



职场咖啡系列丛书

常 桦 / 编著

# 快乐工作 快乐生活

HAPPY

这是一本关于快乐与生活，  
快乐与工作，快乐与员工，快乐与管理者，  
快乐与企业的一本必读书……

长征出版社

职场咖啡系列

常桦 / 编著

# 快乐工作 快乐生活

长征出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐工作,快乐生活/常桦编著. —北京:长征出版社,  
2009.9

ISBN 978 - 7 - 80204 - 561 - 3

I. 快… II. 常… III. 企业管理:人事管理—通俗读物  
IV. F272.92 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 077837 号

书 名:快乐工作,快乐生活

---

作 者:常 桦

责任编辑:罗婷婷

装帧设计:康 欣

版式制作:北京博雅正典文化发展中心

出 版:长征出版社

社 址:北京阜外大街 34 号 邮编:100832

电 话:68586781

---

总 发 行:北京快乐共享文化发展有限公司

电 话:010 - 63701396

经 销:新华书店

印 刷:北京画中画印刷有限公司

开 本:1000 × 700mm 1/16

字 数:280 千字

印 张:19

版 次:2009 年 7 月第 1 版

印 次:2009 年 7 月北京第 1 次印刷

定 价:32.00 元

ISBN 978 - 7 - 80204 - 561 - 3

---

(如有印刷、装订错误,请寄印刷厂调换)



## 前 言

效益好的企业,其运作模式肯定成熟而完美,其公司的气质肯定也充满了快乐。从老板到经理,从经理到员工,每个人都有属于自己的那份快乐:老板快乐,因为公司有钱赚,因为管理团队稳固而有朝气,因为员工把公司真正当做了家而快乐地工作;经理快乐,因为老板尊重他,员工信服他,而他也得以在自己的岗位上尽心尽职;员工快乐,因为他挣到了心中理想的那份薪水,即使身为一名普通的员工,至少从老板那里赢得了尊重。

一直以来,效率问题都是老板所关心的头等大事,他们绞尽脑汁、用尽心思让员工变成机器,加班加点忙得不亦乐乎。但他们大都是从管理的范畴,用领导的方式、命令的语气来强制员工执行,并跟踪监督整个过程。于是乎出现了这样“动人”的一幕:这一边员工呆若木鸡,面无表情,机械地重复着每一个动作;那一边领导虎视眈眈,跃跃欲试。试想,这样的环境,这样的氛围,怎么能干好工作?效率又从何而来?其结果只能是:员工拿不到满意的薪水不快乐,老板没赚到期望的利润也不快乐。这绝不是危言耸听,而是不争的事实,而且这样的“一幕”并不少见,每天都在上演。

那么,怎样才能改变这种尴尬的局面,让员工快乐,老板也快乐,从而更好地快乐工作,快乐生活?

一句话,让员工快乐工作!

工作需要好心情,好心情来自好“环境”。好“环境”需要精心营造,它



来自员工向往的目标追求,来自老板独特的经营理念。企业界常有这样一种误区,即老板与员工是利益对立的两方面,根本不可能和谐统一。员工说,我给你打工,你给我工资,天经地义;老板说,我雇你干事,叫你怎样就怎样,无可厚非。表面看来很有理,仔细分析又站不住脚。员工为工作而工作,老板为赚钱而赚钱。这样下去员工肯定工作没多大起色,而老板肯定也赚不到大钱。要赚大钱,就要舍得,舍得为员工打造一个快乐环境,让员工快乐工作。快乐环境下的快乐工作,足以激发员工无尽的潜能:工作积极,自动自发;群策群力,提高效率;爱厂如家,厉行节约。试想在这样的状态下工作的员工,怎能不三军用命、齐心协力呢?这样的员工肯定是快乐员工,快乐员工肯定能创造丰厚价值。老板的舍得得到了回报,同样也高兴,这样的老板肯定是快乐老板。于是,困扰许久的员工与老板间的利益冲突化解于无形,从而产生员工快乐、老板快乐的双赢局面。

