

杨文利 著

职达快乐

快乐工作的六大要素



由内向外提高快乐力 诠释快乐工作的真谛



机械工业出版社
China Machine Press

杨文利 著

职达快乐

快乐工作的  大要素

由内向外提高快乐力 诠释快乐工作的真谛



机械工业出版社
China Machine Press

快乐的基础——职业定位，定位决定将来的地位，告诉你如何进行合理的职业定位；快乐的秘诀——管理时间，找到时光的黑洞在哪里，让大家熟练运用各种管理时间的方法；快乐的核心——成为情商高手，让你更懂得享受独处的乐趣和人际交往的方法；快乐的延伸——做好职业转型的准备，让你在变幻的行业动态和知识更新飞速的时代占据主动和从容；快乐的前提——良好的工作态度，让你在会心一笑中认可建议和忠告；快乐的载体——管理好自身的健康，身心健康的九大标准大揭秘，让你可以有的放矢地展开调整 and 改变。阅读本书，你会感到快乐跃然纸上，工作开始变得轻松美妙。

图书在版编目（CIP）数据

职达快乐/杨文利著. —北京：机械工业出版社，
2012.4

ISBN 978-7-111-38217-1

I. ①职… II. ①杨… 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 084841 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：李 岩

责任编辑：李 岩

版式设计：张文贵

责任印制：杨 曦

北京双青印刷厂印刷

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 14.75 印张 · 1 插页 · 232 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-38217-1

定价：36.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



读书与读人

今天突然发现微博有一条私信，是杨文利老师发来的。她对我说：“尊敬又可爱的梅老师：想邀请您为我的新书《职达快乐》写段推荐序，书的内容主要是针对职场人士，诠释快乐力，从6个维度进行了探讨。如果可以的话，我一定会非常开心的！”光看到这段话就感到有种甜蜜。

如果不是文利，我是不敢贸然答应的。我知道自己既不是学界的大腕，也不是企业界的巨贾，更不是知名度很高的明星企业家或明星学者。我知道文利老师是一位活跃的知识女性和深受社会喜爱的培训师，有着广泛而深厚的人脉关系，找到一位比我更合适的人为她写序是轻而易举的。而正因为是文利，我没有半点怀疑和矜持，立即回复说：“我太感动了，尽力而为。”

在我的请求下，文利发来了书稿。本来想粗粗看一下，以便完成她交代的作业。结果不觉一口气看完了所有的书稿，中午吃饭的时间都错过了。合上电脑以后，我首先想起了与文利交往的过程。

2012年1月初，我在新浪微博上注意到一个人。从她的头像看是一位端庄、美丽而知性的年轻女性，微博用的是实名。我自己的微博是实名的，我也更喜欢和实名的人交往。加上我也是做培训工作的，我就关注了她，她也很快关注了我，我们就这样互相成为了粉丝。我每天习惯5:30起床开始工作，

并发几条微博。她的头像也总是在同时出现，并且发出十几条微博。因为她的微博内容正是我需要的，也是我认同的，对我很有吸引力，所以原来打算工作的早晨，成为阅读杨老师微博的时间。她的头像和她的博文，给我带来愉悦的感受。

后来我发现文利建立了一个名为“中国培训师中心”的微博群，我也申请加入了。每周都能够收到参加活动的通知，我刚开始没有在意。有一天我点开看了一下，才知道这是文利组织的一个网友线下系列活动。2012年2月16日，周四，我参加了一次活动。到场的十几位朋友，互相都不太熟悉，但是都是跟文利很“熟”的（实际上多数也是跟我一样在网上很熟，并没有见过面）。在文利的主持下，这些互相不熟悉的人没有一点拘束和生分，很快就热烈地讨论起当天的主题“时间管理”。我自己也算是一个自来熟的人了，但是跟文利相比倒是有了些许不如。第二天早上文利又是一通微博，发出了对每个人的赞美和感谢，并附有每个人的照片。她组织的活动和真诚的赞美让我们每个人都感受到了收获和快乐。

