

员工培训大讲堂

君风传媒
NUTALENT MEDIA

中国工人出版社培训书系 中国冠军企业培训书系

快乐工作

快乐的公司

人才更多，效率更高，
创造的财富更多！

Be Happy
at Work

刘 烨◎著

中国工人出版社

员工培训大讲堂



君风传媒

NUTALENT MEDIA

中国工人出版社培训书系 中国冠军企业培训书系

快乐 工作

刘 烨◎著

Be Happy at Work

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐工作/刘烨著.—北京:中国工人出版社,2007.11

ISBN 978-7-5008-3965-1

I.快... II.刘... III.企业-职工-职业教育 IV.F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第162449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

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

投稿热线: (010) 82075964 邮箱: haotushu@126.com

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京隆昌伟业印刷有限公司 (北京市朝阳区金盏乡楼梓庄)

版 次: 2007年11月第1版 2008年1月第2次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 95千字

印 张: 9

定 价: 22.80元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

人们为钱工作，更为生活和事业而工作。从人生的意义和追求来讲，人们还是为了快乐而工作。忽略了这一点，企业将付出沉重代价：员工缺乏忠诚和承诺。

“快乐指数”已经成为衡量一个企业是否成功的标准。

Preface

序言 未来属于快乐的公司

徐浩然

快乐的雇员、快乐的管理者，还有快乐的供应商和销售商，能够组成最好的团队。他们可以完成更多的工作，提出更多的新想法，创造更多的价值。

快乐是一个企业竞争优势的组成部分。它可以塑造公司的文化，有助于吸引更有能力的员工加盟，让他们为公司服务更长的时间。

一个企业或一个人如果仅仅为了钱而存在，那么它几乎不会是快乐的。如果能为了一个更有价值的目标而存在，那么它将有趣得多。

如果企业和员工不是伙伴，而是互相弥漫着冲突和敌对，那么没有人会是快乐的。如果员工之间存在着阻碍彼此协作的壁垒，那么精力将耗费在内部的摩擦而不是服务顾客上。而开放的、互相协作的企业是充满乐趣的。

这个道理是如此简单明白。

因此，我敢断言快乐不是管理中的一个玩笑。它无疑是严肃的：洋溢着快乐的公司会成为胜者，它会不断成长、不断创新。

未来的公司将是充满快乐的公司。

商界中有一个巨大的趋势，那就是未来的商业将越来越多地集中于让工作成为一种积极的体验，即使现在很多人还不曾感觉到这一点，但它很快就会来临。

原因很简单：时至今日，客户服务、效率和创新是一个组织最重要的成功因素。假如一个公司关于未来的产品没有创意发明的话，那么无论产品的生产有多么高效，也将毫无价值。如果它不能为客户带来很棒的体验，那么就没有人会关心它的效率如何。