管理没有止境,制度却有章法。其目的都是为了更好地工作,于是各种特色的管理应运而生,其中就有快乐管理,这也是基于激发工作心情的一种方法。当下正值全球经济危机,失业者多多,老板也有苦恼。面对风云变幻的诡异商场,公司要洗脑,转变观念。员工需要选对老板,老板需要选对员工,这样才能创造快乐,也才能快乐工作,快乐生活,从而皆大欢喜。

为此,我们试图从职场的角度,用通俗的语言,来探讨有关老板与员工和谐统一的问题,以期对读者朋友有所帮助,这也是我们编辑出版这本书的初衷。是为序。



## 目 录

<b>第一章 快乐的工作始于积极的心态</b> .....	1
一、快乐取决于自我 .....	1
二、快乐工作的哲学 .....	6
三、善于妥协 .....	9
<b>第二章 快乐员工的快乐追求</b> .....	14
一、体验弱者变强者的快感 .....	14
二、优秀出于平凡 .....	20
三、一次善举,终身受益 .....	28
四、实践成就欲望 .....	31
五、让老板欣赏你 .....	34
六、像老板一样工作 .....	36
<b>第三章 快乐老板的快乐理念</b> .....	39
一、诚信是快乐的支点 .....	39



二、识人,更会用人 .....	46
三、享受管理乐趣 .....	54
四、给员工指明方向 .....	60
五、举贤纳言天地宽 .....	65
六、员工与企业共荣辱 .....	72
<b>第四章 从快乐角度透视老板</b> .....	<b>77</b>
一、辨析老板类型 .....	77
二、仰视老板风采 .....	84
三、用心与老板搞好关系 .....	91
四、想老板所想,急老板所急 .....	100
五、品析老板意中人 .....	104
六、不与老板论对错 .....	107
七、优秀老板不平凡 .....	109
八、与老板同步 .....	113
九、处世经典,吃亏是福 .....	117
<b>第五章 用快乐心境关爱员工</b> .....	<b>121</b>
一、想员工所想 .....	121
二、了解员工的心理需求 .....	123
三、让员工充满成就感 .....	126
四、慷慨赞美:增进感情的润滑剂 .....	130
五、不妨也实践一下“七擒孟获” .....	132
六、高收入最有诱惑力 .....	134



<b>第六章 员工老板的愉悦沟通</b> .....	139
一、善待人才,把“灯”拨亮 .....	139
二、情深意浓,叫员工感恩 .....	147
三、多一分宽容 .....	156
四、懂得感恩 .....	160
五、感觉为自己而工作 .....	165
六、不计报酬工作 .....	171
七、让老板欢心 .....	173
<b>第七章 宽容平和是快乐的源泉</b> .....	180
一、把程序化工作变成“游戏” .....	180
二、把别人的快乐当做最大快乐 .....	184
三、做拥有积极心态的人 .....	187
四、乐于接受困难 .....	192
五、莫怪别人 .....	198
六、用微笑赢得同事 .....	199
七、热忱是你“内心的神” .....	202
八、好口才点旺人气 .....	205
九、每天保持平常心 .....	207
十、从容面对命运 .....	209
<b>第八章 自立自强,工作最美</b> .....	211
一、自信是快乐的航标 .....	211
二、保持自己的个性 .....	218
三、永远保持和气 .....	221