文利组织的是公益活动，活动频率很高，每周一次，都在周四晚上。活动组织得很规范，她整体策划了全年的活动安排表。活动范围很大，同时在全国多个城市就同一个主题开展活动，组织工作强度之大是可以想象的。活动很吸引人，参与者来自培训界和文化界的人，也有企业HR甚至有IT工程师、考古研究员，既有我这样年过半百的“老人”，也有十几岁的年轻人。我一直在思考一个问题：她作为一个职业培训师，为什么这么热心地组织这个活动呢？为什么这么多人会花上一个多小时赶路参加这个以学习和交流为主要内容的活动呢？

读完文利老师的书，答案逐渐清晰。选择做一个职业培训师，是她根据自己的兴趣、特长和价值观判断作出的人生选择。她深刻理解培训师的价值：为他人的成长创造条件和提供帮助。所以她不同于仅靠讲课赚取课酬的培训师，她把组织这些活动作为实现价值的工作而乐在其中。而另一方面，文利组织的这些活动，在非商业气氛下，给参与者带了知识共享、情感交流和相

互激励，提供了时下最缺失的生活元素——快乐。此外，文利纯真的快乐是具有感染力的，她的快乐本身也给大家带来了快乐。

本书内容如何，我不感贸然写出我的感受，以免误导读者或被人讥笑。但我想告诉大家的是，这本书的作者是一位理解了工作价值、感受到工作快乐的年轻女性。她写的不是书，是她的心语。我的读后感是：读其书不如读其人，读其书更想读其人。

这样的知行合一的作者实在太少了。

梅晓鹏

北京英赛德管理咨询有限公司 董事长

2012年4月23日深夜于北京西山



享受幸福工作的一本书

我一直很敬佩一种人——身为知识分子，却不陷入“文人相轻”的泥沼中。杨文利老师，身为培训师，却愿意在一场培训课程中静静地坐在台下，谦虚地担任无声的听众，并且投出热切学习的眼神给台上的讲师，给予对方温暖的鼓励与求知的渴望。就在这样的眼神交会中，我与杨老师相识，并且一见如故。

2012年3月初，我在时代光华卫星直播的演讲课程中，认识了培训经验丰富与读书会带领技巧纯熟的杨老师。当天，杨老师不仅全天给了台上的我温暖的回馈，回去后，更完完整整在她的博客上连续写了四篇、超过上万字的听课心得，让我感动不已。

全然的放空，来自全然的自信；全然的投入，来自全然的真诚；全然的实践，来自全然的热情；全然的分享，来自全然的专业。能为一个有自信、有真诚、有热情、有专业的老师的新书写序，是我再开心不过的事了。

在这样知识经济动态变化与终身学习的年代，上班族需要不断地去强化并提升自己的竞争力，《职达快乐》这本书，正是现今上班族最需要的知识指引。如何在工作过程中找到成就感、找到满足感、找到幸福感，《职达快乐》给大家一个具体的实践方向。

在《职达快乐》这本书中，教了大家如何为自己精准定位，掌握自己的优势；如何掌握时间，做个有效率的职场达人；如何成为情商高手，轻松面对逆境与沟通；如何运用战略转型，成功包装和营销自我；如何展现正确的态度，顺利地在职场上呼风唤雨；如何做好个人健康管理，永续地释放自己的专业与热情。

很幸运能够先睹为快，也在新书即将上市之际，真心推荐这本帮助大家在工作中找到幸福与快乐的好书——《职达快乐》。

陈永隆 博士

台湾交通大学 兼任副教授

2010 年中国知识管理人物

2012 年 4 月 29 日



上周我离开北京走了几个城市，为几个顶尖的总裁班去做演讲嘉宾并分享了企业管理的相关话题，昨天飞回北京后开心地发现已是草长莺飞、百花争宠的四月天。迎春花又开，快乐的花朵终于再次破土而出。

