



世界500强企业所推崇的最佳工作状态

Work Gladly

让工作快乐起来

“快乐工作，享受生活”职业新理念

一流的管理造就快乐的员工 优秀的员工必定快乐地工作

林少山 / 著



企业与员工
双赢之道



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



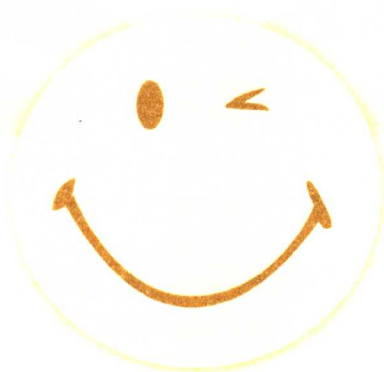
世界500强企业所推崇的最佳工作状态

Work Gladly

让工作快乐起来

“快乐工作，享受生活”职业新理念

林少山 / 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让工作快乐起来 / 林少山著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80699-964-6

I. 让... II. 林... 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 (2007) 第 060933 号

责任编辑: 关 力

封面设计: 李尘工作室

让工作快乐起来

林少山 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 9.25 字数 150 千字

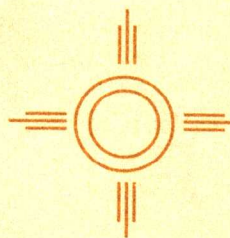
2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-964-6

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



序言

P R E F A C E

我工作我快乐

美国哈佛大学曾经作过一个有趣的心理调查,调查人员给一位调查对象打电话,提出一个最简单的问题:

“请问您现在在做什么?”

“我在上班。”

“请问您上班的感觉如何?”

“枯燥乏味,毫无乐趣。”

“那么您觉得干什么更有趣?”

“下班以后,我可以和同事一起去酒吧,那里最有趣也最快活。”

过了两个小时,调查员又打电话给他:“请问您现在在做什么?”

“我和同事在酒吧喝酒。”

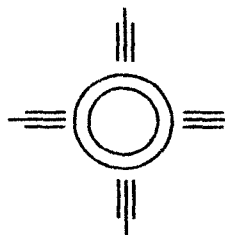
“怎么样,现在感觉好多了吧?”

“好什么啊!虽然喝了很多酒,还是没劲。大家谈论的都是些无聊的话题,我想还是去找女朋友好些。”

过了一个小时,调查人员再次给那个人打电话:“您现在和女朋友在一起吗?感觉怎么样?”

“别提了,简直令人无法忍受。一位女同事打电话来问一件工作上的事,她竟然怀疑我有外遇,不依不饶地盘问我,真是烦死人了。我现在就回家休息。”

到了午夜,调查员又把电话打到那个人的家里。他拿起电话没等调查员问话就烦躁地说:“你不用问了,没意思极了。电视几十个台竟然



序言

P R E F A C E

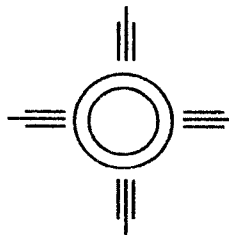
没有喜欢的节目,杂志全看完了,光碟也看了个遍,真不知道干点儿什么好。仔细想想,还是上班的时候最开心,和同志们一起工作的时候最有趣。明天开始要努力工作,并且尽情享受工作中的快乐。”

人之初,并不是为了工作而来到这个世界。但为了在这个现实的世界过上美好的生活,我们必须坚持不懈地工作。许多人都把工作看做是苦差事,尤其是干自己不喜欢的的工作,更近乎是一种折磨。然而,你想过没有,一旦没有任何事情可做的时候,你不仅不能感受到愉悦,反而会感到更加痛苦。爱尔兰作家巴克莱说:“幸福有三个不可或缺的因素:一是有希望,二是有事做,三是有人爱。”有事做不是造成不幸的因素,而是使我们幸福的一个不可或缺的要害。当一个人全身心地沉浸在自己所热爱的工作之中时,就会感到前所未有的兴奋与满足,这就是一种幸福。牛顿、爱因斯坦、居里夫人,这些伟大的科学家,他们投入工作的时候就体会到创造的乐处,这是一种莫大的享受。

无论从事哪种工作,都能找到兴趣和满足。一个农妇,一个猎人,尽管他们不认识多少字,对外面的世界也知之甚少,但他们仍能从自己的劳动中获得乐处。如果剥夺了他们劳动的权利,他们会感到痛苦。

