

EMPLOYEES LEARNING SERIES



享受工作的员工 才是好员工

光辉 著

知道你在为谁工作？
你才可以忠诚、敬业、享受工作
成为企业的一名优秀员工

享受工作的员工 才是好员工

光辉 著

EMPLOYEES
LEARNING
SERIES

图书在版编目 (CIP) 数据

享受工作的员工才是好员工 / 光辉著. —北京:
新世界出版社, 2011. 3
ISBN 978 - 7 - 5104 - 1624 - 8

I. ①享… II. ①光… III. ①工作 - 态度 (心理学) -
通俗读物 IV. ①B822. 9 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 011025 号

享受工作的员工才是好员工

作 者: 光 辉

责任编辑: 闫 红 孔令钢

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 220 千字 印张: 15

版次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1624 - 8

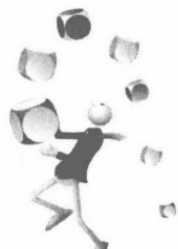
定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

PREFACE



在竞争激烈的现代社会，工作是我们生活中非常重要的一部分。我们一天至少有8个小时坐在上班的地方，头脑中超过8个小时想与工作相关的事情。一天只有24个小时，除去吃饭、睡觉、上厕所、走路等，最多还有14个小时，如果我们至少8小时感到压抑、不快乐，那我们的生活将多么黯淡！我们必须学会享受工作，享受生活！

首先，我们要认识到工作的价值，不要单单把工作当成谋生的手段，从而感觉工作是为了应付差事。真正认识到工作的价值的员工，他会倾注全部的热情去面对自己的工作。即使在工作中遇到各种困难和不如意的事，他也能用一颗乐观的心和平和的心去面对。他不会带着情绪工作，不会怨天尤人，懂得知足，懂得感恩。这样的员工，才是优秀的员工。

享受工作，一个和谐的办公室环境很重要。有一个好环境才有好心情，有了好心情工作起来才有劲。我们要主动营造这个好环境，除了硬件环境，比如办公室位置、摆设等我们无法改变，同事关系是否融洽是掌握在我们自己手中的。比如多微笑，多说好听的话，态度谦虚，要有包容心，等等，这是职场为人处事最基本的东西。

享受工作的前提是喜欢你的工作，热爱你的工作。这一点，不单单是说要选择一个感兴趣的工作，无论我们选择哪个工作，都要为这个工作负责。兴趣是可以培养的，对工作的感情也是可以培养的。喜欢你的工作，才能在工作中看到快乐，看到乐趣。

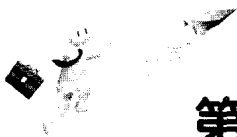
享受工作，还要学会面对工作中的各种压力。压力是一把双刃剑，消极

的一面会使人思想消沉，积极的一面会使人奋发向上。聪明、对工作负责的员工会看到压力的积极一面，把压力转化为动力。以正确的心态面对压力，不要害怕压力，分析压力的原因，学会减压、转压。

工作高效率的员工往往是最快乐的员工。为什么呢？因为他工作效率高，得到老板的肯定，并且在工作结果上找到自己的工作价值。还有一点是，工作效率高的员工不会像那些拖拉懒散的员工一样，在规定时间内完成了任务，从而让自己有压力。他们会在短时间完成工作量，腾出更多时间去“休闲”。

当然，享受工作有一个最大的前提，就是身体一定要健康。没有了健康，就没有了一切。职场上，很多人为了工作而忽视了身体。平时不注意自己的生活习惯，饮食不规律，不注意营养，睡眠不科学，平日又不运动。努力工作是为了更好地享受生活，没想到却为了工作丢了健康，何谈享受生活？

本书就从以上几个方面的内容，简单阐述了为什么要享受工作，如何享受工作的问题。不要让工作成为我们的负担，让工作成为一种乐趣，一种享受，让健康、快乐的我们，在职场弹奏出生活更为精彩的乐章！



第一节

工作是一种态度

工作是一种态度，不同的态度带来不同的结果。石油大王洛克菲勒有这样一句名言：“如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。”工作的本质没有多大区别，关键是你用什么样的态度面对，那么你就从工作中感受到什么。