湿润轻柔的时光依然在前行，我闭上双眼深呼吸，贪婪地体味这酝酿已久的温暖。在职业发展道路上的你是否快乐？是否依然在坚持？是否对未来充满信心并斗志昂扬呢？

通过对千余人的调研和交流，我发现每个人都需要由内而外地提升自身的快乐指数。单凭管理技巧和处事方法很难实现，由外向内的方式总是事倍功半。人情在于走动、资金在于流动、知识在于分享、快乐在于传递。我倡导：快意工作、乐享生活。那么，如何才能拥有属于自己的那份快乐呢？

第一，职场上的我们需要了解快乐的基础是什么，这样，才能在前进的道路上不畏艰险、避免陷入迷茫。这快乐的基础便是对自身职业的精准定位，了解自身的发展方向才能瞬间生出一双透明的羽翼，越过艰难险阻，依旧快乐。

第二，职场上的我们只有知道快乐的秘诀是什么，才能在纷繁复杂的生活中自在穿行、坚定不移。这快乐的秘诀便是学会管理时间，做时光的骑士，凡事预则立，不预则废。我们在做事情时如果不做任何准备，其实就是在积极准备着失败。

第三，职场上的我们只有明白快乐的核心是什么，才能在时光的河流中达成目标、优雅淡定。这快乐的核心便是如何成为一个情商高手，有效控制自身的情绪，享受独处的快乐、拥有良好的人际关系。

第四，职场上的我们最好懂得快乐的外延是什么，才能在翻过眼前的高山之后依然泰然自若、心中有数。这快乐的外延便是战略性的职业转型，不论我们在职场上扮演什么角色，都应该多留心行业内的宏观政策、相关行业的信息发展状态和行业外的最新动向，谁都不能保证手上的工作会为自己带来一辈子持续的收入和回馈。

第五，职场上的我们总要知道快乐的前提是什么，才能在遇到各种烦恼和挫折时向内检讨、反省自我。这快乐的前提便是端正的工作态度。富兰克林曾经说过：我未曾见过一个早起、勤奋、诚实的人抱怨命运不好；良好的品格、优良的习惯、坚强的意志，是不会被所谓的命运击败的。

第六，职场上的我们必须清楚快乐的载体是什么，才能在设定的职业发展通道中自在前行、高效顺畅。这快乐的载体便是健康的身体、饱满的精神状态。身体对于我们每一个人来说都是本金，更是快乐承载的唯一容器，只有懂得珍爱身体的人才能笑到最后。

从我们踏入职场的那一刻起，就注定了要走很多的弯路。两点之间的距离，直线最短，正如生与死之间的距离一样，谁都希望扩充自己生命的宽度和纬度。若要感悟工作的厚重，体会生命的真谛，就该尽情欣赏生命中的弯路，享受遭遇的困境，并拥抱曲折蜿蜒的过程。我们每个人心中都有一份对家人的爱，都有一种对梦想的执念，就让这本快乐的书帮助你唤醒春泥，让快乐变成满眼的黄蝴蝶肆意地飞舞吧！



推荐序一

推荐序二

序

第一章 职业精准定位——快乐的基础/1

- 一、客观地认识自己/2
- 二、专业和优势分析/18
- 三、岗位技能的考核/29
- 四、生活方式的思考/35

第二章 学会管理时间——快乐的秘诀/39

- 一、坚持指数和专注力度/41
- 二、掌握 ART 和双 F 技巧/47
- 三、挡在我们面前的 ARMY/63
- 四、分享我的小习惯/91

第三章 成为情商高手——快乐的核心/93

- 一、提高自我的觉察力/95

二、掌控自己的情绪/106

三、不断地自我激励/125

四、良好的人际关系/136

第四章 做好战略转折——快乐的延伸/147

一、实践工作经验的梳理/148

二、找到方向和目标/158

三、个人品牌的意识/163

四、小心求职陷阱/174

第五章 端正工作态度——快乐的保障/179

一、你在为谁而工作/180

二、学会珍惜和感恩/186

三、四项内功要修炼/193

四、信念的神奇力量/204

第六章 持续健康管理——快乐的载体/207

一、身心健康的九大标准/209

二、警惕过劳死/214

三、小心齐氏效应/217

四、我的快乐哲学/218

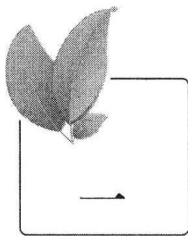
第一章



职业精准定位 ——快乐的基础

印度著名的哲学家克里希那穆提在《重新认识你自己》一书中说过这样一句话：“领导者会糟蹋了追随者，追随者也会毁了领导者。因此，你必须成为自己的导师和自己的徒弟。”他鼓励人们勇于自我探索，教导人们如何客观认识自己。