快乐工作并不排斥职场奋斗,我们相信马登讲过的那句名言:上帝总会保佑那些习惯于每天早上七点起床的人。在奋斗的历程中,只要你能做到乐在其中,快乐就是一个长长的过程,而成功仅仅是跨越的一刻,难道你至今还信奉以漫长苦挨的日子去等待成功的一瞬?!也许你会说只要我历尽艰辛达到成功,我就会保持永久的快乐。不!这种心态的人会在成功之后想尽各种手段捍卫自己的既得利益,会不择手段地争取进行对下一个高峰的征服。更何况快乐工作倡导的是,哪怕身处艰难与困苦之中,也要苦中作乐,激励前行,不忘享受过程。

不管你处于何种职业生涯阶段,你仍然可以继续心怀梦想,朝着既定目标奋斗;况且,无论是成功的职业生涯,还是平凡的职业生涯,都可



序言

P R E F A C E

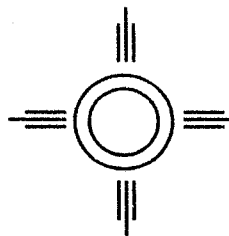
以快乐或不快乐,关键是你工作着,是否快乐着!你不能做到职业成功而人很痛苦,没有工作拼命找工作,有了工作又不停地抱怨工作。我工作我快乐,工作着就是快乐!理由很简单:我们不能痛苦地活着、痛苦地工作。

工作的最高境界就是快乐工作,现代上班族最流行的生存方式就是把爱好与工作合而为一。对全美成功人士的一次调查得出的结果令世人羡慕:美国成功人士的94%以上都做着他们最喜欢的工作!他们工作着,快乐着,快乐工作的人没有理由不出成果。

我们应该把工作当成充满热情的体验,尽管中间会出现工作倦怠和职业枯竭等逆境的困扰,但这只是暂时的,阴霾终将过去,阳光依然绚烂。工作并快乐着,生活随心所欲而不逾矩,只要你秉持本色,快乐工作,善待自己,礼待他人,你会发现工作着的每一天都可以如此快乐。

人生是一个漫长的旅程,工作是旅程中必不可少的内容,占据了生命三分之一的时间,快乐地工作吧,让你的生命更有意义。

2007年3月



目录

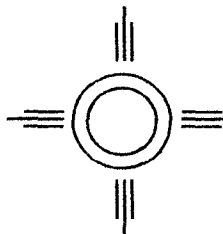
CONTENTS

第一章 你工作快乐吗——职场中不可回避的难题

- 1. 如果你不快乐,那不是工作的错 3
- 2. 往日的激情哪里去了 8
- 3. 爱一行干一行,还是干一行爱一行 12
- 4. 可以不上班,但不能不工作 16
- 5. 加班——办公室里的“痛” 21
- 6. 你为什么比国务院总理还要忙 26
- 7. “拼命工作,拼命享受,死了也值” 30
- ※ 生活失衡自我评测 35

第二章 职业枯竭——破解不快乐的密码

- 1. 《一个枯竭的案例》引发的的问题 39
- 2. 你“职业枯竭”了吗 44
- 3. 职场定时炸弹随时引爆 48
- 4. 六种方法自治职业枯竭症 51
- 5. 针尖上能站稳几个天使 56
- 6. 给咖啡加点儿糖,化解职业倦怠的苦涩 61
- 7. 在失衡中寻找平衡点 66
- ※ 工作压力自我评测 71



目录

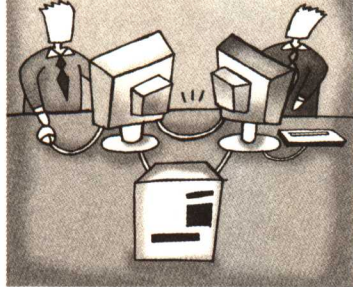
CONTENTS

第三章 改变心态——别让负面情绪影响你

- 1. 不要放弃金钱,要放弃只想金钱的头脑 75
- 2. 没有不好的工作,只有不适合的工作 79
- 3. 小心绕过职场的岔道 84
- 4. 换不了工作就换一下心情 88
- 5. 把爱好和工作合而为一自然会快乐 95
- 6. 我要做沙丁鱼里的那条鲑鱼 99
- 7. 有合作才有快乐 102
- ※ 情绪类型自我评测 106

第四章 快乐文化——公司和员工的共赢法宝

- 1. 员工快乐工作,企业才有未来 113
- 2. 公司是老板的,舞台是自己的 117
- 3. 勇于承担责任,成为企业最受欢迎的人 120
- 4. 选对老板,在快乐中成长 125
- 5. 失败是成功之母,快乐是成功之父 128
- 6. 与公司一起成长,和企业共享快乐 132
- ※ 团队意识自我评测 136



