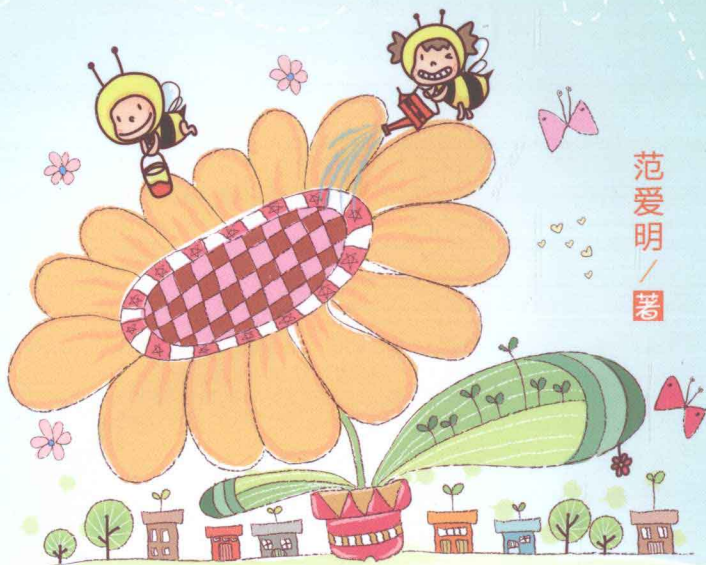


“好好工作天天向上”系列



范爱明 / 著

做个快乐的工作狂

TO BE A
HAPPY
WORKAHOLIC

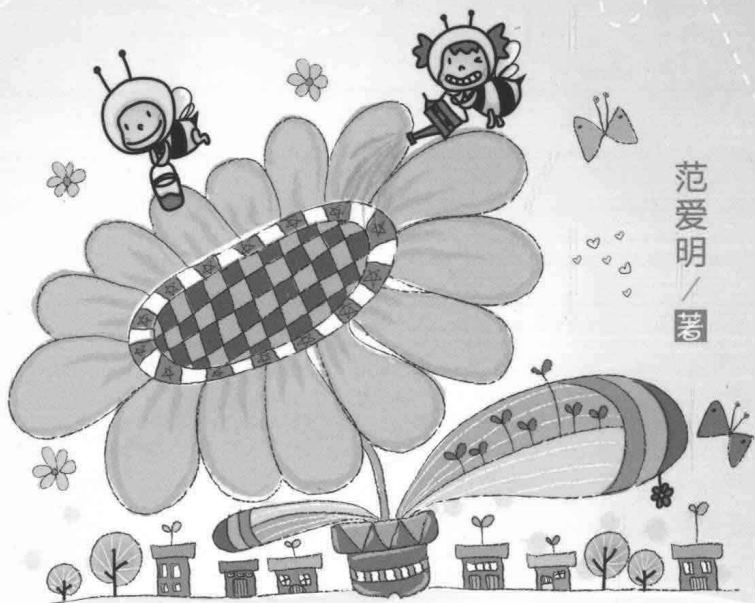
——获得快乐成功人生的法则

转变对工作的态度，认识工作的意义。
热爱从事的工作，从中找到工作的快乐！



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

“好好工作天天向上”系列



范爱明 / 著

做个快乐的工作狂

TO BE A
HAPPY
WORKAHOLIC

——获得快乐成功人生的法则

转变对工作的态度，认识工作的意义。
热爱从事的工作，从中找到工作的快乐！



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做个快乐的工作狂/范爱明著.

北京: 中国经济出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0714 - 8

I. ①与… II. ①范… III. ①自我控制—通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 064550 号

责任编辑 杨 扬

责任审读 李 博

责任印制 常 毅

封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京金华印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 4. 625

字 数 85 千字

版 次 2011 年 9 月第 1 版

印 次 2011 年 9 月第 1 次

印 数 1 - 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0714 - 8/Z · 972

定 价 18. 00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010-68344225 88386794

序 言

你喜欢自己的工作吗？

是不是感觉自己从事的工作自己不喜欢？

是不是感觉工作没有激情、毫无快乐可言？

你是否感到工作倦怠？

人的一生很短暂，工作的时间就更有限了，如果按 21 岁工作，60 岁退休的话（女：55 岁退休），其工作时间只有 39 年，再减去每年 104 天的双休日、7 天的长假、元旦 1 天假、4 天左右的各种假日（病、事、年假等），保守的计算真正的工作时间只有 26 年；按每天 8 小时工作计算，人的一生工作时间也就只有 75920 小时左右。不算不知道，一算吓一跳，这 75920 小时的时间直接影响着我们一生的心情和生命的质量！

