

职业培训专家倾力打造的职工学习培训教材

WenHuaJianShe

最新职工文化建设与素质修养指导丛书

主编：崔生祥

职工快乐工作

沈惠宁 编著

SuZhiXiuYang

中国工人出版社

职业培训专家倾力打造的职工学习培训教材

WenHuaJianShe

最新职工文化建设与素质修养指导丛书

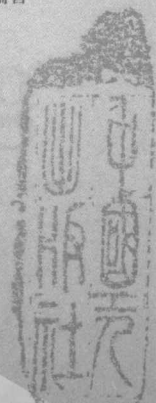
主编：崔生祥

职工快乐工作

沈惠宁 编著

SuZhiXiYuYan

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

职工快乐工作/崔生祥主编. —北京: 中国工人出版社,
2008. 2

(最新职工文化建设与素质修养指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3983 - 5

I. 职… II. 崔… III. 职工 - 工作方法 - 手册 IV.
F272. 92 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179033 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

发行热线: (010) 62033018 62034691

62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德美印刷厂

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 1600 千字

印 张: 70

印 数: 1 - 5000 套

总 定 价: 208.00 元 (全 8 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《最新职工文化建设与素质修养指导丛书》

编委会

主 编：

崔生祥

全国总工会中国劳动关系学院经济管理系主任、教授，全国优秀教师，主要从事宏观经济、企业管理以及职工培训的教学与研究工作。撰写和公开发表了 300 多万字的管理学以及职工素质教育培训教材、专著和论文，多次获得国家、部委及学院颁发的奖项。

编委会成员（排名不分先后）：

李全英

法学硕士，江苏省总工会干部学校校长。从事工会学、法学、职工培训、工运理论与实践等方面的研究工作多年。长期组织并参与基层工会干部岗位培训和业务指导工作。

王明哲

管理学博士、中国劳动关系学院副教授。在任职清华大学中鼎应用经济学研究所企业研究中心主任、国际人力资本网副总裁、高级职业分析师期间，对做好企业人力资源管理、企业绩效考核、职工培训等方面总结了一套行之有效的工作方法，并有独到的见解。

沈惠宁

硕士研究生，江苏省总工会干部学校副校长，江苏省工人运动研究所所长。从事工会学、社会学、职工培训、工运理论与实践等方面的研究工作多年。

赵 琦

北京理工大学首届 MBA、中国政法大学法学博士、中国地质大学客座教授、奇正管理俱乐部秘书长。曾任兵器工业部勘察研究院、北京渔阳集团等大型国有企事业单位处长、总经理、集团总裁等职,具有丰富的职工培训和管理经验。

安红昌

管理学博士后、中国劳动关系学院安全工程系副教授。长期从事安全工程、公共安全管理、忠诚管理、职工安全教育等方面的教学与研究工作。

王如华

高级政工师,江苏省工人运动研究所秘书长。长期从事劳动法、工会法、经济管理、职工培训、工会理论与实践等方面的研究工作。



前言

加强职工文化建设与素质修养是企业文化的核心内容，也是提高企业形象的主要措施，企业能够得到经济效益和精神文明的双丰收。

企业作为职工文化建设的平台，在新的历史时期，我们要按照推动社会主义文化大发展大繁荣的要求，推进职工文化建设、企业文化建设，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，引导广大职工争当学习型、知识型、技能型、专家型人才，提高职工劳动技能和业务素质，激发企业生产经营的内在潜力。

企业文化建设必须以人为本，就是要以职工文化建设为重点，以提高职工素质为主要目的。职工文化建设是一个系统性工程，需要分步骤进行和分层面实施，需要全方位多角度地深化教育，才能从整体上提高职工的素质修养。职工的安全文化素质是关系企业生命的头等大事。随着社会和经济的发展，对职工安全文化素质提出了更高、更新的要求，强化安全管理必须要有企业和职工的安全文化素质作为可靠保证。提高职工安全文化素质，树立正确的安全价值观、人生观和安全行为准则，是落实“安全第一，预防为主”方针的战略措施，是组织职工群策群力，群防群治，搞好安全生产的群众基础。因此，加强职工安全文化教育刻不容缓，势在必行。

职业道德教育是社会主义道德教育总体结构中的重要环节。加强职工的职业道德建设，要引导职工以自立意识、竞争意识、效率意识、发展意识和开拓创新精神对待工作、学习和生活。要弘扬中华民族的传统美德，倡导职工遵守社会公德，争做优秀公民；遵守职业道德，争做优秀职工；