大家都知道，一个人一天24个小时，除了睡觉、吃饭、上厕所的时间，剩下的大部分时间都在工作。毫无疑问，工作已经是我们生活中必不可少的一部分。如果没有工作，人每天的生活就是睡觉、吃饭、上厕所，与其他身在动物园的动物或者躺在人类家中的宠物没有区别。而且，在没有工作的状态下，你将如何打发这一天24小时？所以，我们应该庆幸，我们拥有工作，并且能够通过工作找到我们存在的价值。

首先，摆正工作态度，决定了你是否心甘情愿去工作。

我们知道，这个社会竞争激烈，物欲横流，太多的人把工作当做一种谋生的手段，随波逐流，哪里工资高就去哪里上班，却忽视了自己的梦想，自己的职业目标。诚然，工作确实能给我们带来物质上的享受，工作中最直接的回报就是薪水。所以，当有些人理直气壮地说“我工作就是为了获得薪水”的时候，我们并不会感到诧异。其实，我们当中的很多人也



是抱着这样的想法去工作的。但是单纯为赚钱而工作，工作的结果好不到哪里去。薪水，只是我们工作的副产品，做好我们该做的事情，出色完成我们该做的事情，获得老板和同事的肯定，理想的薪水必然会到来。

一个只把工作当做薪水来源的人，他的工作是盲目的，他每天在茫然中上班、下班，到了固定的日子领回自己的薪水，高兴一番或者抱怨一番之后，仍然茫然地上班、下班。他们认为工作是乏味的，枯燥的，是为生活所逼迫不得不进行的劳动。所以，他们工作时带着一种厌烦情绪，一种埋怨的心理。在办公室里，这种人往往满口的抱怨之词，而且工作效率极低。无法心甘情愿去工作，工作就没有主动性、积极性，无法全身心投入工作，自然你将无法得到老板的认可，你与高薪永远无缘。

妙语撷英

我们应该明白，我们劳苦的最高报酬，不在于我们所获得的，而在于我们会因此成为什么。

那些头脑活跃的人拼命劳作决不是只为了赚钱，使他们工作热情得以持续下去的东西要比只知敛财的欲望更为高尚——他们是在从事一项迷人的事业。

其次，工作是一种态度，它决定了我们快乐与否。

你是如何看待工作的，决定了你工作时候的心情。洛克菲勒说了：“如果你把工作当做一种乐趣，那么人生就是天堂。”工作占据我们生活大多数时间，如果把工作当做一种苦不堪言的差事，你的人生大部分都是阴云密布，何谈享受？

洛克菲勒给儿子的信中讲了这样一个故事：

有三个石匠，都在雕塑石像。有人问他们：“你在这里做什么？”



他们中的一个人就会说：“你看到了嘛，我正在凿石头，凿完这个我就可以回家了。”

这种人永远视工作为惩罚，在他嘴里最常吐出的一个字就是“累”。他脸上是不耐烦的神色。

另一个人会说：“你看到了嘛，我正在做雕像。这是一份很辛苦的工作，但是酬劳很高。毕竟我有太太和四个孩子，他们需要温饱。”

这种人永远视工作为负担，在他嘴里经常吐出的一句话就是“养家糊口”。他脸上是无奈的神色。最后一个人说：“你看到了嘛，我正在做一件艺术品。”

这种人永远以工作为荣，以工作为乐，在他嘴里最常吐出的一句话是“这个工作很有意义”。

把别人看来枯燥的雕刻工作变成一种艺术的过程，他是喜欢这份工作的，他的脸上永远是快乐的神色，他在享受工作。

石油大王为什么还要工作？比尔·盖茨为什么依然工作？他们有足够的物质财富供他们享用，为什么还是付出时间和精力去工作？你也许会说：“有钱人当然和我们不一样，他们已经开始为了乐趣而工作，而不再像我们这些穷小子一样把工作当成谋生的手段。”这话有一定的道理，但是他们取得今天如此高的成就，原因就在于他们在还没有获得如此巨大财富之前，也是有这样的工作态度——他们把工作当做一种乐趣。

视工作为乐趣的人，他们对工作充满热情，在热情的前提下，他们富有创造力，他们不断发掘自身的潜能，从而不断创造财富。把工作视作乐趣的人，不会让工作成为自己的负担。工作会让他们思路敏捷，充满活力，精力充沛。紧张有序的工作环境，能充分调动人身的各种积极因素，把人塑造得规范、强健、灵敏、富于理性。工作就是让人找到自己的智