四、化解不良情绪 .....	224
五、切记不要太贪婪 .....	241
六、肯于坐“冷板凳” .....	243
<b>第九章 寻找快乐,驱除烦恼</b> .....	<b>246</b>
一、用笑声打扫心房 .....	246
二、至少还有好心情 .....	249
三、拾起欢喜之心 .....	251
四、给心灵一点空间 .....	255
五、幽默,聪明人的快乐 .....	257
六、快乐秘方 .....	259
<b>第十章 工作并快乐着</b> .....	<b>262</b>
一、积极主动,态度平和 .....	262
二、忠诚待人,精诚团结 .....	263
三、热爱工作能创造奇迹 .....	265
<b>第十一章 轻松快乐每一天</b> .....	<b>268</b>
一、给自己准确定位 .....	268
二、珍惜自己的身心健康 .....	271
三、得失仅存“一念间” .....	275
四、培养自己的好习惯 .....	278
五、做一个乐观向上的人 .....	281
六、给老板挡一面 .....	285



## 第一章 快乐的工作始于积极的心态

### 一、快乐取决于自我

#### ■ 有目的,才快乐

在这个充满活力的世界里,有一件非常有意义的事,就是为每天确定一个目标,然后为实现目标而努力奋斗。一个人活在这个世界上如果没有奋斗的目标,便犹如大海上没有舵的孤舟或看不到灯塔的船舰,就会在暴风雨里迷失方向,无论怎样奋力航行、乘风破浪,终究无法到达彼岸,甚至船破舟沉。

在生活中,要想做一个成功的人,首先必须有积极的人生目标。没有人生目标,也就没有具体的行动计划,没有行动计划,做事就会没有方向感,从而敷衍了事,临时凑合,也就没有责任感,更谈不上什么毅力坚强、斗志昂扬了。没有目标,什么才能和努力都是白费。

积极的生活目标可以让你这辈子无悔无憾,让你一辈子当两辈子用。法国一代伟人戴高乐以“恢复法兰西的伟大”为终生的积极目标,在戴高乐的眼中,“法兰西”三个字不仅是个地理概念、政治术语,而且是个精神实体。在感情上,他总是把法国看作一个不是取得伟大成功便是遭受惩戒性大灾难的国家。在理智上,他认为,如果不是站在最前列,法国就不是法国。

1940年时任装甲师师长的戴高乐英勇无畏地在前线积极阻击希特勒对法国的突然袭击,法国投降后他在极端困境中领导了“自由法国”运动。



在戴高乐的领导下，“自由法国”坚持抵抗法西斯的入侵，直至第二次世界大战胜利。

1958年12月，戴高乐当选法兰西第五共和国总统。当时他不能容忍这样的事实：法国有着世界强国的悠久历史，经济与军事实力却只相当于美国的零头。因此，他立志要使法国走向强大。他坚持不懈地号召法国人民攀登“高峰”，虽然“高峰”有时只是淡淡的影子、若隐若现的梦幻，但对戴高乐来说，重要的是要让人民感到自己是在不断地向高处攀登。他认为，只有这样，国家才能强大。

戴高乐把自己看做是法兰西的化身，而他的使命就是发扬法兰西精神。他的《战争回忆录》中，开篇就宣称，“在我的一生中，我总是这样或那样地想到法国”。他还一再表白：“使法国强大，是我心中的惟一目标和我生命中最崇高的目的。”的确，在他的一生中，没有一件事比法国光荣更能鼓舞他，也没有一件事比法国的软弱和失败更使他伤心。

正是由于戴高乐对法兰西民族的深沉爱恋和以“恢复法兰西的强大”为终生职责的强烈意愿，使他的身上附着了法兰西的民族之魂，从而使他度过了波澜壮阔的一生。

### ■“积极”使人快乐

对人生来讲，积极并非抽象的形容词，它是一个动词，一个立即可以行动的目标，一个立即可以获得的喜悦，甚至是一股势力，以致感染身边的人也学着积极起来。有积极目标的人，必须检视自己的生活，过度的应酬、过度地玩乐、过度地聊天、过度地吃喝、过度地看电视，等等都是不适宜的。

积极进取的生活目标，能使每个人都充满快乐。无所事事、自暴自弃地让时光白白消逝，是人生最可悲的事。积极生活的人，会参加各种活动，使日子过得充实，趣味盎然。也会利用空余时间躲到心灵的静室里松弛一下。这种人即使在生活中遭受重大的挫折，仍然能够取得成功。



