

金融危机：财富缩水，幸福不缩水的智慧
职场寒冬：快乐打折，幸福不打折的法则

XINGFU
BUSUOSHUI DE ZHIHUI



幸福 不缩水的智慧

马妍姝 编著

富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福；
名利不能增加幸福，苦难不会减少幸福。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

XINGFU
BUSUOSHUI DE ZHIHUI



幸福 不缩水的智慧

—— 马妍姝 编著 ——

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

你的工作幸福吗？工作让你幸福吗？一份比较权威的调查报告显示，中国职场人士的工作幸福感并不是很强，整体工作幸福指数处于中等偏下，而且在工作中负面情绪比较多。一个人有三分之一的时间在工作，如果工作不幸福，或者不去主动追求幸福，那么工作将会是一场漫长而又痛苦的马拉松。

本书以幸福为主旨，从心理学和实际工作的角度，与读者分享了幸福工作的十大法则，阐述了“工作着，是幸福的”、“怎样才能使自己幸福”等观点。这些法则，科学合理，可操作性强，对于一个欲提高自身工作幸福感，致力于收获一生幸福的人士有很大的帮助。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

幸福不缩水的智慧/马妍姝编著. —北京：电子工业出版社，2010.1

ISBN 978 - 7 - 121 - 09854 - 3

I. 幸… II. 马… III. 幸福—通俗读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 203884 号

责任编辑：李 蕊

印 刷：河北固安保利达印务有限公司

装 订：河北固安保利达印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：15.5 字数：201 千字

印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件 zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

在世界著名高等学府哈佛大学排名第一的课程，不是时髦的经济学课程，也不是实用的法律课程，而是一个名不见经传的年轻教师泰勒·本-沙哈尔博士的“幸福课”。泰勒博士的“幸福课”引起了前所未有的轰动，听课人数超过了王牌课“经济学导论”。

事实上，任何时代、任何地方，人们都在不断地追求幸福，人们对幸福的研究也超越了时间与地域的限制。柏拉图为开讲“幸福”而建立学院，他的明星学生亚里士多德则为了表达自己对生命繁荣的观点而开设讲堂。而在早于他们一个世纪的中国，孔子周游列国传播他追求充实生活的理想。无论是现在还是过去，所有宗教和哲学无不涉及关于幸福的问题。现如今，有关如何获得幸福的书籍，在世界各地的书店都占据了可观的位置。

虽然研究如何获得幸福的热情和实践在世界各地从未停止过，但是在当今的社会中，对如何获取幸福的需求却从未像今天这般迫切。在美国，抑郁症的患病率比20世纪60年代高10倍，将近45%的人因抑郁而影响正常生活；在英国，1957年有52%的人表示自己非常幸福，但是到2005年只剩下36%了，而此期间，英国国民平均收入提高了3倍；中国的经济发展异常迅猛，但与此同时，焦虑和抑郁症的患病率却在迅速攀升……不止这些，很多国家正在步此后尘。

就在物质生活水平不断提高的同时，抑郁症的蔓延也在加剧。虽然现代人比前人富有，但并不比前人开心。由此，泰勒博士坚定地认



为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有人追求的最终目标。

幸福是人人都想要的，对幸福的追求是一个人从心灵深处发出的呼唤。在恩格斯的理论里，“每个人都追求幸福”是一种“无须加以证明的、颠扑不破的原则”。然而，在现实生活中，幸福是一个经常变幻的不等式：富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福；名利不能增加幸福，苦难不会减少幸福。

人生的经验同样告诉我们，幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择：得到了，也许你并不幸福；失去了，也许你获得了更多的幸福；接受了，也许是你幸福的损失；给予了，也许给你换来了幸福的倍增。所以，今天的每一个人，即使衣食无忧，功成名就，仍会感到自己不幸福。生活中的很多人，即使实现了很多的梦想，获得了很大的成功，仍会常常产生这样的困惑：我是幸福的人吗？我的幸福究竟在哪里？