慧和潜能，发挥自身的才能，从而获得自我价值，让自己释放内在的美和光亮。

而只是为了薪水工作的人，他们的情绪大起大落，心态消极。比如在与同行的竞争中，一旦赢得订单，就会欣喜若狂；一旦失去订单，就会沮丧失落。又比如在与同事的竞争中，职务升迁、薪酬增减都会引起他们情绪的大起大落，他们甚至想方设法、处心积虑将对手一一铲除。长此以往，同事们都唯恐避之不及。当一个人在职场中没有朋友、只有敌人时，就毫无工作的乐趣与价值可言。

一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。工作是实现人生价值的途径，那么工作态度也就决定一生的成就。不要让工作成为我们的负担，它是一个富有创造力、充满活力的词语，不能因为眼前的利益而使工作变得呆板，毫无乐趣。天堂与地狱都由自己建造，是你的态度决定的。你的工作，就是你生命的投影。它的美与丑、可爱与可憎，全操纵于你之手。一个天性乐观，对工作充满热忱的人，无论他眼下是在洗马桶、挖土方，还是在经营着一家大公司，都会认为自己的工作是一项神圣的天职，并怀着深切的兴趣。

妙语撷英

一个懂得如何工作的人，他必定懂得如何享受工作；一个懂得如何享受工作的人，他必定做出成就！



第二节

没有工作的人生没有意义

人生是一段很长的路，这条路上，工作就是我们的方向灯。只有工作，才能让我们更加脚踏实地，才让我们在人生路上走得更为充实。没有工作的人生，是浑浑噩噩的。有人说，如果我们努力工作，那我们向成功迈进了一步；如果我们无所事事，那我们向死亡迈进了一步。

没有工作的人生如同地狱！我们看下面一则小故事：

有一个年轻人在车祸中死后，奔赴在黄泉路上。

他走着走着，看到一座富丽堂皇的宫殿。他生前是一个公司的职员，做了好几年都没有什么起色，他厌恶自己的工作，但是迫于生活，他不得不工作。靠他那点微薄的收入，他从来没有居住过如此豪华的房子，简直如天堂一般。

他走到宫殿门前敲门，宫殿的主人开了门，热情地对他说：“欢迎来做客，你在我这里想怎么玩就怎么玩。不用你做任何工作，就可以吃到你想吃的，喝到你想喝的，玩到你想玩的。总之，什么都别管，只管享受这些就可以了。”

他惊喜万分，还有这等好事？不用任何劳动，就可以得到自己生前



从来得不到的东西。他欣然答应，住进了宫殿。

一个月之后，他有一点乏味，对这些物质享受失去了一点点兴趣。

又一个月过后，他感觉这些美食醇酿没有刚开始那么美味。

再一个月过去了，他实在厌烦了这种吃喝玩乐的日子。于是，他就去见宫殿的主人：

“这种日子过久了，实在没意思。吃得太饱，我不断地发胖；睡得太久，我的大脑变得迟钝。而且每天不做事情，我百无聊赖，无聊得快要死了。你快给我一点事情做吧！”

主人说：“这里没有任何事情要你去做。”

“天哪！每天这样子过，我还不如下地狱算了！”

主人轻蔑地笑了：“这就是地狱！”

没有工作的生活，会让人失去生活的理想，身体和大脑虽然不需要劳动，但是心灵上的煎熬，要比上刀山、下油锅更让人受不了！俾斯麦说过：“工作是生活的第一要义，不工作，生命就会变得空虚，就会变得毫无意义，也不会有乐趣。没有人游手好闲却能感受到真正的快乐……”

妙语撷英

实际上，工作是维系我们生活的根本，在这个世界上，除了人之外不存在任何游手好闲的东西，所有的事物都在按着自身的规律永不停止地运行着。

不工作的时候，时间会变得很漫长，且难以忍受。当你真正不用工作的时候，又没有可以专注的事情，不良和不愉快的情绪就会趁机跑进你的心灵——不满、忧伤、厌倦和无聊。你将渐渐模糊了你的理想，丧失了你的斗志，你找不到满足感，找不到成就感，就如同猪一样，吃了睡，睡



了吃，就是等死。这种“休息”是折磨人的。而经过辛勤的工作之后，我们给自己放假，无所事事那么几个小时，或者几天，那么这段时间的休息将显得非常珍贵且甜美，我们会感觉快乐很多。只有工作，才能让我们更加感受到生活的意义，才能更好地享受生活。