WORK

第一章

你工作快乐吗

——职场中不可回避的难题

GLADLY



1. 如果你不快乐,那不是工作的错

当工作是一种乐趣时,生活就是一种享受;当工作只是一种义务时,生活则是一种苦役。

——前苏联作家 高尔基

中国历史上有一个皇帝,贵为天子却对治理国家的工作毫无兴趣,唯一的嗜好是做木匠活儿。他好造漆器、砚床、梳匣等精巧器具,尤在雕刻上见功夫,作品施以五彩,精致妙丽。在做工上,他对自己要求极严,制成一件作品后,先是欣喜,后又不满意,弃之,再做,毫不厌倦。他还醉心于建筑,按照乾清宫的样式做的小宫殿,高不过三四尺,巧夺天工。皇宫重造工程,他亲自担任项目经理,现场坐镇,现在的故宫太和殿、中和殿、保和殿,都有此人的一番功劳。

他就是明熹宗朱由校。命运似乎和他开了一个玩笑,喜欢做木匠却偏偏当了皇上,否则中国将出一个鲁班式的能工巧匠也说不定。这个不务正业的皇上疏于朝政,弃本职工作而不顾,最终导致大明朝摇摇欲坠了。

每个人成年以后都要走上社会,都要承担一份工作,也就是选择一种符合自己愿望的职业,除非他有生理缺陷,或者他愿意做一个只消耗生命资源的僵尸。社会上的工作岗位成千上万,幸运一点儿的,可以从事自己喜爱的工作,从而选择了一个快乐的人生。像明熹宗那样入错了行,也算是人生的不幸。喜欢拍照的人,不一定能成为摄影师;喜欢写文章的人,不一定能成为作家;性格文静内向的人当了需要人际沟通能力的推销员;喜欢画画的人当了酒店经理。现实就是如此,总是偏离我们自己设定的目标。



那么,没有从事自己所希望的工作,便要视工作为劳役、郁郁不得志地生活下去吗?从早上踏进办公室开始,就急切地盼望着早点儿下班;周一盼着周末,周末再盼着过节?如此盼下去,大概盼到人生尽头,也就终于不用工作了。既然生命中有那么多的时间在工作,那么,为什么不让自己快乐一点儿?

快乐工作,工作快乐,这是人们积极乐观的一个口号。对工作的感受很大程度上是心态的问题,你感觉不到工作中的快乐,那绝不是工作的错。如果视工作为享受,那么我们会努力地去享受,然后努力地工作,取得满意的结果,从中又得到另一种快乐,于是便形成了良性循环。如果把工作当做一种痛苦的历程,便会心生不满,万事抱怨,敷衍了事,一事无成,从而满怀怨恨——不止对别人怨恨,亦对自己怨恨。境由心生,大体便是如此,说白了,不过是自己跟自己过不去。

人常说,感情是培养出来的,快乐也是自己创造的,无论如何,这世上不会每一件事情都能顺应自己的意愿,也不是每一份工作一开始就会适合你。无论是为了物质追求,还是为了让工作开展得更顺利一点儿,请让自己快乐一点儿,把工作当做一种享受,至少你的人生会开心不少!

快乐终究是属于自己的,即便接触的工作真的违背了自己的意愿,薪水也不是很高,但是如果为此而天天绷着一张苦瓜脸,好像全世界都欠了你似的,与同事相处不愉快,对待工作只求完成任务,对待上司如同对待仇人。如果真是这样,还不如立马走人别工作算了,首先自己不开心,其次,按这种态度下去,工作永远没有进展,就算单位不炒你,你也永远没有长进,即使工作个三五年,依然是三五年前的自己。这样工作有何意义?如果非要追寻人活着的意义,不就是为了能开心地过完自己的人生吗?

体会工作的乐趣 ♥♥♥♥

一辈子不用工作最快速的方法是什么呢?就是真心地喜欢上你从事的这项工作,如果你爱上了所从事的这项工作,就等于一辈子都不在

工作。唯一不用工作的方法就是爱上你自己的工作,就是乐在工作。这样做有哪些好处呢?