许多杰出的人士,即使不知道自己的未来会怎样,依旧奋力拼搏;他们虽然不知道自己的人生“着力点”在哪里,但面对生活还是很努力,很快乐。这是因为,他们爆发出的力量比一般人强,比一般人更有耐力,更有毅力,从而也会比一般人更早获得成功,获得快乐。

积极的心态是快乐的源泉。人只要有了这种心态,脸上就挂着微笑,心中就没有烦恼。因此,我们说,快乐取决于自我。

### ■ 笑是至宝

美国人说:“笑有助于消化,笑能减轻压力,笑是长寿的秘方。”我们说的就更绝了,是“笑一笑,十年少”。快乐的微笑是保持生命健康的惟一药方,它的价值是千百万,但却不要花费一分钱。

要想享受快乐人生,亲切的笑容,是无上的至宝。不管是哈哈大笑,还是微微浅笑,都能传递出你为人的爽朗和热诚。

有人说,笑容是支点,能力是杠杆,有了这两样,就能撑起整个地球。在美国,那些成绩斐然的人,多是具有细心周到和亲切笑容这两项优点的人。竞争愈是激烈,成败关键与其说取决于能力,倒不如说取决于能让自己显得更出色、更如虎添翼的魅力。

笑容是最具感染力的表情。如果一个人每天都是春风满面、笑容可掬,别人对他的感觉和印象一定会特别深刻。无论你是应聘工作、洽谈业务,还是赶赴约会、出席酒宴,微笑都能使你魅力大增,让你收到意想不到的效果。

心的大小并不重要,重要的是我们自己的内心世界。不管世界的变化如何,只要我们的内心不为外境所动,则人生的荣辱、是非、得失都不能左右我们。快乐取决于自我,绝不取决于别人。



### ■心空身必寒，心敞屋自宽

有一个故事说一个富翁，家有万金，广厦千间，妻妾成群。忽一日，富翁得一怪病，寻医问药，屡治不愈，眼见生命危在旦夕，只好请来一个有名的医生。

医生走进屋，看看四周家具豪华，金碧辉煌，却不见一丝人气，便转身而走，家人在后面紧追不舍。

医生说：“你家主人已经病人膏肓，无药可救，你不必再追我了。”

家人不解地说：“我家老爷才病数日，怎么就病人膏肓了呢？”

医生说：“你家主人已病多年，只是他自己不知而已。”

家人问：“怎么会得这种病？”

医生说：“常年露宿，感受风寒。”

家人一边往回走，一边纳闷：“我家老爷金屋银山，屋舍无数，怎么会因露宿而感受风寒呢？看来这不过是疯子的疯言疯语罢了。”于是，他把医生的话一五一十地说给富翁听。

富翁听完，忽有感悟，大叹一声说：“此话并非疯话，他是在说我纵有广厦千间，但因心灵空虚，一生浑浑噩噩，没有一个好的心灵归宿，结局如同街头露宿者。”

还有个故事说，一个含冤入狱的人，被关在牢房里，他的牢房空间非常狭小，住在里面很是拘束，不自在又不能活动。他的内心充满着愤恨与不平，倍感委屈和难过，认为住在这么一间小牢房里面，简直是人间地狱，每天就这么怨天尤人，不停地抱怨着。

有一天，这间小牢房里飞进一只苍蝇，嗡嗡叫个不停，到处乱飞乱撞。他想：我已经够烦了，又加上这讨厌的家伙，实在气死人了，我一定非捉到你不可！他小心翼翼地捕捉，无奈苍蝇比他更灵，每当快要捉到它时，它都轻盈地飞走了。苍蝇飞到东边，他就向东边一扑；苍蝇飞到西边，他又往西一扑。捉了很久，还是无法捉到它。