有一首传唱很久的流行歌曲，歌词中这样写道：

幸福在哪里？朋友啊告诉你：

它不在月光下，也不在温室里；

它在你的理想中，它在你的汗水里……

歌词虽然质朴简单，却道出了幸福的真谛：幸福从不拒绝任何人，每个人都有追求幸福的权利。幸福源于你对生活的热爱和对人生的品味。幸福是对生命追求的一种回报，更是对人生价值的一种奖励。

本书以幸福为主线，以“开启幸福之门”为主旨，从心理学和实际工作的角度，与读者分享了如何获取幸福的十大法则，阐述了“工作着，是幸福的”、“怎样才能使自己幸福”等观点，为读者奉上一堂洗涤心灵的“幸福课”，为大家开启金融海啸以来，“财富缩水、幸福不缩水”的智慧：

“幸福哪里来，幸福价值来”；

“因为爱，所以幸福”；

“人之幸福，在于心之幸福”；



“缔造阳光心态，幸福就会常伴左右”；

“幸福之花，开在感恩枝头”；

“改变态度，你就可以改变命运”；

“分享使幸福倍增，让痛苦减少”

“远离负面情绪，幸福才会来敲门”

.....

幸福不是客观存在的，也不是镜中的虚像，而是一种感知，当你觉得幸福的时候，幸福就来了。幸福是一种心灵的触摸。如果你找不到幸福，那不是与幸福无缘，而是对幸福缺乏感知。找不到人生的意义，你就永远找不到幸福之门的钥匙。衷心地希望生活中的每一个人都能“工作着，幸福着”，在人生的道路上找到自己明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。

请记住：幸福是可以学习的，只要你愿意！

编者

2009年10月

目 录

幸福不缩水的智慧

法则一 我工作，我幸福

工作着是美丽的！高尔基曾说过：“工作愉快，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”古往今来，有志之士，有识之人，无不把工作当成乐趣和追求，工作成为他们一种发自内心的自觉追求，一种体现人生价值的快乐与幸福。而这种快乐与幸福，对于每个普通人来说，其实并非可望而不可即，它就洋溢在每一天勤奋工作和获得收获的每一点喜悦中，体现在每一项全心投入的工作所带来的那种精神充实与成果创造中。

愚者从远方寻找幸福，智者则在身旁培养幸福。一个人应该做一个善于发现和培养幸福的智者，并时刻牢记：不是为幸福而工作，工作本身就是幸福。

你的工作幸福吗 /3

谁偷走了你的工作幸福感 /6

不是为幸福而工作，工作本身就是幸福 /11

幸福不在于目标，而在于追求目标的过程 /16

幸福哪里来，幸福价值来 /20

每个人都是幸福设计师 /23

测测你的工作幸福指数 /26

法则二 爱上自己的工作

《鱼》一书中有句话说得非常好：“当我们死心塌地地热爱自己所做的工作时，我们才能享受每天有限的幸福，过得满足而又有意义。”当一个人全身心地沉浸在自己所热爱的工作中时，就会感受到前所未有的兴奋与满足，这就是一种幸福。工作就像谈恋爱，要想获得幸福，首先要学会去爱，这样才能感受到被爱。一个人只有爱你所选择的，并把工作当成愉快的带薪学习，你才能从中感受到无穷的乐趣和惊喜，并获得满意的收入，实现自身的价值，让未来成为现在的继续。

