

# 幸福工作

刘丰◎著

工作应该充满**幸福和快乐**，而不应该成为负担，  
让我们**追求幸福工作**的状态，并于其中享受生活的幸福和谐，  
**体验人生的美好！**



ENJOY  
YOUR WORK

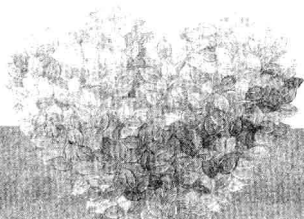


电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 幸福工作

刘丰◎著



ENJOY  
YOUR WORK

工作应该充满幸福和快乐，而不应该成为负担，  
让我们追求幸福工作的状态，并于其中享受生活的幸福和谐，  
体验人生的美好！

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

幸福工作 / 刘丰著. —北京：电子工业出版社，2012.3  
ISBN 978-7-121-15825-4

I. ①幸… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 016836 号

责任编辑：马晓云

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司  
装 订：

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：13.75 字数：153 千字

印 次：2012 年 3 月第 1 次印刷

定 价：32.00 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。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。



本书以“幸福工作”立意，为励志和心理心态类图书中首次提出“幸福工作”概念的一部图书，是为职场金领、白领和蓝领们量身打造的，可助其减轻压力、放松心情，在做好工作的同时享受工作的快乐和幸福。

工作可以是幸福的吗？是的，我们完全可以幸福地工作，关键就看你如何看待和对待工作，抱有什么样的心态，又以什么样的方式工作，如何以工作为途径去展现自己的价值，实现自己的愿望。至于如何才能做到幸福地工作，本书将清晰透彻地告诉你答案。

如今的上班族工作压力大、待解问题多、任务负担重，还不时要提防办公室政治等，这让众多职场人士头痛不已。很多职场人士为了完成工作任务，整日奔波劳碌还嫌时间不够用，数不清的事件和问题让他们应接不暇，因此很多人在工作时总是疲惫不堪，心情烦躁不已，这使他们的身心健康每况愈下。据调查，有 80% 以上的职场人士处于亚健康状态，各种疾病每天都在困扰着这些人，很可能会让他们倒在工作岗位上。而媒体也不时报道白领人士因工作压力大而猝死或自杀的事件。

那么我们如何解决这些问题，让工作变得快乐、轻松、健康、和谐、美好呢？如何潇洒地面对工作、享受工作呢？本书以追求幸福工

作为宗旨，用一颗禅心、一双慧眼，全方位、多角度、深层次地告诉职场人士应该如何认识 and 对待工作，如何在做好工作、创造佳绩的同时享受工作的幸福和快乐。

书中内容按照工作所涉及的态度心情、工作执行、学识能力、成绩所得、人际相处 5 方面内容分为 5 篇，每篇分若干章，讲述该方面包含的一些工作事项，就这些事项展开论述，告诉职场人士做到幸福工作所应具有的态度、应走过的途径、应掌握的方法和应实施的行动等。每章又分为 4 部分，首先讲解该节所要阐述的大意，其次用事例加以论证，再次进行深入认识及态度、方法上的指导，最后以“幸福小语”的方式，用简短的评语加以总结，以加深印象并引起反思，留下余味。

本书写作风格类似散文，可以轻松阅读，并且本书所述内容又极其理性，说理透彻，讲解到位，与职场人士的工作情况结合紧密，所以具有充分的现实指导性。

2010 年上半年频频爆出的企业员工过劳死等事件，引起了社会和企业对员工心理心态和工作状况的极大关注，而本书以“幸福工作”立意，便是让员工在认识工作、纠正心态的同时，在做好工作的过程中享受工作的快乐，品味工作给我们带来的幸福。所以，本书不但能帮助员工做好工作和建立良好的工作心态，也可供企业的人力资源部门作为参考，提升员工工作士气，同时改善企业中的团队合作精神。所以本书不仅为企业员工提供很好的指导，也会为企业带来帮助，教导启发员工。