转变对工作的态度，认识工作的意义，热爱从事的工作，从中找到快乐，这对我们来说太重要了！

CONTENTS 目 录



别只为工作而工作，而要为快乐而工作

工作的目的是为了快乐，要为快乐而工作	2
成功的秘诀是快乐，快乐让人成功	5
快乐工作是工作的最高境界	7
工作中不缺少快乐，只缺少发现快乐的眼睛	11



享受工作，而不仅仅是努力工作

不要为薪水工作，而要为事业工作	16
人必须有目标，但赚钱是最坏的目标	20
做任何工作都是在为自己工作	23
干一行，爱一行，钻一行	26



为拥有的感到快乐

知足者常乐，贪婪者常悲	34
不要发愁没有的，而应享受拥有的	37
欲望越小，人生越幸福	40
狭隘是取祸之根	44





CONTENTS 目 录



学会“放下”，懂得接受

能拿得起，也能放得下	50
放下是一种远见和智慧	52
学会选择，懂得“舍得”	55
接受“失去”，学会放弃	58
宽恕伤害过你的人	60



接受不能改变的事实

改变不了事情，可以改变态度	66
生活是不公平的，你要去适应它	68
犯错并不可怕，可怕的是失去面对它的勇气	72
与其让机会变成困难，不如让困难变成机会	77



快乐工作，快乐生活

金钱不一定带来快乐，但快乐可以带来金钱	82
不要放弃钱，要放弃只想钱的头脑	86
“用命换钱”与“用钱换命”	90
工作别太“狂”	93





家庭快乐 + 工作快乐 = 快乐一生

家和才能事业兴	98
夫妻不是东风压倒西风，而就是东风让着西风	102
包容有多少，拥有就有多少	107
宽容是快乐之本	111



远离烦恼，享受快乐

期待完美是疯狂的危险之举	116
不要拿别人的错误来惩罚自己	121
不要让忧虑剥夺了你的快乐	126
不要让悔恨侵蚀了你的心灵	129
忘记过去意味着背叛，背负过去意味着愚蠢	132
忘记别人对你的不好，牢记别人对你的帮助	136





别只为工作而工作，而要为快乐而工作

别只为工作而工作，
而要为快乐而工作





工作的目的是为了快乐，要为快乐而工作

你工作快乐吗？

你对工作环境和工作条件满意吗？

你喜欢自己的工作吗？

你对工作前途有信心吗？

你与同事的关系相处融洽吗？

你的工作能得到家人和朋友的支持吗？

.....

调查资料显示，64%的职业人士的工作快乐指数并不高，每十位在职人士中就有三个人的工作快乐感偏低，只有一个人的工作快乐感较强。其中 8.9% 的人认为自己工作很不快乐，19.9% 的人认为自己工作不太快乐，37.2% 的人认为自己感觉不到工作的快乐，只有 9.79% 的被调查者认为自己是在快乐地工作着。

为什么这么多的人工作不快乐？

有的人视工作为不可避免的劳碌，是迫不得已的行为；

有的人对上级的管理方法和风格感到不满意；

有的人认为工资待遇与对单位的贡献不成正比；

有的人对工作的应付差事，在公司里做一天和尚撞一天钟，而不知道自己为什么要上班，上班不知道做什么；





有的人只觉得工作很辛苦、烦闷，工作也做不好；

.....

工作占据了人一生中三分之一甚至更多的时间。如果工作不快乐，生活会快乐吗？人生会快乐吗？

人是为内心所形成的各种感受而活。成功并不表示你达到了目的，追求成功的快乐体验和努力之后的满足才是最重要的。工作的目的是为了生活的快乐，快乐地工作才能更快乐地生活。

如果工作不快乐，即使获得了大房子、高档轿车、高额薪水、高级头衔和豪华办公室，又有什么意义？

安东尼·罗宾说：“人生中所做的每一件事，不是为了逃避痛苦就是为了追求快乐。”

李开复在一次对大学生的讲演中讲到了自己的四个放弃：放弃法学专业转入计算机系；放弃做了两年的教授转入企业；放弃微软的经历和人脉加入 Google 互联网公司。面对人生中不同阶段的重大抉择，他认为：找一个你爱的工作就是找到你爱的事情，只有这样才能将你的聪明才智散发到极致。

卡耐基小时候，曾梦想要成为一个足球健将。一位大学教练告诉他，这个目标他不会达到，而且不可能达到。卡耐基毫不犹疑，开始分析他的问题。他记下了他的目标，并研究如何达到这些目标。使他大感惊异的是，他发现他真正想要的不是做一个足球明星，而主要是希望获得那足球明星所享有的如雷般掌声与名气。不久，他发现，如果发展他的天才，使自己成





