

做个快乐上班族

Be a Happy Office Worker

开心工作法四大原则

严玫 辛毅◎著



金城出版社

做个快乐上班族

4.11

——开心工作法四大原则

严玫 辛毅 / 著



金城出版社

BE A HAPPY OFFICE WORKER

图书在版编目(CIP)数据

做个快乐上班族:开心工作法四大原则 / 严玫, 辛毅著.
—北京:金城出版社, 2004. 1

ISBN 7-80084-510-9

I. 做... II. ①严... ②辛... III. 管理组织学—通俗读物 IV. C936.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066396 号

金城出版社出版发行

北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013

电话: (发行部) 8425 4364 (总编室) 6422 8516

中国电影出版社印刷厂印刷

880×1230 毫米 大 32 开 6.875 印张 126 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN 7-80084-510-9/B·45

定价: 18.00 元



序 言

赵颂豪（台湾中央大学管理学院）

人生在世，平均算下来的话一个人能活 70 年！

扣去我们求学的 20 年，加上我们安享晚年的 10 年，工作占了我们人生的 4/7。

你要以何种态度来面对这占你 4/7 的人生呢？毫无目标、只为混一口饭吃的苟且残存下去吗？这么说也许有点残忍，但这是事实！工作是在一个很轻松、很有目的性的环境下高效率的完成的！这就是《做个快乐上班族》这本书要告诉我们的事情！

也许老一辈的人会认为工作有其严肃性，随随便便的工作能有啥好成果？但是我要在这里解释的是，轻松并不代表随随便便！我们承认老一辈的人有许多经验是我们所必须学习的，但他们也不能否认以我们的方法所得到的工作效率和团体向心力是多么的强大！

你是一个怎么样的人呢？喜欢平平淡淡，不喜欢大起大落的人吗？那你何必要死守在一个充满硝烟战火的期货市场呢？或者你爱好冒险，喜欢有成就感，又为何要一直在一个赚不了大钱，



又赔不了本的小公司待下去呢?这时候认识自我,由此选择工作、职位才是你需要的!

当你选择到了适合你的工作时,发现自己的部门处在公司的最不起眼的角落,发现你的上司是个脾气暴躁、喜欢鸡蛋里挑骨头的人,难道你就就此放弃这份待遇不错,自己又能表现的工作吗?这时候适应环境,学习变革才是你应当做的事情!

就在你渐渐适应环境,也懂得应付上司的要求之后,却发现自己原本所憧憬的工作也就如此,花7分力能完成别人花10分力的工作,而你升职的可能性很小,难道就此自暴自弃?这时候如何选择你的工作态度来得到大家的认可是最重要的!

经过努力,得到同事和上司的认可之后,老婆告诉你她“有了”,你开始烦恼还有18年的贷款,子女的教育基金以及四位老人的赡养金;难道你就要让自己烦恼下去,连自己原本表现不错的工作也受影响吗?全身心地投入工作应该能帮助你!

心理调整后,重新出发,却发现自己的工作一成不变,总是在4号报表和8号报表之间弄来弄去!客户代表也是老面孔,严肃得不知如何面对,就只能让自己的心态如此的堕落下去吗?试着用玩的心态来工作吧!

当你克服一切险阻,升上部门二把手时,小A和阿B却为了公事吵了起来,弄得整间办公室像在北极圈一样,C先生和D小姐也跑来向你哭诉,说这样的办公室呆不下去了!只能让他们自



已解决吗？学着如何让别人快乐应该是个不错的方法！

自己的工作越来越顺，办公室的向心力也越来越强，公司也开始逐渐重视这个原来不受重视的部门，却发现有其他部门的人在眼红，要不是货晚了好几天到，就是货品在运送途中有破损，害得你被客户骂得像猪头一样，要报复回去吗？我想，培养部门和部门间的团结会比较好吧！