## 工作，也可以幸福

提到工作，人的第一感觉往往是干活、做工、做杂务、与客户周旋、为他人卖命等，好像是一种让人很不爽的事。其实不然。

人活着，总得做点什么。因为我们得养活自己，养家糊口；我们还得靠做点什么证明自己——证明自己的能力、自己的价值和活着的意义。

那么我们得做点什么呢？其实无非两种，要么以自己为主和别人一起做一份事业，要么以自己为辅和别人一起做一份事业。

以自己为主和别人一起做事业，被叫做创业；以自己为辅和别人一起做事业，则被叫做工作。

工作，有时还被叫做打工，但创业，又何尝不是为自己打工呢？

有事业可做的是幸运的，有工作可做为什么不是幸运的呢？

事业成功是幸福的，工作进步为什么不是幸福的呢？

更何况，很多时候，工作其实就是我们的事业，而做事业的人，做的也无非是工作。

正如成功的事业可以带给我们幸福一样，出色的工作，其实也是可以带给我们幸福的。

幸福是人的某些感觉，工作也可以给我们这些感觉，我认为工作至少可以给我们如本书所讲的这些幸福的感觉。

虽然如此，但常听人们说要追求幸福生活，却没有听谁说过要追求幸福工作；而在工作方面，也常听人说工作要积极、认真，偶尔也有人说工作要快乐，但从未听人说工作要幸福。

难道工作就不幸福吗？工作真的是生活所迫不得已而为之的事情吗？工作一定很累很烦吗？我们工作时就不会有幸福的感觉吗？

对于这些问题，我进行了长时间的思索、体验，并且我深入观察别人的状态，细心询问别人的感受，后来我终于明白，工作，其实是可以幸福的！那些真正进入工作状态的人，都可以体验工作的幸福，而真正达到高水准职业化的人，也都是能幸福工作的人。

我早期曾做过一份图书编辑的工作，当时就感觉是很幸福的。我本人喜欢读书，喜欢研究语言艺术，喜欢领悟文章中的思想精华，喜欢收获各类学科的知识，而图书编辑这份工作能给予我这些，这份工作让我有机会接触各种类型的图书，从中掌握各门类的知识和信息，领会作者思想和意图，纠正书中语言、内容、材料不当的地方，让我在学习的同时也获得一种成就感。所以当时我觉得工作是快乐和幸福的。

再如人们都熟知的李素丽，曾经是一位普通公交车售票员，对于自己的普通工作，她投入了极大的热情和精力，因为她工作努力、服务到位、水平突出，她被誉为“老人的拐杖、盲人的眼睛、外地人的向导、病人的护士、群众的贴心人”。后来她不再从事售票员的工作，但是她说，她每次坐公交车，或者看见公交车从身边经过，她就很想再去做一名售票员，想在车厢里喊几嗓子，想感受那种为大家热情服务的感觉。她为什么会那样想，就因为她觉得那样的工作能使她感受到幸福。

那么，什么是幸福？我说，幸福是一种心安和满足，幸福是助人时的快乐，幸福是受助时的安慰，幸福是理解的给予，幸福是信任的回报，幸福是一种拥有的感觉，幸福是一种成功的喜悦，幸福是你做某些事时的愉悦体验，幸福是你爱某些人时的纯真情感……幸福来自某种收获，幸福也来自某种付出。

幸福，源自我们的态度，与贫富并无多大关系，锦衣玉食之人不一定幸福，简衣素食之人也不一定不幸福。身居高位、手握大权，并不一定幸福，身在基层、为人做活，也不一定不幸福。其关键就看我们如何看待生活和工作，如何看待自己 and 他人。

有一位残疾人，家境贫寒，既无文凭又无手艺，工作自然不好找，但他也渴望着自己能养活自己。后来他所在的小区居委会给他安排了一个看护小区自行车的工作，每月 800 元，这位残疾人对这份工作投入了极大的热情，每天都干得不亦乐乎，他认真服务每位来存车的人，细心看护存在这里的每辆车，他觉得自己在发挥应有的价值，对他而言，便是在幸福地工作。

很多时候，我们不能自由选择生活的境遇、工作的环境，但我们却可以选择坚强而自尊的态度；我们不能让他人给予我们什么，我们却可以选择积极而乐观地回报他人什么；我们无法逃避生活或工作遇到的这样那样的困难，我们却可以鼓足勇气想方设法战胜它们。而在我们去做这些的时候，往往就能享受到幸福和快乐。