工作是人类生存的一种方式，或者说，工作是我们生活乐趣的源泉。工作为我们实现自己的人生意义提供了渠道，让我们不仅获得了物质上的满足，还获得了精神上的满足。不工作的日子其实是非常无聊和寂寞的，甚至是毫无追求，近乎萎靡。所以说，工作是我们的精神寄托之一，是人们实现人生价值的一个必要手段。

人生的意义，需要很多东西来诠释，要使人生过得快乐，变得更有意义，首选的方法便是工作。如果我们想真正地获取快乐，就应该把工作当做生活中的一部分。当我们把工作变成生活中的一部分乐趣时，工作就会更加轻松自如。而当我们努力地工作，并认识到工作就是为自己的人生奋斗时，我们就已经得到了最幸福、快乐的人生。





第三节

工作是物质生活的保障

《圣经》上说“工作是神的意志”。而在这个竞争激烈的社会，人们都为了各自的生活奔波，更多的人之所以努力工作，都是为了通过工作得到自己想要的物质生活。所以，在这个现实的社会里，不工作就等于没有物质来源，没有了物质保障，更别提更高尚的精神追求。哲学上讲，有经济基础才有上层建筑。

工作能获得薪水，获得报酬，为我们带来足以养家糊口的收入，是人们生存下来的根本；工作几乎占据了一个人一半的时间，没有工作的生活是毫无乐趣、毫无精神支撑的。因此，我们说，工作是人们的立身之本。

妙语撷英

人要生活和生存就必须获得一定的物质基础，以满足自我生存的需要。任何一个人，为了生存，为了生活，他必须付出工作。通过工作，人们获得了金钱和生活保障，这是一个社会人最为直观、最为基础的自我满足。

一个农民，他的工作就是耕地，如果他不耕地，那么就没有收成，一家老小就没有吃的。



一个打工的，他踏上工作岗位，付出自己的时间和劳动，企业的老板为他发工资，这就是他工作所得的收获。如果他不工作，就没有薪水。

一个老板，他为了自己的企业、自己的店，起早贪黑，做了很多事情，操了很多心。如果他不为自己的企业和店花费时间与精力，他就无法获得盈利。

因此，各行各业都是一样，只有付出劳动，才能收获物质。不工作的人，要么是富豪的后代，要么就是马路边上的乞丐。富豪的后代，他们享受父辈的物质财富，无所事事，但有一天他们的父辈不在了，他们依然要通过自己的劳动，才可以生存；马路边的乞丐，他们没有生存的技能，只能通过乞讨的方式生存，因为他们等着别人给他们施舍，没有工作，他们的生活没有任何保障。

不工作的人，迟早要被社会所遗弃。有这样一个哲理故事：

一家人有两匹马。一天，这两匹马都为主人拉车，车上都装很多东西。一匹马看天气又热，东西又多，就想偷懒。它走一小段路，就停下来，装作很累的样子，大口大口喘气。主人看到之后，便把它拉的东西卸下来放到另一批马拉的马车上。它很高兴，但是仍然嫌自己车上东西太多，拉起来太累，它又反复停下来。主人又把东西卸一点下来放到另一匹马拉的车上。

就这样，这匹马身上的东西越来越少，它优哉游哉地对另外一匹马说：“你也太老实了，这么多，累死你，你就辛苦吧，流汗吧。你越是努力干，人家越是要折磨你。”

回到家之后，主人对老婆说：“一匹马就能拉两车东西，就留一匹马吧。刚好过年了，这匹马干不了活，还不如杀了算了，就当成年货吧。”这匹偷懒的马，就成了主人家餐桌上的美味了。

不工作的人，是得不到回报的。工作不仅仅是你取得事业成功的保



证，它还是立身之本，是保证你不会被淘汰、不被甩出去的重要保证。我们只有去工作，在岗位上付出，才能获得一定的报酬。这个报酬可以解决我们自身的生计问题，是我们养家糊口最基本的方式，报酬让我们的生活有一份经济保障。

工作可以解决最基本的吃饭问题，生活中的奢侈品，也要通过工作的报酬来得到。物质生活的质量，与工作的报酬成正比。如果你是一个搬运工，每个月千把块钱的工资，你不会买几千块钱一套的西装。如果你是一个公司的小职员，每个月就一两千的收入，你上班不会天天打车，而是赶公交车……