第一个好处,它让你非常容易地达成目标。比尔·盖茨每天工作十六七个小时,有人觉得他是一个工作狂。你去跟他讨论工作的时候,他会非常愿意,可是突然你问他一个跟工作不相关的问题,他马上就失去了精神,他会觉得这件事情毫无意义。他是真正喜欢他的工作,所以他对公司业绩的要求很高。比如说一般公司市场占有率如果达到82%,就是值得好好庆贺一番的惊人业绩了,可是比尔·盖茨的第一个反应是,那18%被哪家公司占领!他还津津乐道地去演讲,去宣传他的数字神经系统的概念,并为此出了两本书:一本叫做《拥抱未来》,阐述信息高速公路的远景;另一本叫做《数字神经系统》,阐述了一个数字化时代的到来。虽然他走在前无古人的大路上,可是出于对工作的热爱,他从未感觉到创立一个全新产业的艰辛。

第二个好处,就是可以享受工作的乐趣。只要你肯去寻找,每一个人都可以找到工作当中的乐趣。比如说有一个人去作励志演讲,当他站在讲台上讲解知识的时候,会体验到听众接收到的快乐。如果有人因此而成长改变,并对他表示感谢,他会感觉到无比的快乐。

像对待朋友一样对待工作♥♥♥♥

曾有一人很让人不解,他总是能疯狂地加班,总是为了一个字是否妥帖而计较得让人抓狂,无论是什么样的工作,总是有无限的热情,跟个永动机似的,有用不完的精力、耗不尽的激情,长年乐此不疲。然而结果是,他终于得到了梦想的生活,房子车子——到手,也不过花了三五年时间。

当然,不能说他的快乐动力是来自金钱,但如果冠冕堂皇地只唱高调,在这个市场经济的年代里,未免太过矫情。物质追求与精神追求没有高低贵贱之分,只不过是快乐的两种表现形式而已。事实上,这个人并不是为了某个目的而假装出来的激情与快乐,他是真正把快乐根植到



了生活和工作的每一处。如同与一个朋友相处,某些人是为了和这个朋友相处所产生的快乐,某些人是觉得也许这个朋友能为自己带来什么好处,不同的心态会产生不同的结果。对待工作,亦如对待朋友,你付出多少真心,便得到多少收获,同样,也能得到多少快乐。

不是工作需要你,而是你需要工作 ♥♥♥♥

你到底认定什么是快乐,什么是痛苦,这涉及你人生当中的很多事情。我们来阐述一下如何把这句话应用到工作当中。

很多医生在最初选择职业时,都有同样的想法:看到有人饱受疾病的痛苦,决定去解救人们的这种痛苦,当疾病被他手到病除、药到病除的时候,病人对他非常地感谢,他感受到了救助别人的那种快乐,所以他认定做医生是非常快乐的事情。

有的人做企业家,是因为他们觉得创办一个企业可以为社会创造财富,可以吸引到更多的人才,并创造出更大的价值,这是他的快乐。

要知道,不是工作需要你,而是你需要工作。人到底是为了生活才工作,还是为了工作而生活?如果你为了生活去工作的话,那等于是为钱而工作,是金钱的奴隶,也是工作的奴隶。工作是一个人天生的权利,每一个人都应该找到工作当中的极大乐趣。如果你为了工作而生活,只要你真心实意去寻找,一定会找到属于你的那一份快乐。

正视你身上出现的问题 ♥♥♥♥

一个人去拜访一位心理学家,他觉得自己的工作毫无乐趣,他对一起工作的同事也充满敌意,他对自己的工作能力表示怀疑,他认定自己的生活里有许多问题。他为这些问题所累,觉得人生太疲惫,并请求心理学家让他的生活变得没有问题。心理学家听了他的话想了想说:“好吧,我们先来看看什么样的人没有问题。”于是他们上了汽车,来到医院的太平间,心理学家指着躺在冰柜里的尸体说:“你看,他现在什么问题都没有了,你愿意做这样的人吗?”那个人恍然大悟:“我懂了,只有死人

没有问题。”心理学家点点头说,只要你活在世上,你就会有问题产生,重要的是你有没有找到问题后面的机会,有没有利用这个机会很好地成长。

因为金钱的缘故,我们原本热爱的工作失去了魅力。然后,人们开始诅咒金钱是万恶的,使得单纯的工作不再有意义。事实上,金钱非善也非恶,贪财才是万恶的根源。真正犯错的,并不是金钱,而是我们对工作与金钱的态度,是我们对付出与获得的心态。