他对此慨叹地说,原来我的牢房不小啊!居然连一只苍蝇都捉不到,可见蛮大的嘛!此时,他悟出一个道理,原来心中有事世间小,心中无事无限宽。

是啊!心宽出境界。心外世界的大小并不重要,重要的是我们自己的内心世界。

内心的世界是非常重要的。正如一首诗所写道的那样:“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪;若无闲事挂心头,便是人间好时节。”

一个胸襟宽阔的人,纵然住在一个小小的牢房里,亦能调整心态,把小牢房变成大世界;一个心量狭小、不满现实的人,即使住在摩天大楼里,也会感到事事不能称心如意。所以我们每个人,不要常常计较环境的好与坏,而要注意内心的力量与宽容。

### ■ 顺其自然必享快乐

人生宛如在路上行走,但路上的境界却不一样,有些人是“身在路上”,他们为自己设定的物质性目标极高极大,最后却难逃悵撒之悲,有些人则是“心在路上”,他们为心灵的自由而生活,在追求心灵自由的过程中,享有着欢乐!

在一个有点雨雾的清晨,一位青年诗人轻轻地走在茵茵的绿草上,在太阳照耀下的薄雾,神秘而朦胧。

小树林里静寂无声,隐隐的香气飘洒着花开的声音。草丛中,水气弥漫的另一个不为人知的世界里,不少小虫忙碌地来来往往寻找食物,犹如马路上来来往往的人们,为生活奔忙。

他穿过小树林,见到一个清澈的小湖倒映着蓝蓝的天,白白的云。湖上蒙着一层若有若无、飘渺静止的水气。白云若有所思地游走,就像他毫无目的地漫步。如镜的湖面上不停地变幻的倒影,令人耳目一新。微风的手指拂过,在湖面上写下禅机。他看着自己在水里的倒影,忽然明白:只有可以包容一切的湖水才有令人永不厌烦的倒影。水边,常青藤妖娆地靠在粗壮



的树桩上斜视着他,就如纤腰的女子靠在宽厚男人的肩上。他笑了,多么美丽的大自然。

这时候,他感到四周的一切都平静无声,那么自然,就像果熟了要落,花开了要残。他觉得自己也像一粒随风吹送的种子,风决定种子的机遇,但种子自己决定是否成长。同样也自然暗示着这样一个道理:每一颗果实都曾经是美丽的花果,但不一定每一朵鲜花都能成为果实。

这种情景,令他顿悟到,人生怎能只执着于物质追求,而放弃生活的乐趣呢?人的一生,何苦风雨兼程,何苦为了赶到终点,而忽略掉沿途的风光。

这使他又记起了一个童话般的故事,说一个美丽的圆环失去了一个部件,于是它旋转着去寻找这个部件。

因缺少这个部件,它只能缓慢地滚动,这样它就有机会欣赏沿途的鲜花,并可以与阳光对话,同蝴蝶吟唱,和地上的小虫聊天……这些都是它完整无缺、快速滚动时所无法注意、没能享受到的。

有一天,这个圆环终于找到了丢失的那个部件,它很高兴,又开始滚动起来。可是,因为完整,滚得太快,它失去了所有的朋友,不能再从容地赏花,也没有机会聊天,一切都变得稍纵即逝……这个圆环最后在一片草地上丢下了那个找到的部件,又成为一个有缺陷但快乐的圆。

