

职场幸福课

把工作折腾成自己想要的样子

王鹏程◎著



思维模式



PARADIGM

工作意义



MEANING

人际关系



RELATIONSHIP

自我发展



GROWTH

民主与建设出版社



思维模式

工作意义

人际关系

自我发展



职场幸福课

把工作折腾成自己 想要的样子

王鹏程◎著

图书在版编目(CIP)数据

职场幸福课：把工作折腾成自己想要的样子 / 王鹏程著. —北京：民主与建设出版社，2017.8
ISBN 978-7-5139-1676-9

I. ①职… II. ①王… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 191622 号

©民主与建设出版社，2017

职场幸福课：把工作折腾成自己想要的样子
ZHICHANG XINGFU KE: BA GONGZUO ZHETENG
CHENG ZIJI XIANGYAO DE YANGZI

出 版 人 许久文
著 者 王鹏程
责任编辑 郭长岭
封面设计 红杉林文化
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
制 作 北京大观世纪文化传媒有限公司
印 刷 北京嘉业印刷厂
版 次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
成品尺寸 880mm × 1230mm 1/32
字 数 154 千字
印 张 8.5
书 号 ISBN 978-7-5139-1676-9
定 价 38.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

preface

引言

愿你活成你期待的样子

2016年2月，我招收了200名学员，在网上开了一门课，叫做《职场幸福课》。

作为课前热身，在学员微信群里，我发起了一个“我所理解的幸福”活动，请学员们以“我所理解的幸福……”开头，写下他们对于幸福的看法。

一千个读者眼中就有一千个哈姆雷特，群里两百名学员的答案千差万别，相去甚远。

我总结归纳为“幸福九式”：

1. 简单粗暴式

我所理解的幸福，就是有钱，有爱，有说“不”的

职场幸福课：把工作折腾成自己想要的样子
Enjoy your work

权利。

我所理解的幸福，就是实现了内心真正想要达到的目标。

我所理解的幸福，就是获得想要的成就，拥有和谐融洽的人际关系。

2. 面面俱到式

我所理解的幸福，就是父母安康不需挂念，老公工作顺利稳步上升，孩子学业尚可知书达理，自己事事顺心，想要实现的想法通过努力都可以实现。

我所理解的幸福，就是自己、家人、朋友都健康平安，互相关心。做自己喜欢的事情，赚到足够多的钱，获得想要的快乐。总之，现在缺少的都实现了，就幸福。

我所理解的幸福，就是财富自由，做自己喜欢的事。带家人一起旅行，有固定的时间陪伴家人。有一份自己喜欢的稳定的工作，有若干知己好友。最后就是用心做好每一件事，让自己不要后悔。

3. 活在当下式

我所理解的幸福，就是享受当下，享受那一刻感受到的内心平和。

我所理解的幸福，就是一种感受，幸福就是接纳每个当下的感受。

引言

愿你活成你期待的样子

我所理解的幸福，就是当下的每一秒都是在愉悦状态下度过的。或许下一秒就要离开人世，在最后时刻对人生回顾时，竟无丝毫遗憾。

4. 小富即安式

我所理解的幸福，就是自己和家人都能身心健康。

我所理解的幸福，就是物质上多向下比，少向上比。幸福不是得到的多，而是计较的少。

我所理解的幸福，就是合适，刚刚好。就像抢红包，抢多了会心有不安，不好意思。抢少了会觉得手气差，难免遗憾。抢个几块钱，不多不少刚刚好。刚刚好就是幸福。

5. 价值导向式

我所理解的幸福，就是不用思考自己是否幸福，而是每天都把时间花在如何为他人创造幸福上。

我所理解的幸福，就是从容、平衡和价值，能从容应对生活、工作和情感，无论发生任何事情，都不至于失去平衡无法驾驭。回头看看自己，是一个有价值平和温暖的人。

6. 宗教信仰式

我所理解的幸福，就是做了上帝的儿女，他能带领我的人生。虽也经历百态路程，但上帝总会随时随地让你看到他为你预备安排的美好计划。

职场幸福课：把工作折腾成自己想要的样子
Enjoy your work

7. 风花雪月式

我所理解的幸福，不是天上掉下来的林妹妹，而是幸福不负有心人；不是众里寻他千百度，而是蓦然回首的灯火阑珊处；不是虚无缥缈的幻想，而是触手可及的现实；不是苦苦寻觅才能得到，而是发生在每一个瞬间。幸福，就是这样摸不着看不见，却又如影随形随处可见，就看你是否用心去触摸她、拥抱她。