为一名公开演说家，可以赢得更长久而更热烈的掌声。他的演说极为成功，后来竟写了一本关于公开演讲的专书，并借着著名的演讲学校，帮助成千上万的人成为了了不起的演讲家。

有一位朋友的故事很有借鉴意义：

孙先生大学一毕业就很幸运地进了机关，得到了一份人人羡慕的工作。但是他并不快乐，机关里盘根错节的人际关系常常让初涉人世的他手足无措。看到那些机关公文，他就头昏脑涨。并不是孙先生能力差，只是让他每天看领导的脸色行事，写那些枯燥乏味的机关公文，一点儿进步都没有，让他很郁闷，令他窒息。后来，他不顾家人的反对，下定决心辞职。他辞职后，别人都在为他惋惜，而他却有一种解脱了的感觉。

在家悠闲了一段时间后，他做起了自由撰稿人，开始写些鲜活、有灵性的文字。一年后他竟然写出了名堂，约稿的邮件、电话络绎不绝。现在他每天都在写着自己喜欢的文字，表达自己真正的想法，写东西虽然是他用来谋生的一种手段，但是在这个过程中，他享受到了别人体会不到的快乐。他说他现在一个月赚的稿费已经是在机关工作时工资的好几倍了，现在的孙先生不仅赚到了钱，更收获了快乐。

孙先生在三年的机关生涯中，饱尝工作的痛苦，最后终于摆脱炼狱般的工作，选择了自己喜欢的工作，找到快乐与工作的相通点，而且小有成就。他的真实经历再次证明一个道理：我们不能为工作而工作，不能为了成功而牺牲快乐，而要为快乐而工作。事实上，越是快乐，就越成功。



成功的秘诀是快乐，快乐让人成功

人们常说“吃尽苦中苦，方为人上人”，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”，“失败是成功之母”……似乎，快乐是必须忍受很多的痛苦之后才能得到的，成功是必须经历失败后才能收获的。事实上，快乐在很多方面是导致成功的结局，快乐是成功的源泉，而非成功的“附属品”。

在日常生活和工作中，快乐的应聘者更容易面试成功；快乐的推销员最容易让顾客满意；快乐的员工在工作通常有更好的工作表现；快乐的人会交到更多的朋友以及拥有更美满的婚姻，更健康的身体，甚至更长的寿命。

成功的秘诀不是金钱或权力，而是快乐。快乐与天赋、勤奋和忠诚一样，可以帮助人达到成功的巅峰，而快乐的人在生活中比其他人更易成功。

美国心理协会发表过一份关于“快乐”的研究报告，向“成功让人快乐，而非快乐让人成功”这种学术上的正统说法发起了挑战。这份报告的撰写者分别是美国加州大学的索尼娅·鲁博米尔斯基博士和密苏里州哥伦比亚大学的劳拉·金格以及伊利诺斯大学的埃德·迪埃勒。

他们通过盖洛普民意测验，研究了225份关于“快乐”的分析报告，涉及293样本和27.5万人，由计算机分析得出了





313 项重大发现，揭示出人类的性格、成功与快乐之间的关系。他们研究发现，快乐的人能更加积极努力地实现迈向成功的新目标，而成功又会增强他们原有的快乐情绪。

研究报告的主要作者鲁博米尔斯基博士说，总体而言，快乐的人很显然在人生的很多方面比不快乐的人更成功。她说：“快乐的人更容易获取有利的生活环境，这或许是因为快乐的人频繁体验积极向上的情绪，而这些情绪促使他们朝着新目标更加努力地工作，并建立起新的资源。当人们感到高兴时，他们往往会更加自信、乐观和精力充沛，而其他入也会发现他们活泼可爱、易于交往。因此，快乐的人则可以从快乐情绪中受益。”

美国加利福尼亚大学的科学家通过研究也证实，快乐可以带来成功。在这项研究中，研究人员对过去 20 年里涉及 27.5 万多人的 225 项实验和研究结果进行了综合分析。分析和研究结果显示，快乐的生活态度本身就是可以产生许多积极的结果。成功可以给人带来快乐的感受，同样，快乐的生活态度也可以造就成功。这种关系是双向的、并且越来越牢固。

为什么快乐能够带来成功？

因为快乐的人自信、乐观、精力充沛，能够更主动工作，更快的接受新的信息和知识。

快乐的人容易与社会融合，获得的机会也比较多，容易让别人接受，进而成为工作伙伴或朋友。

快乐的人能更大地释放自己的潜能，提高工作效率。





消极、悲观的情绪会降低工作效率，消极、悲观情绪背后的心理冲突常常会大量消耗有限的心理资源。

古语云：“知之不如好之，好之不如乐之”，意思是一个喜欢做某一件事的人会把事情做得比仅仅知道如何做的人做得好；而一个能从做某一件事当中享受到乐趣（快乐）的人会把事情做的比喜欢做某一件事的人做得更好。看来，快乐才是成功的根源，快乐让人成功。