我们能够在社会上存活并拥有实现自我价值的平台，不仅需要一定的学历、能力和勇气，还需要花时间去客观地认识自己。因为只有这样，我们才能对赖以生存的职业有较为精准的定位，也才能具备快乐工作的基础。



客观地认识自己

1. 客观地认识自己是职业精准定位的前提

我们望向远方，很容易看见别人和远处的风景，却很难看清自己和脚下的路。客观认识自己并知道如何走好脚下的路并非易事，这是一个从自我混沌走向清醒理智的过程，也是一个心智逐渐成熟的过程。在职场中，快乐的人往往能客观地认识自己，明确自己要选择怎样的路，所以他们自信、坦荡、充实、快乐。只有客观地认识自己，才有可能不断地战胜并超越自我。

◎ 只有通过客观地认识自己，才能更好地拥有尊严，因为你知道有所为、有所不为。

◎ 只有通过客观地认识自己，才更加懂得沟通，倾听他人的思想，表达自己的意愿。

◎ 只有通过客观地认识自己，才会付出切实的努力并得到成功，而不会在努力之后才发觉梦想遥不可及。

◎ 只有通过客观地认识自己，才是真正的成熟，而不至于在物质生活丰富之后，灵魂却走向没落。

漫无目的地找工作总是事倍功半，没有方向地碰运气总是令人沮丧。磨刀不误砍柴工，谋定而后动，才能对自己的职业有精准的定位，才能找到并

拥有适合的平台，快意工作、乐享生活。如果我们没有客观地认识自己，对自己的职业也谈不上精准的定位，那么，即使我们盲目地积累人脉，别人也很难记得我们。如当我们没有清晰的职业定位，便盲目地去参加各类专业讨论和学术活动时，想要学知识是可以实现的，但是想要拓展人脉，却只能是徒劳。因为他们甚至不记得昨天晚上是在和谁交流。

很多人偏爱类似星座、属相、生辰八字等的片面评价，在我读 MBA 时，一个同班同学，头脑非常灵活，课上经常会在听到我们的一些提问后发笑，或许是因为在他看来，我们的问题太过简单了。有一天，他神秘兮兮地不停地翻看一本已装订的彩图。我走过去一看，彩图的题目是某机构的生命密码测试结果，装订手法很粗糙，排版凌乱花哨。我问他哪里弄来的，他说是他花了近千元做的咨询结果，上面记载了他的命运和性格特征。我拿在手上仔仔细细地看了半天，发现上面的很多说法几乎都是模棱两可的，并没有具体的内容和针对性的描述。但我看他兴趣正浓，也就没有扫他的兴。过了一会儿，他兴致勃勃地跑来要帮我看看我的“生命密码”。我问他怎么看，他说就是要看看我的手指肚上面有几个闭环的纹路。我直接告诉他有四个，并相继给他竖起了相应的四个手指。看后就见他瞪大双眼高声喊着：“没看出来啊，文利，你是个天生的领导者！”我随声附和地问他：“你怎么会得出这样的结论呢？”他说：“就是因为你的右手大拇指有闭环纹路呀！”听后我顿时无言以对，想不到商学院的高材生居然也信这个。

其实，人们都会很容易就相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合自己。星座测试、血型测试和人格测试等都有其一定的依据，但那些测试结果不应成为我们对自我认知的全部内容。如果我们真的想将自我认知的结果和我们的职业发展联系在一起，而不是只拿来饭后消遣闲聊，就别再将自我认知完全寄希望于这些做法上。真正客观地认识你自己需要一个漫长的过程，我们不应该躲避。一个人是否成熟，从某种角度上就是看他自我认知的程度如何。1948 年，心理学家伯特伦·福勒提出了“巴纳姆效应”。该效应是指人们相信一些笼统、宽泛的说法适合自己的一种心理学现象。而要避免陷入这种“巴纳姆效应”的最有效的方法就是客观、真实地认识自己。