因为爱，所以幸福 /31

选择你所爱的，爱你所选择的 /33

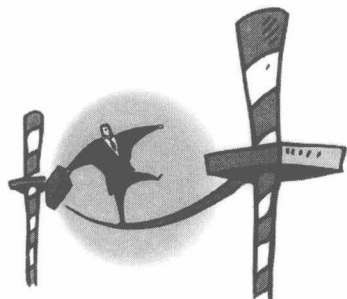
与爱同行，工作就是一种享受 /38

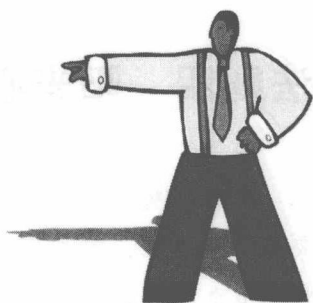
爱上工作，工作也会爱上你 /42

视工作为愉快的带薪学习 /47

在工作中实现自我价值 /50

幸福不缩水的智慧





幸福不缩水的智慧

法则三 幸福感从和谐内心开始

你觉得幸福就是幸福，觉得不幸福就是不幸福，幸福是一个人内心的感受。一个人幸福与否，取决于自己的内心，幸福来自于一个人内心的满足。而一个人要做到内心满足，就需要有一颗和谐的内心，一个人的幸福感来自于和谐的内心！正如古人所说的：“知足知不足，有为有不为，知足常乐”，对已经得到的很满足，又知道自己的不足而努力工作。做应该做的，不做不应该做的；得应该得的，不得不应该得的。如此，一个人才能快乐和幸福。

人之幸福，在于心之幸福 /55

内心和谐则幸福常伴 /59

豁达，幸福的开阔地 /62

守住一颗平常心，你就守住了幸福 /66

与人为善，快乐别人，幸福自己 /70

种下爱心，收获和谐人际 /73

法则四 阳光心态引领幸福职场

要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。吴维库在《阳光心态》一书中曾指出：“生活是一种选择，你选择什么，你就得到什么。幸福是一种心态，你缔造阳光，幸福就会光顾你。”阳光心态是一种积极、乐观、自信、健康、豁达、充满关爱的心态，是幸福的钥匙和保证，一旦你拥有了阳光心态，幸福就会出现在你的身旁。

缔造阳光心态，幸福就会光顾你 /79

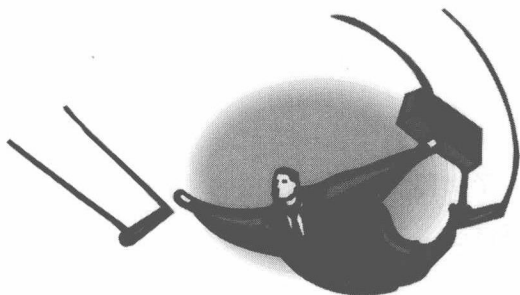
活在当下，把幸福捧在手中 /83

保持乐观，则能繁衍幸福 /87

积极进取中孕育着幸福 /92

左手包容，右手幸福 /96

幸福不缩水的智慧





幸福不缩水的智慧

法则五 态度决定幸福的程度

幸福并非来自生命的过程，而是来自你对生活和工作的态度。你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌握自己。正如哲学家威廉·詹姆斯所说：“历史终将证明我们这一代最伟大的发现是，人类可以经由改变态度而改变自己的生命。”你对待工作的态度决定了你幸福的程度。

在履行责任中收获幸福 /101

勤劳一生，可得幸福长眠 /105

敬业为魂，成就人生 /109

与奉献同行最幸福 /113

抱怨是谋杀幸福的病毒 /117

拖延让你永远享受不到工作的乐趣 /120

将学习进行到底，做一个幸福的投资者 /125

法则六 幸福之花，开在感恩枝头

感恩和幸福永远是一对孪生兄弟，只有一个常怀感恩之心的人，才能获得幸福。在感恩之心驱使下，你会知足惜福，快乐工作，进而把工作当成自己的事业。心存感恩，你会感到每一份工作都是上天对你的恩赐。别人给予你的帮助哪怕是一点一滴，都是对你无比的尊重和信任。