要知道，人生中有很多事并不是外界力量可以改变的，重要的是自己的心态。有这样一个故事：

一群年轻人到处寻找快乐和幸福，不但没有找到，还遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。于是他们去向古希腊哲学家苏格拉底请教，问他快乐和幸福到底在哪里。

苏格拉底听后笑了笑，说：“你们还是先帮我造一条船吧！”



这些年轻人知道苏格拉底博古通今，无所不知，就把寻找快乐和幸福的事搁在一边，大家热热闹闹地找来造船的工具，先锯倒了一棵又高又粗的大树，挖空树心，开始造一艘结实又漂亮的独木船。

大家默契配合，每个人都热情、认真和专注，苏格拉底看到他们愉快干活的情景，就问他们说：“造船好玩吗？”

大家都说：“太好玩了，造船真是一件让人快乐的事情。”

苏格拉底便告诉他们：“快乐就是这样，它常常会在你为某个目标全心全意地付出时随之拥有，也会在你与他人的精诚合作中油然而生。”

大家听了纷纷表示赞同。他们谢过苏格拉底的教导，继续快乐地造船。大约用了一个月的时间，大家终于造出了一条既结实又漂亮的独木船。

独木船下水时，他们把苏格拉底请上船，大家一边卖力地划船，一边高兴地唱起歌来。

这时苏格拉底问他们：“孩子们，现在你们觉得幸福、快乐吗？”大家不约而同地高喊着说：“幸福啊，这真是让人快乐极了！”

苏格拉底又说：“是啊，幸福和快乐也是人达到目标的一种慷慨给予。如果你有一个具体可行的目标，并能为之全心全意地付出，我们就在这一过程中收获各种各样的幸福和快乐。”

其实，我们工作和那些年轻人帮助苏格拉底造船是一样的，都是和大家一起为一个共同的目标而奋斗，如果我们心态良好，奋斗的过程和结果便能让我们享受到快乐和幸福。

所以，工作，是可以让我们幸福的，如果我们愿意，完全可以享受工作，而不是忍受。我们完全可以在做好工作、创造成绩、实现自我价值的同时，感受工作带给我们的种种幸福和快乐。

我之所以在这里提出“幸福工作”的概念，就是因为“幸福工作”

其实可以成为我们的一种工作状态，这是我们最需要和最应该具有的工作状态，是每个人做好工作、享受工作所必需的一种工作状态，也是企事业单位等组织最希望员工具有的工作状态。因为它可以在我们做好工作的同时，让我们享受工作的快乐，体验工作的幸福，并能让我们与所在单位达成一种共赢，做到共同进步。我希望我们都能达到、拥有这种感觉和心态，在做好工作的同时能享受工作、发挥价值、团结他人、热爱团队、实现梦想。

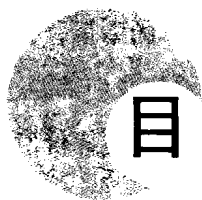
但也需要指出的是，一个人幸福与否也会与其所处的环境息息相关，所以我们能否达到幸福工作状态，也是和我们所工作的组织单位情况密切相关的。如果你所在的单位工作环境很差，或者不适合发展，那么你最好还是早点跳槽，因为在一个无法感到舒服或无法实现梦想的环境里面，人往往难以产生幸福感受，更难以达到幸福工作状态。

大多数情况下，我们更应该审视自己的心态，因为人常常会对环境有所抱怨，却不知道问题其实出在自己身上。

所以，如果你想追求幸福工作，并且你的工作环境和平台还可以，那么请你正确认识自己，纠正心态，做出应有的努力，那么你就能享受工作的幸福。

本书以追求幸福工作为立意和宗旨，在后面的内容中，本书将针对工作中遇到的各方面的问题，科学合理地分辨评析其中的利弊得失，告诉你应该怎么看和怎么做，并帮助你缓解工作压力、消除工作烦恼、战胜工作困难、提升工作水平、创造工作业绩、平衡工作心态、享受工作幸福。