我们要学会适当地调整自己,不能长时间处于一种高负荷的压力之下,这对人的生命绝对是一种摧残。养成读书的好习惯,培养工作能力,为工作减压;创造温馨和谐的家庭环境;有节奏地生活,为生活减压。把握机遇,避开风险,既积极进取又要知足常乐;乐观豁达,不过于追求完美,不给自己和他人过大压力;善于与他人合作,工作劳逸结合;压力太大时及时寻求援助;培养一种兴趣,学习一两种放松的技巧,如听音乐、打球等。不要把自己当成一个气球,吹到很大以后还不知道再松回来,直到爆炸为止。如果你太累了,那就把沉重的包袱卸一卸,减轻点儿负荷,轻松一下。

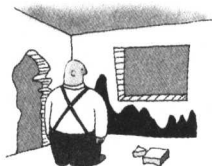


快乐维他命 >>>

没有人对你的快乐负责,快乐要靠你去寻找,工作中的乐趣更需要你去创造。一味抱怨只能平添烦恼,接受它、适应它、爱上它才是明智的选择。



2. 往日的激情哪里去了



我们不能把工作看成是几张钞票的事，它是人生的一种乐趣、尊严和责任，只有对工作拥有激情的人才会明白其中的意义。

——微软公司人力资源主管

有激情是一个人最为难能可贵的品质，如同生命一样重要。有了激情，可以释放出巨大的潜在能量，并发展成一种坚强的个性；有了激情，可以把枯燥的工作变得生动有趣，对成功充满渴望，从而产生对事业的狂热追求；有了激情，还可以感染周围的同事，拥有良好的人际关系，组建一个强有力的团队；有了激情，更可以获得领导与上司的重用和赏识，进而获得更多的发展机会。总之，激情是快乐工作的基础条件，是使企业蓬勃发展的活力源泉。

有一位著名的民营企业家说：“要想获得这个世界上的最大奖赏，你必须拥有过去最伟大的开拓者所拥有的将梦想转化为全部有价值的满腔激情，以此来发展和销售自己的才能。”激情对于每一个人来说都是至关重要的，但是激情却难以长久保持。当初入社会的新鲜感退去，当初入职场的青涩消失，当火热的激情一点点燃尽，快乐和欣喜就会化作一句句的牢骚和抱怨：

单调乏味的工作让人感到厌倦和讨厌；

糟糕的工作环境，繁重的工作任务，真是让人无法忍受；

年复一年，日复一日地工作，什么时候才能到头；

.....

张先生在一家 IT 企业做程序员。刚参加工作时，年少轻狂，敢做敢当，对于所作的选择充满自信，对于完全陌生的工作无所畏惧，充满新鲜

感、激情和憧憬,每天早来晚走,干得挺开心快乐。他不仅很快就能独当一面,而且还牵头做了两个好项目,被公司授予开创奖。他站在领奖台上,对大家说:“我愿意为喜欢的事业付出一生。”

没想到三年以后,情况发生了截然相反的变化。程序员的工作虽然很有创造性,也极富有挑战性,但毕竟很枯燥和乏味。他逐渐发觉闯劲儿不在了,他对熟悉的工作日生厌烦,甚至产生了抵触情绪。本来起早贪黑拼命工作带给他莫大的成就感,现在却成了精神负担,渐渐感到疲惫不堪。每天朝九晚五的上班下班,无论刮风还是下雨,无论身体是否舒服,都要急匆匆地赶公交车,都要准时出现在公司打卡机前,都要没完没了地编制一串串的编码,直到头昏眼花、胃痛心焦……天知道这种日子什么时候才能熬到头。

没有了激情,自然无法体会到工作的快乐。我们曾有的激情哪去了?激情为什么不能始终与你形影相随?这种可怕的现象来源于工作倦怠,大多出现在工作三四年后,主要表现是不可名状的厌职情绪弥漫心头,激情资源基本耗尽,对工作丧失原有的热情和冲动,对以往所感兴趣的一切形同陌路。据美国一个权威机构调查数据显示,工作三年以上有35%的人、工作四年以上有50%的人,不同程度会对自己的工作厌倦和不满。前不久,中国人民大学和新浪网的某频道组织的一次调查显示,有近七成的上班族“不和谐”地工作着,认为自己的工作毫无乐趣可言,更谈不上富有激情。

调查结果还显示出一种倾向,工作五年之后的人,逐渐积累了较多工作经验,工作职位得到晋升,工作能力和自信心也随之提高,情况便会有所好转。这就是人们常说的四年职场化蛹期,努力奋斗五年之后便可成蝶。

如此看来,从对工作充满激情到没有激情都是正常的心理状态,是工作的不同阶段所出现的正常现象,我们不应该简单地将它视思想觉悟和自身素质的表现,而应该从职业心理学和职业规划的角度正视它、对