有感恩的心，人就会幸福 /131

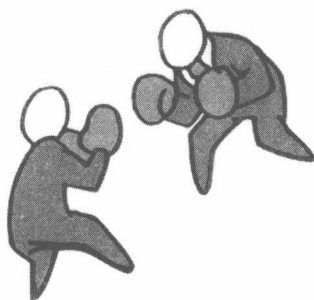
感恩，使你的心灵达到和谐 /135

感恩才会知足，知足即是幸福 /139

感恩成就事业和生命的辉煌 /143

学会感恩，快乐工作 /146

幸福不缩水的智慧





幸福不缩水的智慧

法则七 懂得分享，则幸福加倍

爱默生曾说过：“幸福就像香水，不是泼在别人身上，而是洒在自己身上。”把你的痛苦与别人分享，你的痛苦将会减少一半；把你的快乐与别人分享，你的快乐将会增加一倍。

幸福来源于分享 /153

分享使幸福倍增，让痛苦减少 /156

分享是一种“多赢”哲学 /159

分享越多，自己越幸福 /162

法则八 远离负面情绪，幸福才会来敲门

人无时无刻不在受着情绪的影响，情绪是决定幸福、衡量工作与生活质量的主要因素。工作和生活中，经常保持乐观、向上、稳定、积极的情绪，能给人带来强烈的幸福感，而悲观、忧虑、愤怒、生气、自卑、嫉妒、后悔等负面情绪则有害人的身心健康，只会让你失去工作和生活的乐趣与幸福。远离负面情绪，幸福才会来敲门。

情绪化是幸福的杀手 /169

离悲观远一点，就离幸福近一点 /173

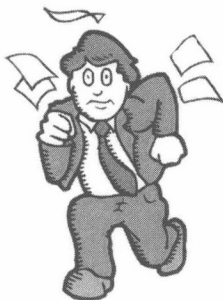
愤怒拴不住幸福 /177

自卑是吞噬幸福的心灵毒药 /181

焦虑是幸福的魔鬼终结者 /185

走出抑郁，仰望幸福 /189

幸福不缩水的智慧





幸福不缩水的智慧

法则九 管好时间，做幸福的行动家

时间管理是和工作的幸福感紧密相连的，如果我们能认真学习增加幸福的时间管理学，你就知道自己该如何有效地利用有限的时间，知道快乐从何而来，也就更加清楚地知道该如何支配时间使自己的幸福感增强，从而做一个幸福的行动家。

幸福住在时间的肩头 /195

在时间夹缝中寻找幸福 /199

珍惜今天，当日事当日毕 /203

正确的时间，做正确的事 /206

管好时间，提升生命的品质 /209

法则十 规划职业生涯，许自己一个幸福的明天

每个人都有自己的一片土地，需要自己来耕耘。在自己事业的这片土地上，能否耕耘出幸福，则需要一个人心怀“我的地盘我做主”的理念，把命运紧紧握在自己手中。尼采说：“如果人生没有意义，我就给人生一个意义，用自己的双手去创造一个有意义的人生”。职业生涯就好比是一次旅行，而职业规划就是寻找让你自己幸福的职业，说白了，规划职业生涯就是一个追逐幸福的过程。

规划职业生涯，追逐幸福的过程 /217

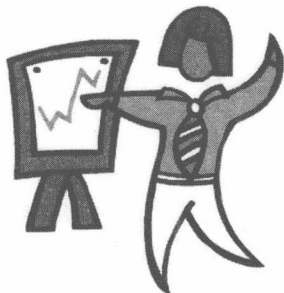
找到职业锚，寻找幸福的职业 /220

确定目标，为职业幸福找准方向 /223

做自己事业的摆渡人 /227

参考文献 /231

幸福不缩水的智慧



法则一

我工作，我幸福

工作着是美丽的！高尔基曾说过：“工作愉快，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”古往今来，有志之士，有识之人，无不把工作当成乐趣和追求，工作成为他们一种发自内心的自觉追求，一种体现人生价值的快乐与幸福。而这种快乐与幸福，对于每个普通人来说，其实并非可望而不可即，它就洋溢在每一天勤奋工作和获得收获的每一点喜悦中，体现在每一项全心投入的工作所带来的那种精神充实与成果创造中。

愚者从远方寻找幸福，智者则在身旁培养幸福。一个人应该做一个善于发现和培养幸福的智者，并时刻牢记：不是为幸福而工作，工作本身就是幸福。

