

勤奋并非成功秘诀
快乐才是成功之道

带着快乐去工作

TAKE ACTION WITH
HAPPY NOW



员工成功的有效秘笈·企业做强的商业宝典

马银春·编著

一本现代职业人心理健康手册

一部组织机构心理健康指导的丛书

中国商业出版社

带着快乐去工作

TAKE ACTION WITH
HAPPY NOW



一本现代职业人心理健康手册

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带着快乐去工作 / 马银春编著. —北京 : 中国商业出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5044-7940-2

I. ①带… II. ①马… III. ①工作方法—通俗读物
IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 270963 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

* * * * *

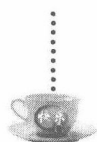
710×1000 毫米 16 开 17.5 印张 226 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前 言

爱尔兰作家巴克莱曾说：“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，而是让我们获得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，这就是快乐，这就是幸福。

“石油大王”洛克菲勒曾教诲儿子要热爱工作，要把工作看成是一种快乐，他曾写给儿子一封信，信中他根据工作态度把人分为三类，第一类人把工作看成负担和惩罚，因此经常抱怨、牢骚满腹，常常说“累”；第二类人把工作看成是一种养家糊口的方式，因此虽然没有任何怨言，只是为了工作而工作；第三类人把劳动成果看成是自己的一件艺术作品，是自己的一种成就，因此用积极的心态去工作，把工作看成是一种快乐。

高尔基又说：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”由此可见，工作占据了我们生命中的大部分时间。可以说，工作质量决定了我们的生活质量，工作的快乐指数决定着我们的生活幸福指数。

要干好工作，提高我们的幸福指数，就要热爱工作，这是快乐工作的前提。古希腊人伊索讲过：“工作对于人来说是一种享受。”美国总统

林肯也说过：“人生的乐趣隐藏在工作中，如果充满热情地工作，就能享受到更快乐的人生。”

工作快不快乐取决于我们的心态，也是左右着我们对工作感受的重要因素。如果你在工作中感觉不到快乐，那绝不是工作的错。你如果视工作为享受，那么就会努力地工作，并从中得到快乐，这种快乐会让你更投入于工作，由此形成一种良性循环；而你如果把工作当作一种痛苦的历程，便会心生不满，敷衍了事，最终一事无成。

哲学家亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，而使生命获得快乐的途径有两条，一是发现使你快乐的时光与事物，不断地增加和强化它；二是发现使你不快乐的时光与事物，尽力去减少它。”这就告诉我们，如果我们不能改变所处的环境，就试着去适应这个环境。在工作中，不妨试着改变自己的工作心态，用快乐的心来工作，你就会收获人生的最大快乐。

勤奋并非成功秘诀，快乐才是成功之道。这条定律已成为越来越多成功职业者的共识。一位事业成功的人士说：“真挚、乐观是引导我走向成功的磁石。当我充满快乐和激情地投身于工作时，我发现我的工作效率和工作质量更高了，我的职业也更加充满着乐趣，充满着成功的喜悦……”

总之，快乐是一种幸福，快乐是一种能力，快乐是一种态度，快乐是一种智慧，快乐是一种主观能设定的工作方式，这种快乐的工作方式需要阳光的心态，因为心态决定一个人的人生色彩。





目 录

第一章 工作是美丽的

爱尔兰作家巴克莱曾说：“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素。

只有经历风雨，才知道阳光的灿烂。只有经历严寒，才知道春天的美丽。难道不是吗？想一想没有工作的空虚和寂寥，看看没有工作的无助和无奈，听一听没有工作的叹息和痛苦，你就会真切地感悟到：工作是人生的一段美丽的花期！

1. 有事干才幸福 /3
2. 工作是一种需求 /5
3. 有工作，人生才有意义 /8
4. 工作是一种人生的态度 /9
5. 工作是实现自我价值的舞台 /11
6. 工作着，是美丽的 /12

第二章 工作着，并快乐着

如果说“失败乃成功之母”，那么可以说，快乐就是成功之父。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钟起床的人。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！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。