比起那些令人不快的公司来说，快乐的公司更加富有生产力、创新力，更注重客户的服务。因此，那些快乐的公司将会将在市场中将那些不快乐的公司打得一败涂地。

未来的商业将会是充满快乐的，未来属于快乐的公司。

徐浩然：《中国冠军企业经典案例书系》主编、南京航空航天大学教授、江苏广播电视总台高级编辑，著有《文化产业管理》、《个人品牌》等。

Contents

目 录

序 言 未来属于快乐的公司 /1

第一章 修炼你的快乐心态 /1

- 打开心窗 /3
- 快乐可以感染 /4
- 让手头的工作成为快乐的源泉 /6
- 选择快乐 /7
- 心态检视表 /9

第二章 养成快乐习惯 /11

- 打破消极思想 /13
- 养成快乐习惯 /15
- 走出快乐误区 /36
- 警惕快乐杀手 /42
- 健康情绪测试问卷 /55

第三章 快乐的工作 /59

- 均衡工作与生活 /61
- 工作传播快乐 /64
- 保持快乐心情 /66

- 快乐导向成功 /67
- 改善你与工作的关系调查问卷 /70

第四章 打造快乐企业 /73

- 首先让自己快乐 /75
- 给别人以快乐 /76
- 设立快乐企业目标 /81
- 凝聚快乐企业文化 /83
- 影响力测试问卷 /88

第五章 快乐企业，要一起播种 /91

- 管理者是农夫 /93
- 公司是土壤 /96
- 同事是雨水和养分 /100
- 员工是种子 /104
- 人脉管理：个人基本资料表 /107

第六章 未来属于快乐的企业 /109

- 快乐的员工成长快 /111
- 意外收获 /113
- 快乐的企业优势多 /116
- 员工快乐，企业长青 /124
- 工作周期循环表 /127

附录 明星企业的“快乐宣言” /129

第一章

Chapter 1

修炼你的快乐心态

快乐工作就是从工作中得到一种快乐的感觉。

每个人都能主动选择快乐的工作。它不是某些人的特权，也不是别人强加于你的。每一份工作都能产生快乐。只有不快乐的员工，没有不快乐的工作。

第一章

公共关系学

😊 打开心窗

选择快乐工作，能让我们的工作变得更好。

那么，什么才是快乐工作呢？

其实，答案已经呼之欲出：快乐工作，就是从工作中得到一种快乐的感觉。

快乐的工作是一种情感。它来自于你的内心，和其他所有的情感一样都难以定义，但毋庸置疑，它是存在的。尽管我们无法给快乐工作下一个明确的定义，但只要我们工作开心，我们就能感受到



这种快乐。当你有如下感觉时，你就是在快乐工作：

确实喜欢自己所做的工作；

认为自己从事的是高尚的工作，并为此而自豪；

知道自己所做的工作是重要的；

因自己的工作而为他人所赏识；

勇于承担责任；

对工作有无尽的兴趣；

学到新东西并不断成长；

能创造新的东西；

精力充沛、充满激情。

工作是生活必需的平台，每个人都必须工作。而快乐工作的人不仅能享受工作，而且他们的生活也有更高的质量，他们也能在工作中表现得更加出色。工作中并不快乐的人，会在精神上感觉痛苦，更倾向于感受到压力、情绪沮丧，身体也更加容易体弱多病。甚至，不开心的工作就是健康杀手。

快乐可以感染

我们必须记住，快乐是可以感染的。一个人在工作中的快乐因素，可以感染另一个人。在一个快乐的氛围里工作，会使人产生更多的激情和创造力。

每个人表现快乐的方式是不相同的。



工作快乐并不一定意味着一整天你都表现得欣喜若狂。坐在桌子旁安静地工作，这是一种不事张扬的快乐；七嘴八舌的会议上，为自己的观点据理力争，这是一种释放个性的快乐。

不论表现出来的是哪一种快乐，在工作中传播快乐是有益的。你表现得越快乐，你就越能影响身边的人。你将快乐传达给越多的人，它在你身上就能释放出越多的能量。如果你只是一人独乐，而不将快乐传播开来，那么它就会慢慢地消散。

请记住，快乐可以感染。

这就是为什么一个非常快乐的员工能够提升整个部门的士气，而一位快乐的执行官能够在整个公司内传播积极的心态。

获得乐趣、过得快乐不是指放下手头必须要做的工作，不是回避让自己不快的任务。工作快乐意味着，今天、明天、明年、往后十年你都能从工作中获取快乐和享受，你将让自己做到最好，尽力奉献，让尽可能多的人扬起笑脸，创造一个舒适温馨的工作环境。

但是，并不是每一天的工作都能让你获得快乐。无论你多么热爱自己的工作，总会有心情低落的时候。这不是什么问题，工作中有不开心是很正常的。

但是，不开心的日子慢慢多起来，甚至比开心的日子还要多，那么你就该想想到底发生了什么，并为改变这一现状做出努力。



😊 让手头的工作成为快乐的源泉

工作快乐不是什么企业政策、公司价值或公司使命所能带来的。它来自工作当中的每个人。

它不是你明天、下个星期或者下个季度所做的某些事情所带来的，而就是此刻此地你在做的事情所致。如果不让手头的事成为快乐的源泉，那么就永远不要期待着得到快乐。

完美的工作是不存在的，也绝没有什么只有你喜欢的事物的工作场所。总是会有一些工作内容令你感到厌烦，总有个别同事使你不开心，或者有几个粗鲁的顾客让你心烦意乱，更避免不了公司里存在让你不愉快的管理者。

如果你设想的快乐工作基于你的工作和工作场所是完美的、不存在烦恼的，那么你永远也不可能得到快乐。快乐工作，不是意味着将工作中所有令人不满的东西全部清除掉；相反，它意味着，即使是工作中存在令人不快的事物，你也能一样快乐。这要求你培养自己的技巧和能力，去解决问题，在工作中获得越来越多的积极体验。