也许大家会觉得我说的这个人还真惨，但是仔细想想这些例子在我们身边比比皆是！就在我们这 4/7 的人生中！

要如何去面对呢？

这就是《做个快乐上班族》这本书要告诉大家的道理！

这本书也许不能当你行为的准绳，但是绝对能当你的参考！



写在前面

严星（清华大学 MBA，中国金币总公司）

当初策划这本《做个快乐上班族》的原因无外乎三个。第一个原因，说来真是巧合。那还是2002年冬天的时候，有一天，我一个人坐在家里发呆，百无聊赖的样子。可能是平时工作太忙了，突然闲下来都不知道该做点儿什么好。突然冒出来了—个想法——计算计算自己的人生。不知道你们是否也有这样的感觉，常常会觉得不知道自己每天在做什么，在忙什么。每天都是忙忙碌碌的，忙碌到自己都分不清楚自己到底在为什么而忙碌。于是我就算了一笔帐，结果你猜我发现了什么？我发现了我生命中有意识的时间里，也就是除去了我的睡眠时间，我生命中的74%的时间都在做一件同样的事情，工作！！听起来有点骇人听闻，但是你要是仔细算算的话，会发现事实真的是这样的。一天有24个小时，其中包括睡眠的8个小时（当然这8个小时包括了你各式各样的睡眠状态。夜间在床上的酣睡，午间在办公室的小憩，还有某时某地的昏昏欲睡）；早餐、中饭、晚餐大约3个小时；正常工作8个小时；下班到家后为工作继续劳心3~4个小时，剩下的就是做这做那，人人



不尽相同的时间。粗略的估计一下,在你每天保持清醒的时间里,你从事的与工作有关的时间有多少,决不小于12个小时。正常工作8小时加上上下班到家继续工作的3~4小时,刚好12小时,这还不包括你吃饭和休闲的时候在工作上动的脑筋。所以,12个小时是一个相对普遍的数字。一个人一天中有16个小时是非睡眠状态,但是竟然有将近12个小时在从事与工作有关的事情,工作竟然占据了我们生命中有意识部分的74%!!!

无意之间算的这笔帐一时间把我打蒙了。尽管我自己也知道,我每天大多数时间都在为工作而忙碌着,但是真的没有想到工作竟然占据了我生命的绝大部分。原本以为工作只是对我的生计十分重要,现在看来它简直就是直接关系到我的人生幸福啊!于是我开始重新思考工作。到底该用什么样的态度工作?应该把工作当成实现人生价值的途径?还是把它仅仅当作维持生活的手段?再或把工作当作生活的一部分,抱着享受它的心态,从中获得快乐?

其实,要想让自己的人生变得充实有意义,而且快乐,就必须让自己成为快乐的上班族。当你以正确的态度面对自己的工作的时候,你的人生就开始进入了快乐的轨道。你能从工作中获取的,不只是成就感,还有最简单的快乐。

最后一个促使我们写这本书的原因,是我感到太有必要帮朋友们点亮他们一生的74%了。实在看不下去周围太多的朋友饱受工作的摧残,有的人年薪几十万,却每天硬着头皮去上班,上班对



于他们来讲,只是一个有效的不可或缺的挣钱维生的手段。他们与工作的关系就是一种交易。“我付出时间和精力,你给我带来金钱和地位”,除此以外绝无其他。还有更多的人在工作上不得志,他们的工作甚至不能满足他们对于物质生活的需求,郁闷地工作着,却还是得不到自己想要的生活。总之,一句话,真正能在工作中找到自己的乐趣,真正能够享受工作的人,实在是太少了。就如我刚刚讲到的,工作对于我们来讲更大程度上成为了一种谋生的手段,我们早就忽视了工作原本就是生活的一部分,是我们应该用心去体会,去享受的。占据了我们生命74%的工作应该也是我们人生快乐的最大的来源,可惜有太多人把这么重要的一点都给忘记了。