下面就让我们首先摆正工作时的态度和心情，从获得工作职位开始，一起开启追求幸福工作的进程吧。



# 目 录

## 态度心情篇

1. 职位的获得之乐 ..... 2
2. 工作的充实之乐 ..... 10
3. 工作的热情之乐 ..... 16
4. 工作的兴趣之乐 ..... 22
5. 工作的创造之乐 ..... 28
6. 工作的感恩之乐 ..... 33
7. 心态的平衡之乐 ..... 39
8. 心情的愉悦之乐 ..... 45
9. 自胜的满足之乐 ..... 50
10. 理想的实现之乐 ..... 55

## 工作执行篇

11. 目标的追求之乐 ..... 62
12. 任务的完成之乐 ..... 67
13. 行动的投入之乐 ..... 72
14. 合作的分享之乐 ..... 77
15. 产品的制作之乐 ..... 83
16. 服务的周到之乐 ..... 88
17. 问题的解决之乐 ..... 93

18. 创新的改进之乐 .....	98
-------------------	----

### 学识能力篇

19. 技术的熟稔之乐 .....	106
20. 效率的提升之乐 .....	111
21. 才华的发挥之乐 .....	116
22. 学识的渊博之乐 .....	121
23. 胜任的自豪之乐 .....	125
24. 学习的进步之乐 .....	129

### 成绩所得篇

25. 薪酬的增加之乐 .....	138
26. 职位的晋升之乐 .....	142
27. 业绩的提高之乐 .....	146
28. 成果的获得之乐 .....	150
29. 自身的进步之乐 .....	155
30. 拥有的知足之乐 .....	159

### 人际相处篇

31. 上司的关爱之乐 .....	166
32. 同事的友爱之乐 .....	171
33. 下属的敬爱之乐 .....	176
34. 信誉的维护之乐 .....	181
35. 团队的团结之乐 .....	186
36. 公司的荣誉之乐 .....	193
37. 客户的称赞之乐 .....	198
后记 .....	204
参考文献 .....	206



## 态度心情篇

态度对人的影响是很大的。在你做某件事情时，积极的态度和消极的态度往往会导致事情出现两种截然相反的结果。对工作而言，态度会直接作用于工作的过程，并影响工作结果。同时，态度还直接影响我们的工作心情和感受，我们追求的是幸福工作，那么这需要我们拿出什么样的态度，以什么样的心情对待工作呢？

# 1. 职位的获得之乐

## 两种人生态度，两个人生方向

有一位叫王萍的女大学生，她在学校期间学习优异、担任班干部、多次获得奖学金，是老师、同学眼中戴有幸运光环的“小公主”。相反，与她同宿舍的李秋晨则默默无闻，临近毕业时老师才将她的名字和真人对上号，可以说她是一个普通得没人注意的“丑小鸭”。李秋晨在心底里也很羡慕王萍的风光，但是她承认自己没有王萍那样的资本和能力，所以看着王萍的风光倒也心安理得。

到了大学毕业找工作时期，王萍与李秋晨奔波于各种招聘会。王萍喜欢和李秋晨在一起，因为她能获得高高在上的感觉，而李秋晨则希望向王萍学到一些东西。

找到一份好工作并不容易，王萍与李秋晨也深有感触，但是在找工作的过程中，两人却有截然不同的想法。在王萍看来，找月薪3 000元以下的工作简直是丢人，她一定要让用人单位发现自己是正在发光的金子，所以她参加招聘会一般投递的简历很少。李秋晨则认为，自己只是很普通的女孩子，只想找一份稳定的工作好好干，所以她在招聘会上都会很卖力地将自己的简历投递给那些月薪2 000元上下的职位。每次参加招聘会后在回去的路上，王萍都要给李秋晨上一节思想课，劝告她不要把身价放得那么低，李秋晨只

默默地听，从来不辩驳。

后来，王萍进入自己“看得起”的一家外企，李秋晨也幸运地应聘到某电器公司做销售。刚刚进入外企的王萍一心大展拳脚施展才能，然而事与愿违，公司要求新人在前6个月都要在基层工作。李秋晨也面临同样的情况，在基层做业务员。从此，王萍经常向李秋晨抱怨自己的老板多刻薄，自己受到何种歧视，自己的能力如何被埋没……因业务繁多搞得每天都很疲惫的李秋晨则安慰王萍不要好高骛远，告诉她先踏实地干一段时间再看看，而王萍每次都嗤之以鼻。