遵守家庭美德，争做优秀家庭成员。加强形势教育，大力宣传和倡导解放思想、求真务实、与时俱进、勇于创新、艰苦奋斗、无私奉献，为企业改革发展提供强大的精神动力。

职工的健康心态与和谐相处是企业稳定、和谐发展的基础。只有培养职工的健康心态，让职工自觉陶冶道德情操，提高自身文明素养，增强集体荣誉感和团队精神，融洽人际关系，促进团结和谐，使职工之间真正形成互尊互爱、坦诚相处、以礼相待的良好氛围，才能为企业创造良好的生产经营环境和精神文明形象，企业才能获得良性、持续地发展。

职工的高效工作是企业效率的源泉。引导职工快乐工作，自动减轻工作压力，培养爱岗敬业的精神，积极为企业创造更大效益，是加强职工素质的宗旨。快乐工作是职工的生存和立业之本，是企业的效率和动力之本，因此，要把“快乐工作”的理念融入企业的管理体系和企业文化中，更要融入职工的精神世界和职业理想。

鉴于上述重要原因，我们特别编辑了“最新职工文化建设与素质修养”指导丛书，主要包括《职工安全教育手册》、《职工职业道德与素质教育》、《职工健康心态手册》、《职工和谐相处手册》、《职工礼仪手册》、《职工快乐工作》、《职工减压手册》、《职工爱岗敬业教育读本》，这些知识内容具有很强的系统性、指导性和实用性，简明扼要，易学好懂，十分便于操作和实践，是广大企事业单位用以指导职工文化建设与素质修养的良好读物。



目 录

第一章 怎样提高素质以快乐工作

1. 快乐工作是为了高品质的生活 (2)
2. 提高素质是快乐工作的保证 (3)
3. 职业素质是快乐工作的基础 (3)
4. 全面提高自我职业素质的方法 (5)
5. 如何摆脱思维定势 (9)
6. 怎样发挥自己的潜在能力 (10)
7. 激发自己创造力的方法是什么 (11)
8. 如何发掘自身的远见卓识 (13)
9. 怎样发挥自己的最大能量 (15)
10. 提升自身职业竞争力的方法 (16)
11. 在工作中不断创新 (17)
12. 用创意激活单调的工作 (19)
13. 用快乐调动工作积极性 (20)
14. 努力培养快乐工作的能力 (21)
15. 什么时候该进行学习 (22)
16. 将自己变为学习型员工 (23)
17. 谨防掉进“充电”的误区 (24)
18. 提高自己的工作能力和技巧 (25)
19. 向不同行业的人学习 (26)



- 20. 使专业技能精益求精 (27)
- 21. 不断拓展知识空间 (27)

第二章 怎样运用方法以快乐工作

- 1. 把时间和精力集中在同一方向 (30)
- 2. 工作从高处着眼低处入手 (31)
- 3. 运用高效的方法正确做事 (33)
- 4. 提高工作效率的时间管理法 (35)
- 5. 营造高效率的办公环境 (36)
- 6. 把最简单的事持续做好 (37)
- 7. 工作能够分清轻重缓急 (38)
- 8. 当日事必须当日完成 (41)
- 9. 怎样才不让工作追着跑 (42)
- 10. 如何锻炼你的思考能力 (44)
- 11. 将工作和兴趣合二为一 (46)
- 12. 掌握快乐工作的方法 (49)
- 13. 提升快乐工作的指数 (50)
- 14. 快乐工作每一天的方法 (51)
- 15. 轻松工作的方法有哪些 (53)

第三章 怎样端正心态以快乐工作

- 1. 掌握工作快乐的原则 (56)
- 2. 领悟快乐工作的内涵 (57)
- 3. 如何正确地看待工作 (58)
- 4. 快乐工作包括哪些方面 (58)
- 5. 以愉快的心情进行工作 (61)
- 6. 如何养成快乐的习惯 (61)
- 7. 如何使自己陶醉在工作中 (62)
- 8. 从工作中发现自己的价值 (63)