快乐工作是工作的最高境界

在人们心目中，白领拿着高薪，工作轻松。然而，事实并非如此。许多人茫然地去上班、下班，久而久之，所有的激情、热情被岁月洗涮殆尽，对工作的普遍感受只剩下累和烦，枯燥和烦琐。工作着，但看不到希望，感觉不到工作的意义和价值，被各种各样工作的压力压得喘不过气来，这不能不说是白领的悲哀！

工作占有人生中除了吃饭、睡觉之外 2/3 的时间，如果在工作中感受不到快乐，那么将在不快乐中度过生命中的一大部分，这样的人生怎么可以说是幸福快乐的呢？

美国研究人员关于工作与寿命关系的最新研究表明，为了不缩短自己的寿命，人们选择工作时应该着重考虑自己是否对工作感兴趣，而不是是否能在此岗位上挣大钱。





根据对 2.5 万个美国家庭间隔 5 年进行追踪调查，前后长达 34 年的数据，得克萨斯大学流行病学家阿米克和同僚得出惊人结论——烦闷的工作会加快人的死亡。

愚人向远方寻找快乐，智者则在身旁培养快乐。其实，我们可以享受工作，而不仅仅是努力工作。世界上一切事业有成就的人都是乐在工作的人。

心理学家们发现，在有乐趣的情绪中工作，我们较能维持热情、专注，而创意也比较丰富。另外，解决问题的能力大增，也更有弹性及适应力来面对挫折。整体而言，快乐积极的心态，会让工作效率大增。





美国作家魏特利在《乐在工作》里面是这样提倡“乐在工作”的：追求工作的乐趣正如追求知识一样，既不会失望，也不会落空。“工作是社会对我的要求，乐在工作则是我对自己的要求。”

美国石油大王洛克菲勒在回忆自己第一份工作簿记员的经历时说：“虽然每天天蒙蒙亮我就得起床去上班，办公室的油灯也很昏暗，但我从来没觉得那份工作枯燥乏味，相反，那份工作令我很着迷，连办公室的一切繁文缛节都不能减去我对它的热情。我这样做的结果就是老板在不断为我加薪。”同时他还说：“我从没有尝过失业的滋味，这并非是因为我运气好，而是因为我从来没有把工作当做是一种负担，而总是能从工作中找到快乐。”

在美国佛罗里达州桑福德市一个安静的小镇上，有一名厨师叫马克·鲍勃，他的烹饪水平一直不错，在一家叫好望角的餐厅做了两年的厨师。当厨师之余，他还热爱博彩，虽然他一直没有中过大奖。

2009年2月，幸运之神眷顾了他，他居然中了数百万美元的大奖。在经济危机的情况下，他成了小镇最幸运的人。中奖的那个晚上，他在自己工作的餐厅请客。他亲自下厨，和大家一起庆祝自己的一夜暴富。

那个狂欢的晚上，所有人都尽心玩闹，只有饭店老板约翰有些难过，因为他得开始计划重新招聘一名厨师，他想鲍勃肯定不会继续干这份工作了。





第二天，就在约翰拟好招聘广告之后，一个熟悉的身影出现了。鲍勃居然回来了。鲍勃不但回来了，而且风趣地说：“我是厨师，你们休想把我丢进那些豪华会所。”

于是，鲍勃又吹着口哨开始了他的工作。很快，饭店里的食客发现鲍勃依然在这里工作时，都很惊讶地向他挥手致意。

后来，他的做法引来了好事的记者。记者举着“大炮”闯进厨房问他：“鲍勃先生，你完全不必继续在这里工作了，为什么还要继续呢？”

他一手端着盘子，一手拿着勺子对记者说：“我从小就学习做菜，并在父母亲的反对之下坚持成为一名厨师，你大概知道我有多喜欢干这个工作吧？而且，我在这里有像亲人一样的老板和同事，我们相处得非常快乐，他们让我人生的大部分时间都很快乐。”

阿里巴巴集团 CEO 马云曾经对媒体说过，员工工作的目的不仅包括一份满意的薪水和一个好的工作环境，也包括在企业中能快乐地工作。

社会学家瓦那梅克先生早就忠告过我们：“在我看来，一个人除非对他的工作、他的未来怀有积极进取的愿望，并乐意去做，否则他肯定是做不出什么成就的，事实上，你如果有积极的进取心，你的身上就会产生十分惊人的力量。”

快乐是生命的致高境界，是我们每个人最高的人生追求。一个人如果能从工作中获得快乐，那么他就不会感到工作的苦。