虽然李秋晨最初也不太满意自己的这份工作，但是想想自己在如此艰难的就业环境下有了一份工作已经不容易，所以失望之余总是抱着很大热情投入工作之中。对她来说，客户在反馈意见之中满意的评价是最大的快乐，因为她觉得自己将高质量的产品介绍给客户，让越来越多的人用上自己公司的产品，想到这，她觉得自己的工作越来越有意义，不自觉地爱上了这份工资不高的工作。

一年后，李秋晨因为业绩非常突出被调到总公司从事区域销售，而王萍却已经跳了两次槽，而且每一份工作都不如原来的工作。在后来的同学聚会上，王萍喝得酩酊大醉，抱怨社会不公平，不断吹嘘自己当年在学校时多么风光。李秋晨由衷地安慰王萍：“工作实际上没有什么区别，在任何岗位都能发挥才能，只要你喜欢上你的工作，你就能成功！”可惜王萍已经醉得沉睡不醒！

在这个故事中，为什么王萍与李秋晨在毕业后走向不同的人生方向？原因很简单，对待工作的态度决定了她们是否会热爱工作，

是否能创造成绩，是否能在工作中获得快乐。

## 人生价值之花在职位上绽放

职位是什么？每个人都有不同见解。有的人认为是自己赚钱的饭碗，有的人认为是不得不去卖命的地方，有的人认为职位是实现自身价值的平台。这些不同的见解其实也反映了人们对待职位的态度，而不同的态度往往决定了人在职位上的能力发挥、工作业绩和个人收益的不同。

在每个人的职业生涯中，总会面临工作或职位变换的情况，当一个人获得一份新工作时，他抱有什么样的态度，对工作有着怎样的认识，对于其能否做好工作非常关键。

有一个在日本流传很广的故事。

有一个女孩，她大学毕业后来到了东京帝国酒店当服务员。虽然她不想当服务员，但她觉得这是自己的第一份工作，自己将从这里迈出人生的第一步。为此她暗下决心：一定要好好干，干出成绩来！

服务员的职位层次已经很低了，可她万万没有想到，上班后第一天，她的上司竟安排她去清洗厕所！原来她在这里的职位其实是一个厕所保洁员。

在人们的印象中，恐怕没有比清洗厕所更卑微的工作了。对于厕所保洁员这样的职位，除非万不得已，一般人都不会接受，更何况一个喜爱洁净的妙龄少女呢？当时她内心非常不喜欢，这几乎让她懊恼地要哭起来。



但她又是要强的人，她不想就这样放弃自己的第一份工作，于是她决定干下去。开始的时候，她鼓足勇气去尝试，当她用自己白皙的手拿着抹布伸进马桶时，视觉和嗅觉上的不良反应还是侵袭而来，让她感到恶心、反胃，想呕吐又吐不出来，这让她十分难受。

而上司对工作质量的要求是：必须把马桶清洗得光洁如新！为此她陷入了极大的困惑与烦恼之中，这时，一位令她感动的前辈出现在她面前，帮她摆脱了苦恼和困惑。

这位前辈看了她敷衍了事的工作态度后并没有生气，也没有对她训导教育，而是亲自全身心地投入清洗厕所的工作中，这位前辈非常愉快地为她进行工作示范，一遍一遍地洗着马桶，直到清洗得没有任何一点污垢和异味，然后，这位前辈像一位艺术家一样非常得意地欣赏自己的劳动成果。这让这个女孩子非常感动。

不仅如此，接下来这位前辈做了一件让这个少女更加吃惊的事，只见他从马桶里盛了一杯水，端起来放到嘴边，一饮而尽，竟然毫不勉强。

这位前辈对厕所清洁员这样的工作也能干得如此出色，能将清洗马桶这样的脏活干得这样好，这让女孩子目瞪口呆，感动莫名，又使她如梦初醒。她痛下决心：就算今后一辈子洗厕所，也做一名全日本最出色的厕所保洁员。

于是她开始振奋精神，全心全意地投入厕所保洁员的