所以我策划了这本书,并把它取名为《做个快乐上班族》。目的只有一个,那就是希望能有更多的朋友,意识到快快乐乐工作的重要,能够靠自己的力量,从自己的工作中获取更多的快乐。在这本书里面,我所谈到的开心工作法,是我自己实践、总结,并且和朋友们共同探讨后得出的一些结果。虽然我已经尽力涵盖问题的方方面面,但是一定还存在很多的不足。不过开心工作法本身,就是一件仁者见仁,智者见智的事情。我们的这本小册子算是抛砖引玉,给大家提个醒儿。每个人实现快乐的途径不同,但是快乐的感觉都是一样的。我衷心的希望我的所有朋友都能够获得属于自己的快乐。



非典之后的工作思考

原本半年以前，这本书就应该和大家见面了。突如其来的SARS阻隔了这本书如期出版，但是也给了我更多的时间和新的体验，对我们写下的这本小册子再加润色、整理。

在这期间，每一个人都看到了生命的脆弱，也同时看到了生命的坚韧。走过了这一遭，每一个人都意识到了我们所能把握的都只是生命的当下，我们要做的就是让每一个“当下”对自己对别人都是有意义的。

同时，经过了SARS这么一档子事情，不知道大家对于工作有什么新的感悟？在此期间，因为不能出门，在家里打电话成为了朋友间最直接的联络方式。平时没有时间在电话里扯东扯西的，这下子可是有了时间了。不管他是大公司里面的CEO，还是小公司里面的普通文员，现在都有时间在家里安安静静地呆着，享受这样一份闲适了。照道理说，有这样的机会来喘一口气，的确是千载难逢。起初的几天，大家都嘻嘻哈哈的。平日里来不及看的电影，可以趁着这个机会一次性补齐；平日里没有时间创造的浪漫，这下子可是有了足够的时间和精力；平日里来不及收拾的心情，这回也可以得到一个极好的调整。总之，平时因为工作而耽搁的事情，



这会儿都可以拿出来做了。

可惜，好景不长。没过几天，我们的耳边就充满了抱怨声。其实不只是我们的耳边充满了抱怨声，连我们自己的心里也开始起腻了。没有工作的日子里，好像一切都失去了意义，生活失去了中心。尽管平日里，我们都在抱怨自己受到工作的束缚，没有了自由，每天都像是工作的奴隶，没黑没白地为工作劳神操心。但是，突然间，当我们一下子都闲了下来的时候，我们才发现自己不能没有工作。原来工作本身给我们带来压力和烦恼的同时，也在使我们的生活充实而有意义。它在不经意间，一直在给予我们快乐，只不过是我們没有发现而已。这应了一句老话，“失去方知可贵”。

SARS过去了，我们又恢复了正常的生活，又开始了对工作的无穷无尽的抱怨。但是，我们每个人心里都知道，这不绝于耳的抱怨声已经与以前的大不相同了。这抱怨声中多多少少有点“得了便宜，还要卖乖”的味道。其实在每个人的心里都知道：工作，真好！

生活依旧是每天都在延续着，我们也应该让每一天的生活都尽可能的快乐而有价值，尤其是我们经历了这场令人惊心动魄的灾难之后。试着尽情的享受工作吧！它是我们人生快乐的源泉，它能够给我们带来的无穷无尽的快乐！我们要快乐的投入到工作中去，为了自己，也为了身边的所有人！



序 言 /1

写在前面 /4

非典之后的工作思考 /7

第一章 开心工作法之核心原则

第一节 认识自我 /8

1. 改善性格, 绝非彻底的改造
2. 不做学步人, 保留自己的个性
3. 养成时时自省的习惯
4. 知道你能跳多高
5. 找到自己的坐标
6. 变负为正, 化短为长

第二节 变革的观念 /19

1. 不可逃避的变化, 世界在时时刻刻变化着
2. 要有被狼追的危机意识
3. 笑对变革, 从容生活
4. 要有敏锐的嗅觉
5. 创新的精神
6. 勇敢地在迷雾中领跑
7. 学习才能让你真正成长
 - 每天给自己 3 小时
 - 学习是要有计划的