1. 快乐工作源于“心” /19
2. 快乐工作有方法 /20
3. 如何让员工快乐工作 /24
4. 工作快不快乐，就看你的态度 /25
5. 把工作当作游戏 /27
6. 快乐工作的四准则 /29
7. 工作本身就是一种兴趣 /31
8. 用热情开始崭新的一天 /32
9. 想快乐，就要把“情绪”扔掉 /35
10. 营造一个好的工作环境 /38
11. 如何营造快乐心态 /40

第三章 我快乐，我成功



成功、成功，实现自我价值，这是每个职业人共同的愿望和追求。然而，职场成功的奥秘在哪里呢？英国最新科研资料表明，成功的奥秘就在于快乐。

1. 成功的奥秘在于快乐 /45
2. 微笑：快乐工作的第一步 /46
3. 热爱才能快乐，快乐最易成功 /48
4. 职场达人源自快乐工作 /50



5. 兴趣让你更成功 /52
6. 选择你所爱的，爱你所选择的 /58

第四章 换一种态度，换一种心情

高尔基曾经说过：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”世界上没有不好的工作，只有不好的心境。换一种工作态度，就能换来一份好心情。

1. 不同的态度，不同的结果 /63
2. 热爱当下的每一份工作 /65
3. 要有“火”一样的热情 /68
4. 把职业当成自己的事业 /70
5. 工作不仅仅是一碗饭 /72
6. 归零心态，每天进步一点点 /75
7. 以老板心态来工作 /77
8. 你在为谁而工作 /79
9. 工作是人生价值的体现 /82
10. 定位自己，把自己当主人 /84
11. 带着感恩去工作 /87
12. 换工作不如换心情 /89

第五章 释放工作压力，轻松更快乐

许多人热爱自己的工作，却因为压力过大，不知不觉让工作心情变了形。在这个时候，聪明的人会调整自己的受压心情，让工作节奏有快有慢，才能让工作变得快乐起来！

1. 学会减压，不要让它压垮你 /95
2. 良好的工作习惯，能减压 /96

3. 学会放松自己 /99
4. 好好呼吸：工作起来更放松 /103
5. 静坐也是释放压力的好方法 /107
6. 让自己好好睡一觉 /110
7. 学会休息，让压力减半 /113
8. 停下工作，做一做放松训练 /118
9. 化解压力有妙方 /120
10. 白领丽人这样释放压力 /122
11. 心累了，要学会放下 /125

第六章 好方法，才有好心情

面对工作，你是不是毫无头绪，无所适从？面对工作，你是不是终日忙得焦头烂额，也不能很好地完成任务？面对工作，你是不是压力重重，心情郁闷……造成这种工作状态的主要原因，就是你缺乏一套行之有效的好方法。记住：好方法，才能有好心情。

1. 工作懂方法，你才更轻松 /129
2. 工作有计划，你不乱 /132
3. 把工作任务清楚地写出来 /136
4. 工作不要太匆忙，要用“脑” /138
5. 分清主次，不要眉毛胡子一起抓 /142
6. 整洁有序就是效率 /144
7. 在最有效率的时间里工作 /147
8. 懂得分配工作，这样才省力 /148
9. 工作要有条理，有条理才不乱 /151
10. 把工作简单化，才能效率化 /153





第七章 懂些职场关系学，让你工作心情舒畅

一个人工作快不快乐，开不开心，往往取决于工作的“人环境”，大凡对工作不满和牢骚不断的人，也都是形单影只之人，与企业氛围和团队产生隔阂，在人际交往中磕磕碰碰，往往让人觉得十分地懊恼和沮丧，工作起来很不快乐。因此，一个职业人要想在职场中能够快乐工作，就要努力把自已融入团队中，工作起来才能心情舒畅。

1. 要搞好职场人际关系 /159
2. 和谐的人际关系，才能更快乐 /161
3. 懂些办公室里的“规矩” /163
4. 与上司处理好关系，工作会顺心 /166
5. 与下属打成一片 /169
6. 同事是你最近的人 /172
7. 职场中不要搞“小圈子” /175
8. 职场异性相处要讲艺术 /177
9. 与上级相处要懂些礼仪 /179
10. 提升合作能力，把自己融进去 /181