9. 保持快乐工作的心态	(64)
10. 培养积极工作的心态	(66)
11. 保持竞争的心态	(68)
12. 学会享受工作的快乐	(69)
13. 培养最有效率的工作心态	(70)
14. 把快乐带到工作场所	(71)
15. 将工作当成人生乐趣	(72)
16. 保持健康的工作心态	(73)
17. 怎样把尽责看作乐趣	(74)
18. 让分分秒秒都热情地工作	(75)
19. 不断调整自己的心态	(77)
20. 竭力使工作变得不讨厌	(78)
21. 千万别把工作当成苦役	(78)
22. 不要对工作抱不满情绪	(79)
23. 不要看不起自己的工作	(81)
24. 怎样对抗负面的工作情绪	(82)
25. 控制工作中的不良情绪	(83)
26. 调节不良情绪的方法有哪些	(84)
27. 合理宣泄工作中的不良情绪	(86)
28. 努力化解工作中的不良情绪	(87)
29. 稳定工作中的激动情绪	(88)
30. 正视工作中的困难	(89)
31. 坦然面对工作的挫折	(90)
32. 工作受挫后怎样保持健康的心态	(91)

第四章 怎样勤奋敬业以快乐工作

1. 勤奋是检验工作的试金石	(94)
2. 勤奋是成为优秀员工的基础	(95)
3. 如何勤奋积极地工作	(96)
4. 只有踏实工作才有远大前程	(98)



5. 只有勤奋工作才能脱颖而出 (99)
6. 把敬重工作当成习惯 (100)
7. 勤奋钻研成为专家 (102)
8. 无怨无悔发挥才能 (104)
9. 虔诚对待自己的职业 (105)
10. 在工作中不断自我激励 (105)
11. 精益求精地干好每一件事情 (108)
12. 投入和奉献是成功的前提 (109)
13. 在工作中不找任何借口 (111)
14. 以坚韧的意志克服困难 (113)
15. 走出自己的道路 (115)
16. 踩出坚实的脚印 (116)
17. 只有行动才能创造成功 (117)
18. 培养热忱主动的工作作风 (118)
19. 自动自发地工作 (120)
20. 主动地去做“苦差事” (121)
21. 克服惰性并积极上进 (123)

第五章 怎样减轻压力以快乐工作

1. 怎样克服职场压力 (126)
2. 如何维持心理平衡 (129)
3. 心理失衡有哪些表现 (130)
4. 不要成为心理上的奴隶 (131)
5. 如何不让压力压跨自己 (132)
6. 消除压力的方法有哪些 (134)
7. 以忧患意识防范压力 (135)
8. 以自嘲态度化解压力 (136)
9. 以冷静的反思减轻压力 (136)
10. 以乐观的态度淡化压力 (137)
11. 坚强自信地挑战压力 (138)



12. 依靠自我征服压力 (139)
13. 巧妙避免工作压力的方法 (141)

第六章 怎样融入团队以快乐工作

1. 把自己视为企业的主人 (144)
2. 依靠团队创造卓越 (145)
3. 保持你在团队中的使命感 (146)
4. 保证实现团队的目标 (147)
5. 创造快乐工作的团队环境 (148)
6. 努力培养自己的团队精神 (150)
7. 将个人追求融入团队目标 (153)
8. 努力赢得团队的信任和尊重 (155)
9. 取长补短是团队成员必备的品质 (156)
10. 协同合作是团队成员辉煌的根基 (157)
11. 与团队其他成员友好合作 (159)
12. 妥善处理同团队成员的关系 (160)
13. 以沟通促进团队成员合作 (161)
14. 以互助促进团队成员合作 (164)
15. 轻视领导就是轻视你自己 (165)

第七章 怎样合作共事以快乐工作

1. 怎样看待 $1+1$ 大于 2 (168)
2. “团结努力”有哪些重要因素 (169)
3. 主动地与他人合作 (171)
4. 有效地与他人合作 (173)
5. 培养协作的优秀品质 (174)
6. 提高合作共事的能力 (177)
7. 通过沟通和理解获得合作 (180)
8. 通过协作达到利益最大化 (183)



9. 通过合作培养领导才能 (185)

第八章 怎样服从领导以快乐工作

1. 服从领导的安排 (188)
2. 维护领导的权威 (188)
3. 尊重领导的地位 (189)
4. 冷静地对待职位升迁 (190)
5. 向领导表示忠诚 (191)
6. 让领导看到你的成绩 (192)
7. 使上司对你满意 (192)
8. 让领导喜欢你做的事 (193)
9. 欣赏和赞美自己的领导 (197)
10. 以领导的心态对待企业 (198)
11. 在工作中主动接受任务 (200)
12. 能够诚恳接受领导的批评 (202)