2. 客观地认识自己包括多个维度和多个层次的内容

北宋诗人苏轼的一句“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”本是借着眼前的景色说明诗人游山的体会，却恰当地解释了我们多数人无法客观地认识自己的原因。因为客观地认识自己包含了多个维度和多个层次的内容，如外貌特征、健康状况、肤色体形、情绪变化、好恶需求、价值取向，以及家庭身份、社会身份等。

假如你来到一个游泳池边，并做好了游泳的准备。这时，你还需要问自己几个问题：

- ◎ 我的游泳技术如何？
- ◎ 我该到深水区还是浅水区？
- ◎ 我该到慢游道还是快游道？
- ◎ 我准备游多长时间之后上岸？

然后，你还需要迅速、全面地对整个游泳池进行观察，确定以下几件事情：

- ◎ 我所选择的泳区中有几条泳道？
- ◎ 我所选择的泳区中哪条泳道的人最少？
- ◎ 我所选择的泳道里游泳的那些人技术如何，是否有嬉戏玩耍的人或儿童？

当你思考完并恰当地选择好后，你才会使这次的游泳变得更顺利、更快乐。

我们唯有全面并客观地接受我们身边的宏观环境和自身的多方面内容，才能真正客观地认识自己，而对自身不断地探索和认识是一个饶有乐趣的过程。下面我们简单地探讨一下。

(1) 接受自己的劣势，并要懂得如何避开它们。

了解并接受自己劣势的过程很苦闷，但这也是我们踏入真正客观认识自

己的重点。只有敢于接受自己以往的失败，找到失败的原因并分析自身的劣势，才有可能在今后遇到类似情形时懂得如何避开它们。蔡桓公忌医的故事很多人都读过。蔡桓公因为不能接受自己的身体出现丝毫健康问题，三番五次拒绝扁鹊的谏言，最终错过了治疗的黄金时间，命丧黄泉。

金无足赤，人无完人。我们不要在工作中一山望着一山高，羡慕他人的成果，而无视他人的付出。这样只能让我们日益浮躁、蹉跎岁月。我在申请MBA时也曾被问及这类问题，面试的考官通常要考查两个方面的内容：首先是申请者的自我认知能力，其次是申请者自身的劣势是否会对其后续深造工商管理专业造成实质的障碍，所以答案需要简单明了，才能表明你有明确的自我认知，同时你的劣势并不影响你顺利深造。当时大致对话情景如下：

面试考官：“你认为你自身最大的优势和劣势分别是什么？”

我：“我自身最大的优势是具有优秀的组织能力和沟通能力，最大的劣势是缺乏计算能力。”

面试考官：“很好，那么既然你的计算能力不行，怎么会想到要申请工商管理专业呢？很多课程都需要计算能力啊！”

我：“我的组织和沟通能力之所以很强，是因为我的理解能力比较突出，工商管理专业毕竟不是单纯的数学专业，更多的是需要理解能力并辅助于计算工具，而我拥有多年的实际管理工作经验，深造工商管理专业应该不是问题。”

结果大家可想而知，我申请成功并顺利毕业了。无法在第一时间说出自身劣势的人往往有两种可能：一是对自我的认识还比较肤浅，二是内心知道不愿意说出来罢了。无论如何，我们都要尝试多思考并了解自身的劣势，然后坦然地去接受它们，只有这样我们才能进一步思考并懂得如何避开它们。

（2）明确自己的优势，并充分将其发挥出来。

我们要接受自己过往的失败，更要正视自己获得的成功。我们要客观地看待和正视自己过往所取得的业绩，不要夸大或缩小它们，而要通过理智和客观的分析来明确自身的优势，进而才可能知道如何在将来更多的机会中发