是啊!人不也是如此吗?就像大树平平淡淡、从从容容地放下青绿的树叶,从而在大雪中才不被雪压倒而快活地吟唱,人也要能从从容容地放下一些物质的追求而使心灵快乐。

## 二、快乐工作的哲学

### ■ 祝你旅途快乐

生活和工作犹如乘火车旅行,旅途中人们上上下下。你不知道会碰



到一些什么人,不知道会有什么事情发生,当然,也更难以预料吉凶祸福。在旅途中,不时有意外出现——有时会给人们带来意外的惊喜,有时却会给人们带来深深的悲哀。

来到人间,我们都得登上这样的生活和工作之车,与一些人结伴而行。

原以为父母会永远陪伴着我们。遗憾的是,事实并非如此。他们在中途的某个车站下车,使我们成为失去其无法替代的爱抚与陪伴的孤儿。

然而,还会有一些在我们的一生中占据非常特殊地位的人上来。我们的兄弟姐妹、亲朋好友和亲密爱人会登上列车。乘坐列车的人中,有些仅仅在车上作短暂的停留,有些在旅途中遭遇的只是悲伤,而还有些人则永远准备为需要的人提供帮助。

很多人在下车时会给我们留下永久的怀念,有的则悄然离去,以至于我们都没觉察到他是何时离开座位的。

当发现非常亲密的人竟然坐在另外的车厢时,我们会感到极其惊讶。我们被迫与他们分开。当然,这并不能阻碍我们在旅途中艰难地穿过我们的车厢与他们会合……但遗憾的是,我们不能坐在他们的旁边,因为其他人已占据了座位。

尽管旅途中充满挑战、梦想、幻觉、等待和别离,但我们决不回头。

我们必须使旅行到达目的地。然而,却又好像没有尽头。于是,我们尽可能使旅行变得美好,设法同所有旅客建立良好关系,努力发现每个人的优点,并使我们保持快乐。要摆脱“父母离去”的苦闷,要丢掉亲人离散的烦恼,更要克服“人单影只”的孤独,甚至好友叛离的神伤。

我们会经常会回忆起旅途中的某个时刻,和我们结伴而行的人可能会徘徊不定,而我们很可能必须要理解他们,因为我们常会犹豫不决和需要别人的理解。

最后,巨大的秘密是我们永远不知道在哪一站下车,更不清楚我们的伙伴——即使他们是此刻坐在我们身边的人——在哪儿离去。

可以这样说,我们每个人都在这样的旅途之中,而且每时每刻都要面





对着无数悲欢,这些悲欢无处不在,从而奠定了生活、工作,乃至整个人生的一部哲学。

## ■内心的快乐感染人

比尔在人们心中是个传奇式的人物,他曾经给予我们很多启示。在这无数个启示中,一次意外工伤尤其令人震撼。他在一家汽车公司上班的时候。很不幸,因机器故障导致他的右眼被击伤,抢救后还是没有保住,医生只得摘除了他的右眼球。

比尔原本十分乐观,但现在却成了一个沉默寡言的人。他害怕上街,因为总是有那么多人看他的眼睛。

他的休假一次次被延长,妻子苔丝负担起了家庭的所有开支,而且她在晚上又兼职,她很在乎这个家,她爱丈夫,想让全家过得和以前一样。苔丝认为丈夫心中的阴影总会消除的,那只是时间的问题。

但糟糕的是,比尔的另一只眼睛的视力也受到了影响。在一个阳光灿烂的早晨,比尔问妻子谁在院子里踢球,苔丝惊讶地看着丈夫和正在踢球的儿子。在以前,儿子即使到更远的地方,他也能看到。

苔丝什么也没有说,只是走近丈夫,轻轻抱住他的头。

比尔说:“亲爱的,我知道以后会发生什么,我已经意识到了。”苔丝的泪流下来了。

其实,苔丝早就知道这种后果,只是她怕丈夫受不了打击,要求医生不要告诉他。

比尔知道自己要双目失明后,反而镇静多了。连苔丝自己也感到奇怪。

苔丝知道比尔能见到光明的日子已经不多了,她想为丈夫留下点什么。她每天把自己和儿子打扮得漂漂亮亮,还经常去美容院,在比尔面前,不论她心里多么悲伤,她总是努力微笑。

几个月后,比尔说:“苔丝,我发现你新买的套裙那么旧了!”苔丝说: