /198
- 弄清员工有多快乐 /200
- 想象快乐的公司是什么样 /204
- 为快乐工作创建实际案例 /206
- 把快乐放在首位 /207

第十一章 制定快乐计划 /211

- 找出什么能让你和他人快乐 /215
- 让他人参与进来 /216
- 努力地去感染 /216
- 给予，才能收获 /217
- 使计划有趣而好玩 /217
- 不断尝试 /217
- 让他人快乐 /218
- 为快乐留出时间 /218
- 不带压力地坚持下去 /219
- 庆祝 /219
- 分享你的经验 /220

结 语 开始行动 /221

关于本书

About This Book

本书的读者，既可以是现在有工作的人，也可以是想要有一个工作的人。不管你是一个雇员还是管理者，本书都会有供你借鉴的建议及技巧。无论你是在哪个行业工作，工业、服务业、政府机构、零售业，本书都有可供使用的工具。不管你是一个刚毕业正在寻找第一份工作的新手，还是一位拥有显赫职业生涯的老手，都可以从本书中得到快乐与工作的建议。

目的

本书力图让你认识到：

- 我们每个人都可以在工作中快乐；
- 快乐工作不仅可以让我们工作有更多乐趣，同时还能够提高工作之外的生活质量，让你生活更成功；
- 快乐的公司比不快乐的公司工作效率更高，快乐让公司更有意义；
- 快乐工作不是高深的科学——它简单有效，能够帮助你和你的工作场所更快乐。

当然，仅仅知道这些是不够的，我们还得有所行动。本书中有关于让我们在工作中快乐的一切所需：

1. 知识——从现实生活经验中获得工作与快乐的基本理论；
2. 工具——简单实用的建议、方法让你更快达到目标；
3. 激情——我会让你对快乐工作的理念充满期待，急切想要付



如何掌控自己的快乐和工作

Happy Hour is 9 to 5

诸实施；

4. 计划——为你量体裁衣制订一个具体的计划。

故事与案例

本书借用了许多通过快乐工作而获得成功的公司案例。

一些商业书刊通常会用公司的一系列成就来介绍这个公司，比如：

A 公司是世界上唯一在 58 年时间里有三位数增长的公司；

他们的股票价格由 10 美分增长到 452 美元，而且依然被投资顾问强烈推荐；

他们 1938 年由最初的创始人自家的一间小屋子发展成一个拥有曼哈顿大片建筑物的公司；

现在，公司的创立者比微软的比尔·盖茨更富有。该公司 3/4 的员工在 40 岁之前都通过公司股票配给计划退休，退休时已经都是百万富翁了。

.....

类似的话，不胜枚举。

上面的这种描述看多了，你不光会觉得厌烦，而且通常觉得不真实。这类公司或许的确很成功，但有没有人真的知道他们为什么会如此成功。他们的成功可能因为创新，好的时机，工作快乐，明智的投资，或者仅仅是运气。谁知道呢？

当我在本书中用某些公司作为案例时，我们完全可以假定他们：

1. 他们看起来做得很成功。（你不相信？关于他们的很多内容，你都可以在网上搜到啊 :o)）