第九章 怎样调节关系以快乐工作

1. 正确对待你的同事 (204)
2. 力争赢取同事的心 (204)
3. 设法打破人际沟通的障碍 (206)
4. 多替同事着想 (207)
5. 宽容豁达地对待同事 (207)
6. 给同事保留面子 (209)
7. 容忍同事的缺点 (210)
8. 真诚地对待同事 (211)
9. 诚实与守信并不吃亏 (213)
10. 正确对待不公正的批评 (214)
11. 坦然面对同事的怀疑 (215)



第十章 怎样创新效益以快乐工作

1. 没有效益一切都是徒劳 (218)
2. 做最赚钱的员工 (219)
3. 怎样成为业务高手 (221)
4. 成为业务高手应具备哪些性格 (223)
5. 成为业务高手要具备什么经营素质 (225)
6. 成为业务高手要具备哪些工作能力 (226)
7. 自信和素质造就业务高手 (230)
8. 如何掌握业务活动的主动性 (232)
9. 怎样把握好业务成交关 (233)
10. 成为业务高手要克服哪些障碍 (235)

附 录

1. 检测你对工作是否感到快乐 (238)
2. 测一测你对工作热忱吗 (239)
3. 测试你的职业乐观性 (241)



第一章

怎样提高素质以快乐工作





1. 快乐工作是为了高品质的生活

什么是快乐？怎样才能快乐地工作？快乐是人性或者说是人的需要得到满足的一种状态。让自己的工作变快乐只有一种办法，就是挖掘内心的快乐源泉，自己选择快乐地工作。这种选择来自你内心深处对工作的看法和观念，即你对待工作的态度。态度可以是你的无价财富，也可以是你成长的最大障碍，这一切在于你如何把握，如何选择。一个清楚自己想要什么的人，比什么都想要的人更容易快乐。

愉快的心情来自精神的快乐，而精神性是人的最高属性，精神的快乐是人所能获得的最高快乐。在一般情况下，快乐与工作好像没有什么关系。相反，人们似乎只有在工作之外才能找到快乐，下班之后、双休日、节假日，才是一天、一周、一年中的快乐时光。

但对于那些禀赋优秀的人来说，如果让他们像一个没有头脑和灵魂的东西那样活着，他们宁可不活。获得精神快乐的途径有两类：一类是接受的，比如阅读、欣赏艺术品等；另一类是给予的，就是工作。正是在工作中，人的心智能力得到了积极实现，人才感受到了生命的最高意义。如同纪伯伦所说：工作是看得见的爱，通过工作来爱生命，你就领悟了生命的最深刻秘密。

当然，这里所说的工作不同于仅仅作为职业的工作，人们通常把它称作创造或自我实现。但是，就人性而言，这个意义上的工作原是属于一切人的。人人都有天赋的心智能力，区别在于是否得到了充分运用和发展。现在我们明白快乐工作与不快乐工作的界限在哪里了：仅仅作为谋生手段的工作是不快乐的，作为人的心智能力和生命价值



的实现的工作是快乐的。也就是说，一个人首先必须具备快乐工作的愿望和能力，然后才谈得上快乐工作。毫无疑问，在现实生活中，我们都还必须为谋生而工作。最理想的情况是谋生与自我实现达成一致，做自己真正喜欢做的事情，同时又能藉此养活自己。事实上，一个人只要有自己真正的志趣，最终是有许多机会实现这个目标的。

2. 提高素质是快乐工作的保证

素质对于每一个人来说，十分必要和重要，素质内涵很深，同时也很广。要想“工作并快乐”，在综合素质方面，一是具备良好的政治思想素质，熟悉党和国家的路线、方针、政策；二是具备良好的爱岗敬业精神，热爱神圣而平凡的事业；三是具备良好的精神状态和高昂的工作热情，时刻牢记所肩负的职责与责任；四是具备良好的“执法为民，服务社会”的理念，主动作为，自觉践行“三个服务”；五是具备遵守各项纪律与制度的自觉性；六是具备良好的业务知识和现场工作技能，熟练的处理现场工作中的一切问题。任何职工，只要具备了以上素质，压力一定会变为动力，也能把工作做好，工作中一定会快乐。

一个人，当把工作当成一种乐趣时，生活则是一种享受，他是快乐的；当把工作当成一种义务时，生活则是一种苦役，他是不可能快乐的。

寻找快乐的人生，才是健康的，坚持勤奋的工作，才是明朗的。

3. 职业素质是快乐工作的基础

简单地说，职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业能力、