第八章 胜任而愉快，出彩更开心

影响一个职业人的快乐，有一个极为重要的因素，那就是你在工作中能否胜任？你的业绩好不好？假如你能轻松胜任，假如你的业绩很好，出类拔萃，那肯定会受到组织的表扬、社会的嘉奖，也受到同仁的尊敬和社会的尊重，你会获得一种成就感和自豪感，相信你会非常的快乐：因为你能“胜任而愉快”，因为你能“出彩更开心”！

1. 优秀的人最快乐 /187
2. 提高技能，从从容容去工作 /189
3. 不断地学习，工作才能得心应手 /191
4. 做别人做不到的，你最精彩 /193
5. 没有最好，只有更好 /195
6. 把平凡工作做成不平凡 /197
7. 勤勤恳恳地工作，你最美 /199

第九章 工作是美丽的，健康是幸福的

成功是我们的愿望，为社会做贡献是我们的责任，但健康更是我们一生的追求。请带着健康去工作！只有健康的身体才是快乐之本、幸福之源。

1. 健康——快乐的工作基础 /205
2. 不拿健康换金钱 /207
3. 规划好健康的工作计划 /210
4. 作好预防工作，远离电脑职业病 /215
5. 保持正确工作姿势 /221
6. 工作再忙也要健身 /224
7. 学会休息，放松紧张的神经 /228
8. 远离白领综合症 /233
9. 关注知识女性的亚健康 /236



第十章 八小时之外，要学会放飞心情

林语堂先生说得好，乐，原是人生重要的一部分，如果一个人只知工作，而无娱乐，那人生该有多乏味，生活的花朵又怎能绽开，又如何绚丽？劝告那些有工作狂倾向的朋友，不妨



在八小时以外安排些休闲活动给自己，既要工作，又要娱乐，这是一个人要想快乐工作必须解决的课题之一。

1. 事业为了生活，但生活不是事业 /243
2. 培养情趣，让生活多些色彩 /244
3. 放下工作，旅游去 /246
4. 放慢步调，让自己“慢”下来 /249
5. 烟波垂钓，“钓”的是一种心情 /252
6. 听一曲优美的音乐 /254
7. 工作之余，泡杯茶 /257
8. 静下心来，读一本书 /261
9. 工作之余，不妨去学学绘画 /264



第一章

工作是美丽的

爱尔兰作家巴克莱曾说：“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。

只有经历风雨，才知道阳光的灿烂。只有经历严寒，才知道春天的美丽。难道不是吗？想一想没有工作的空虚和寂寥，看看没有工作的无助和无奈，听一听没有工作的叹息和痛苦，你就会真切地感悟到：工作是人生的一段美丽的花期！



1. 有事干才幸福

爱尔兰作家巴克莱曾说：“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，在工作中找到了快乐，在工作中寻求着美丽。就会感到前所未有的兴奋与满足，这就是一种幸福。

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。

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趣。如果剥夺了他们劳动的权利，他们会感到痛苦。

不管你处于何种职业，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，都可以快乐或不快乐，关键是你工作着，是否快乐着！

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。一次对全美成功人士的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，只有快乐地工作，才能在生命的旅程中找到更多的快乐。

2. 工作是一种需求

没钱人在工作，有钱人也一样在工作，甚至是那些大富翁也一样的在工作。因为工作是人的一种需求。

比尔·盖茨的财产净值大约是 466 亿美元。如果他和他太太每年用掉 1 亿美元也要 466 年才能用完这些钱——这还没有计算这笔巨款带来的巨大利息。那他为什么还要每天工作？

斯蒂芬·斯皮尔伯格的财产净值估计为 10 亿美元，虽不像比尔·盖茨那么多，不过也足以让他在余生享受优裕的生活了，但他为什么还要不停地拍片呢？

美国威亚康姆公司董事长萨默·莱德斯特通在 63 岁时开始着手建立一个很庞大的娱乐商业帝国。63 岁，在多数人看来是尽享天年的时候，他却在此时作了重大决定，让自己重新回到工作中去，而