有一个偏远地区的中学老师这样教育自己的学生，他把一双草鞋、一双皮鞋挂到教室的墙上，对学生讲道：“你考得上大学就进城穿皮鞋，考不上大学就回家穿草鞋。”在那个地区，只有通过上大学，才能跳出“农”门，才能找到工作，才能过上好生活。因此，只有好工作才能带给你自我的满足。

凤凰卫视记者闾丘露薇，她是第一位赴阿富汗战地采访的中国女记者，第一位进入伊拉克战场的华人记者，被誉为“战地玫瑰”。她对于自己的工作，从来都很积极。她说：“生命是非常非常重要的，但是，这是一个职业。作为记者，我首先想到这是我的职业，这是我的职责，告诉大家到底发生了什么样的事情。只要炸弹没落到我头上，我的第一反应就是冲上前去，为凤凰卫视发回现场报道。”

非典时期，她身在医生和病人之间，做自己该做的事情。她说：“我看到那么多战斗在病床前的医护工作者，真的很佩服他们，因为他们非常朴实，很多人对我说，不要把我们看得那么伟大，我们只是在做我们应该做的工作。对于这种心情，我有着深刻的体会，我想我不是特别勇敢，我也没有抱任何伟大的想法，当我和摄影师的车开往巴格达的时候，我们只是觉得，我们正在做我们应该做的工作。”



即使她如此忘我工作，甚至不顾个人安危，但是闫丘露薇还是一个凡人，她在接受内地记者采访时，说出了自己之所以不惧生死，不畏劳苦三赴阿富汗，又入伊拉克，忘我工作的原因：“因为我在香港生活，每个人都很实际。我现在最要紧的事情就是有一份稳定的工作，然后能养我的家、我的孩子，供我的房子，然后我才能想一想我自己希望过的生活。”

“养我的家、我的孩子，供我的房子”，如此朴素的话，朴素的生活愿望。确实，我们有工作才有物质保障，才能生存，这是一件令人沮丧的事情。但事实上，还有什么比养活自己、比为了让自己生活得舒服自在更重要的呢？

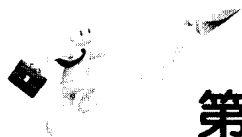
妙语撷英

为了好生活而工作，那我们必须努力工作，用各种方式方法改进自己的工作，才能获得更好的报酬。

要吃樱桃先栽树，要想收获先付出。只有当你为公司创造出高绩效时，你才会有生活的保障。

努力工作，能够给企业带来效益，也能给自己带来高薪水——双赢状态，何乐而不为！但是在这个过程当中，我们需要有一颗热情的心，积极向上的行动，不懒惰、不抱怨、不消极、不怀疑、不马马虎虎、不推诿塞责、不投机取巧，更不能天天抱有跳槽的想法。我们需要生存，这些恶习都是我们生存的障碍，我们必须改掉这些恶习。只有踏实工作，不懈努力，才会得到我们想要的生活。

在努力工作的过程当中，我们会越来越喜欢自己的工作，还可以发现工作的诸多乐趣，在工作中就不会感到枯燥无聊。工作中的每一天都是美好的，心情也能保持最佳状态，在工作这个平台上，我们慢慢实现自己的人生价值，这才是享受工作。



第四节

工作是实现人生价值的途径

一把斧子，只有用来砍树的时候才能见证刃的锋利。而如果把它一直搁置起来，让它生锈，斧子便失去了它存在的价值。上天赋予我们大脑和四肢，如果无所事事，就无法展现我们存在这世上的意义。也就是说，工作是实现人生价值的唯一途径。

《财富》杂志做的一项调查显示：失业的美国人中，绝大多数人感到沮丧不是因为自己失去了某个工作。美国的社会福利和失业保障工作做得非常好，失业者每月拿到的钱并不比有工作的人少很多，所以他们的物质生活是有所保障的。但是这些人却经常出现沮丧、恐惧等心理问题，甚至因此而导致社会问题。经过调查，原因几乎都是失业让他们感到自己一文不值。

妙语撷英

工作，并不单单是物质生活的来源，更大程度上是体现人生价值的途径。

工作当然是物质生活的基本来源，这是一个不争的事实。但是在现代社会，社会物质条件充裕的条件下，员工如果仅仅是为了物质生活而去工