- 学习是不分时间和地点的
- 工作本身也是一个学习的过程
- 在生活的每一个片断中学习



第二章 开心工作法之一——选择你的态度

第一节 我们应该这样看待生活 /41

1. 生活中我们往往要面对错位的现实
2. 对于生活本身不要期待太多
3. 打破“I deserve it”的迷信
4. 生活的本质是过程,要拿得起放得下你的执著
5. 假如生活欺骗了我
6. 以一颗感恩的心面对生命

第二节 我们应该这样看待工作 /51

1. 世界上不存在永远使你 High 的工作
 - 任何工作都摆脱不了重复
 - 任何工作都是需要热情和活力的
 - 反对兴趣的声音
 - 跳来跳去的辛苦
 - 走出平台期
2. 工作:It's your show time!
 - 薪水、安定和福利
 - 谁也不想站在垃圾场上工作



- 工作——施展自己的舞台

第三节 选择你的工作态度 /65

1. 拿出你的勇气
2. 你的态度将决定一切
 - 你是且只是你自己的主人
 - 让别人相信自己的前提是自己相信自己
 - 不要无谓地浪费生命
3. 你不一定就是××样的人
4. 爱上你所做的
 - 要善于发现你的工作的价值
 - 要善于挖掘工作中的门道
 - 用强烈的责任感激发你的热情
 - “闻名于世”VS“平平庸庸”
5. 选择每一天的态度



第三章 开心工作法之二——全身心投入工作

第一节 帮你达到高效率的工作 /87

1. 忙碌不意味着高效
2. 欲速则不达
 - 不要把前景勾勒得过于美好
 - 制定每一天的目标
3. 今日事, 今日毕



4. 对工作要全神贯注、精益求精
5. 请教, 让你少走弯路
 - “自以为是”严重阻碍了“不耻下问”
 - “师必贤于弟子”与“师不必贤于弟子”
 - 虚心请教将为团队创造和谐共进的氛围
6. 在清醒的状态下工作
7. 要能够主动接受新的工作方式

第二节 将你的全部精力投入工作 /113

1. 不要把情绪带到工作中来
 - 不要把私人恩怨带到工作中来
 - 不要把个人生活中的情绪带到工作中来
2. 工作时间不从事与工作无关的事情
3. 只对工作负责



第四章 开心工作法之三——以玩的心情工作

第一节 创造轻松愉悦的工作环境 /127

1. 我们需要轻松的工作环境
 - 轻松的氛围为忙碌的工作提供充足的氧气
 - 轻松的氛围是神奇的创造力的来源
 - 轻松的氛围带来了更高的工作效率
 - 轻松的氛围是人际关系的润滑油
2. 如何创造轻松的工作环境



- 轻松地享受工作
- 整洁的办公室
- 和“兄弟”在一起

第二节 不要被无聊的小事困扰 /141

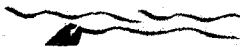
1. 大大咧咧的福气
 - 接受别人不愿意接受的事情
 - 快乐的“瞎子”
2. 不要为不被人理解而苦恼



第五章 开心工作法之四——让别人快乐

第一节 培养受人欢迎的个性 /151

1. 信心十足地上路
2. 学会控制自己的脾气
3. 谦虚提供了学习的机会
4. 向每一个人学习
5. 学会体谅
6. “打死我也不说”
7. 给自己留有余地——得意不忘形
8. 勇于承认自己的错误
9. 君子之交淡如水
10. 学会用倾听代替评论
11. 时刻保持微笑





12. 宽容别人,也要宽容自己

第二节 你开心,所以我开心 / 177

1. 意见相左时
2. 和大家一起完成工作
3. 要学会“说话”
4. 让帮助别人成为你的本能
5. 让大家分享你的快乐

第六章 开心工作法——团体篇

第一节 个人与团队的关系 / 190

1. 对团队负责,就是对自己负责
2. 团队所能给予我们的,比我们想像的要多得多

第二节 团队与团队之间的关系 / 196

1. 正确看待分工
2. 把别的部门的同事当作我们的顾客,为他们提供最好的服务
3. 与其他部门的同事精诚合作

尾声 / 201