快乐工作，主要取决于你自己，而不是工作本身。每个人都可以选择快乐工作。

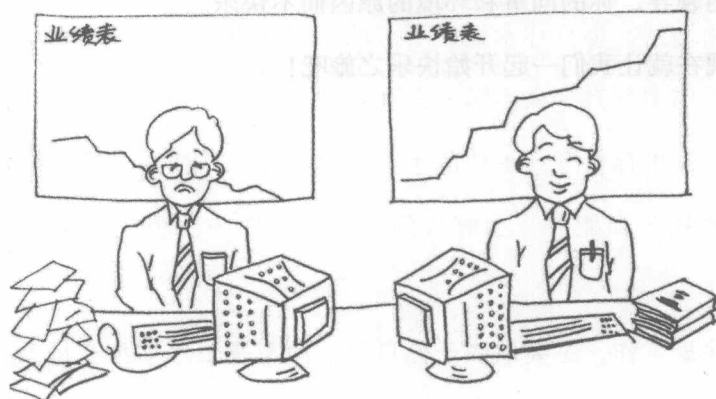
此外，有些人认为只有在特定的一些工作中才能够获得快乐，比如那些有趣的、有创造性的工作。事实上，在公认为有趣的那些

行业中，你可以看到很多不开心的人。而在那些通常被认为枯燥无趣的工作中，比如污水处理、道路清洁、家庭护理等，你却可以看见很多开心的人。

即使你并不醉心于目前的工作，你也可以从这个工作的其他方面挖掘让你快乐的因素。而且，每个人都可以快乐工作！快乐工作不只是拥有有趣、创造性工作的人才能实现。它不是经理人和管理者的特权，也不仅仅局限于高收入、有权势的人。

😊 选择快乐

找到了快乐感觉的人，往往更能体会到工作的意义。既然我们



快乐工作不在于工作本身，而在于个人

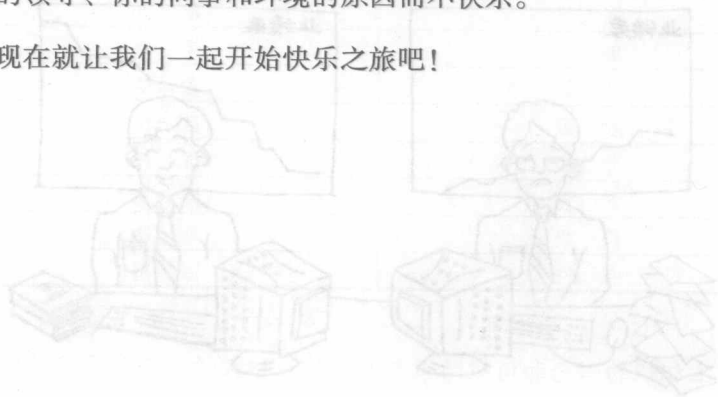
选择了工作，既然我们一辈子必须工作，我们何不选择开开心心地工作呢？

通向快乐工作之路的第一步，就是做一个简单的决定：你必须想获得快乐。如果你不想让自己快乐，那么你就不可能做出让自己快乐的决定，不可能采取获得快乐的行动，也不可能做出一些积极的改变。

如果你选择快乐工作，朝着这个目标努力，那么，事情就会朝着有利的方向发展。

当然，仅仅做一个这样的决定是不够的，一旦你做出了这样的决定，你身上就会发生一些有意思的变化：你会为此负起责任，为自己的工作和环境负责。那样一来，在工作中，你就不会再继续因为你的领导、你的同事和环境的原因而不快乐。

现在就让我们一起开始快乐之旅吧！



心态检视表

积极的心态(做到打√)	消极的心态(发生的打×)
自信	沮丧
热忱	失望
坚毅	无聊
乐观	愤怒
执着	忧郁
果断	气馁
感恩	怨恨
协作	悲伤
诚实	压抑
廉政	妒忌
爱心	自卑
信任	傲慢
勇气	欺诈
负责	轻蔑
自律	贪婪
幽默	自私
忠诚	推托
善良	懒惰
积极	急躁
专注	惶惑

以上积极的心态和消极的心态各20种。积极的心态是要坚持的，做到的打“√”；消极的心态会扰乱你的工作和学习，要坚决杜绝，发生的打“×”。每一天我们都要用积极的心态衡量自己的行为，享受轻松工作的乐趣。一个月后再做一次，就能看出心态检视的进步所在。