8. 自由自在式

我所理解的幸福，就是自己觉得幸福就好。在人来人往中看见自己，接纳所有的不完美，活出自己内心的欢喜。

我所理解的幸福，是和自己相处，而不觉得世界太安静；是和别人相处，而不觉得世界太喧闹；幸福就在这里，就是接受在这里的自己。

我所理解的幸福，就是和亲密的人相互独立而彼此欣赏。相聚则开怀畅饮，分别则各赴前程。不牵扯，无挂碍。

9. 细致入微式

我所理解的幸福，就是去滑雪老公帮忙领装备，教我关键技术，帮我拿雪橇。穿着滑雪鞋走不利索时，他说：“老婆，你老了，我还这样照顾你。”

我所理解的幸福，就是姥爷去地里给家里的兔子割草，手指扎进了刺。回来后在门口阳光下，姥姥戴着老花镜帮他

处理。姥爷突然说：“你这哪是挑刺啊，你这是在挖坑。”姥姥低头偷笑：“年纪大了，眼神不好了。”他们两个的相濡以沫，就是我看到幸福。

无论哪一式，都是群里的学员对幸福的独特理解和感受，无关对错。

你呢，你所理解的幸福是什么，属于哪一式？

或者，你的理解十分独特，并没有被以上清单涵盖？

最后，作为《职场幸福课》讲师，说一下我对幸福的理解。

我所理解的幸福，就是通过努力，逐步活成自己所期望的样子。

这里面有三个关键词：“自己”“所期望的样子”和“逐步”。

第一，自己。

幸福是自己的事儿，无关他人。我们不应该受环境的裹挟，而应该为父母、配偶、朋友或他人的期待而活。

我的幸福，一定是我自己定义的。

正如疯子尼采所说：你应该搞清楚你人生的剧本，你不是父母的续集、子女的前传和朋友的外篇。你就是你，对待生命不妨大胆和冒险一些，因为早晚你都要失去它。

第二，所期望的样子。

你人生的剧本是什么，你期望的幸福是怎样的？

职场幸福课：把工作折腾成自己想要的样子
Enjoy your work

我们不能随波逐流，不能生活给什么我们就要什么，而要提前描绘出你期望的幸福，然后，朝着它进发。

想象一下向空中射箭。箭在空中飞一段，而后强弩之末坠落地面。

现在想象一个标靶。你，目光锐利精准地盯住靶心，屏住呼吸，站稳脚步，拉满弓，然后，张手放箭！

箭击中标靶，发出令人愉悦的“噗”的一声。

没有靶子，你无处瞄准；没有瞄准，你就没机会击中标靶。

所以，你所期望的幸福的样子，就是你的标靶。

第三，逐步。

幸福不仅仅是最后我赚了多少钱，升了多高的官，取得了多大名气。

结果虽然重要，而一步步追求幸福的过程更重要。幸福不仅是结果，更是过程。

这正如爱情和婚姻。追逐幸福的过程，就是爱情；获得幸福的结果，就是婚姻。

如痴如醉，辗转反侧，茶饭不思，这是爱情；

一锤定音，终于得手，渐趋平淡，这是婚姻。

我所理解的幸福，就是通过努力，逐步活成自己所期望的样子。

你所理解的幸福，是什么？

目录

引言 愿你活成你期待的样子 >>001

第一课

你的思维，决定你的人生

生命的真相 >>003

是什么决定了我们的人生 >>009

思维模式的对与错 >>014

我不懂你，但我尊重你 >>020

怎样才能活得更好 >>023

不忘初心，方得始终 >>030

他没那么完美，也没那么幸福 >>035

幸福，源于和自己比较 >>041

把生活折腾成自己想要的样子 >>047

行为影响思维 >>052

职场幸福课：把工作折腾成自己想要的样子
Enjoy your work

第二课

向前一步，直面未来的自己

如何管理个人战略 >>061

注意力在哪里，能量就流向哪里 >>071

别让过去绑架了你的未来 >>077

如何做一个以始为终的人 >>085

不要在折腾的年纪选择安逸 >>094

从当下的苟且，到诗和远方 >>099

U 盘化生存，你准备好了吗 >>103

怎样才能年薪百万 >>107

成长就是不断地突破舒适区 >>112

成长，才能拥抱未来 >>118

向前一步，滚动你人生的雪球 >>124

第三课

社交时代，别独自用餐

三种人际关系和六种思维模式 >>133

能力和人际，你缺了什么 >>138

你不够优秀，认识谁都没用 >>148

职场江湖，原则当道 >>153

你若没有底线，别人就会践踏 >>158

做生活的“旁观者” >>162

友谊的小船为什么说翻就翻 >>167

回归善良，才能无愧于心 >>173

价值对等，从上堆到下切 >>179

福杯满溢，自爱爱人 >>184

珍爱生命，远离贱人 >>191

别让情绪控制了你的人生 >>196

发脾气的正确姿势 >>201

● 第四课

与自我对话，选择想要的人生

你是谁，要到哪里去 >>209

给自己的人生找个意义 >>213

别给自己的未来留下遗憾 >>217

世间最难的事：认识你自己 >>220

最招人喜欢的类型：R型人 >>227

张开双臂，拥抱这自由自主的时代 >>232

没有谁的话可以左右你的人生 >>238

每一个昂扬的生命，都值得赞赏 >>245

关于我们：古典智慧，秋叶江湖，鹏程圆融 >>253



第一课

你的思维，决定你的人生

生命的真相
是什么决定了我们的人生
思维模式的对与错
我不懂你，但我尊重你
怎样才能活得更好

生命的真相

职场幸福四要素如图 1-1 所示。

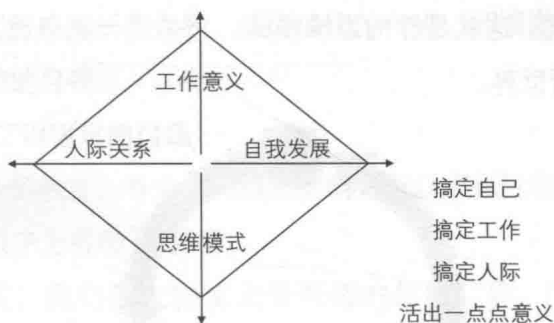


图 1-1 职场幸福四要素

幸福这回事儿，说起来虚无缥缈，很多时候，不过是种感受。

说白了，你觉得自己幸福，你就幸福；你觉得自己悲催，你就悲催。

我们幸福与否，只有 10% 取决于发生在我们身上的事件；另外 90%，都取决于你怎样理解、诠释、看待发生在你身上的事。

所以，我把思维模式作为职场幸福模型的底层基础，它决定了其他三个系统的高度和深度。没有积极正向的思维模式，自我发展就纯属受环境所影响的偶然事件，人际关系就取决于所遇人群的善恶美丑，工作意义也就无法认真而深入地挖掘和探索。

图 1-2 这个循环，出自《高效能人士的七个习惯》一书，我个人非常推崇这个模型。

我们每个人对自己，对这个世界，都有独特的看待、理解、诠释的方式。这就是你的思维模式，它如同一副眼镜，每个人都戴着它看世界。

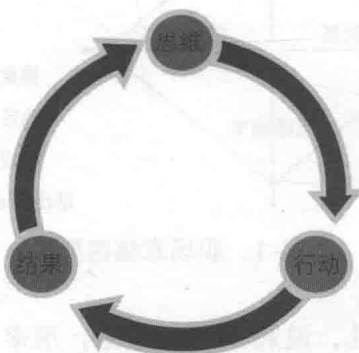


图 1-2 我们看待、理解、诠释世界的方式

送一根蜡烛给清纯少女，少女会心花怒放地想：哇，少一个

第一课 你的思维，决定你的人生

生日蛋糕啊。

送一根蜡烛给猥琐大叔，大叔会意淫出画面：嘿嘿，缺一根皮鞭。

正所谓一念天堂，一念地狱。

人们看到的世界，并不是真实的世界，并不是真相，只不过是透过自己的思维看到的样子而已。

思维决定人们的行为，而什么样的行为，就会导致什么样的结果。

那么，人们的思维，主要受哪些因素影响呢？

我们一共有三个自我，基因决定的自我、环境影响的自我和意义塑造的自我。

1. 基因决定的自我

如今的教育，夸大了环境的影响，所以家长玩命儿给孩子择校，送孩子上各种补习班。

其实，我们很大程度上受基因的影响，你，天生就是那德性。

比如一个人是积极还是消极，很大程度上是天生的。心理学家经过实验得出结论，人大脑前额的额叶部分，对人的影响很大。如果你的左额叶天生比较活跃，恭喜你，你中了乐透大奖，积极乐观，没心没肺。如果你的右额叶天生比较活跃，同情你，你天生就消极悲观，别人觉得你的日子挺好，你却每日唉声叹