



树立全新的幸福工作观



丁萍 孔凡镕 尹辉 ◎ 著
HARD WORK WILL
BE HAPPY



努力工作的人 是幸福的



发现工作幸福 拥抱美丽人生
努力工作是收获幸福生活的最佳通道

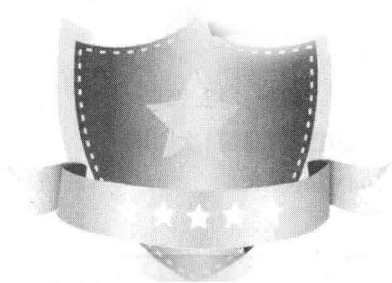


新世界出版社
NEW WORLD PRESS

丁萍 孔凡镭
尹辉◎著

努力工作的人 是幸福的

HARD WORK WILL
BE HAPPY



图书在版编目 (CIP) 数据

努力工作的人是幸福的 / 丁萍, 孔凡镭, 尹辉著. -- 北京:
新世界出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5104-2416-8

I. ①努… II. ①丁…②孔…③尹… III. ①企业-职工-修养
IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第250460号

努力工作的人是幸福的

作 者: 丁 萍 孔凡镭 尹 辉

责任编辑: 张保文 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街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)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市骏杰印刷厂

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 170千字 印张: 12.75

版次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2416-8

定价: 25.00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

前言

近年来，随着中国经济的飞速发展，国民生活水平有了很大的提高，追求高品质的生活变成了大家共同的目标。伴随着这种发展，国民的生活会不会更幸福呢？

某机构曾对中国国民的幸福感进行了3次调查，1990年国民幸福指数为6.64（1~10标度），1995年上升到7.08，2001年又下降到6.60。

生活条件变好了，但大家的幸福感为什么下降了呢？造成这个结果的原因有很多，最主要的是因为激烈的社会竞争，沉重的压力让大家疲惫不堪。其中一大部分压力源于我们的工作，工作是生活中重要的组成部分，它占据了我们整个生命中三分之一甚至更多的时间，如果工作不能带给我们幸福感，那么整个人生的幸福就会大打折扣。

如何在竞争激烈的社会中感受到幸福，成了大家普遍关心的问题。在本书中，我们倡导的是一种幸福工作观。以这种态度工作的人，工作不再是苦役，不再是不情愿做的事，而是我们幸福人生的一个组成部分，是实现幸福人生的必要前提。生活中每个人都应该为自己能够拥有一份工作而高兴，并在工作中努力进取，从而让生活更幸福。

要树立幸福的工作观，首先要对工作有正确的认识。工作是我们天生的责任，每个人进入社会踏上工作岗位，都要有一份责任心，我们的社会便是建立在无数的岗位和责任基础上的。工作能够为我们带来丰富的物质财富，这是我们的幸福生活的物质基础。只有通过努力工作才能拥有幸福的生活。如果一个人在工作中懒散，不思进取，那他只会离幸福越来越远。一个对社会、对工作、对家庭拥有责任感的人，会始终用努力工作收获自己的幸福。我们对工作应抱有一颗积极、热情、向上的心，这样，我们的价值才能得到体现，幸福才会悄悄降临。很多成功人士以亲身经历告



诉我们，能够正确认识工作，努力工作的人才是幸福的。

本书阐述了工作与幸福的理论关系，希望能给大家带来对于工作的新的理解和感受，找到工作和幸福的交集，找到通往幸福的路径。

编写过程中本书参考了李嘉美先生的一些观点，在此表示感谢。

本书还有一些不尽如人意的地方，希望读者给予批评和指正。

目 录

第一章 努力工作的人是幸福的

工作创造生活，幸福源自工作 /2

每个人都在为幸福而努力工作 /4

人生的幸福，要从工作中寻找 /8

幸福工作是一种人生境界 /10

努力工作，幸福一生 /14

第二章 热爱工作，就洞悉了幸福的真谛

热爱工作的人离幸福更近 /18

建立幸福账户，给心灵多一点阳光 /21

发掘工作的乐趣，享受乐业的幸福 /24

积极进取的心是一颗幸福的心 /27

第三章 踏实工作，让幸福落地生根

全心全意工作，获得充实的幸福感 /31

用踏实勤奋呵护幸福的禾苗 /33

用业绩巩固幸福的果实 /37

与公司共同发展，让幸福水涨船高 /40

幸福是露珠，早起的人才能看得到 /43



努力工作的人是幸福的

第四章 感恩的心，让一切为你的幸福服务

以感恩的心，沉淀出心中的渣滓 /48

工作是创造幸福的大舞台 /51

身边的人是我们幸福的源泉 /53

压力是创造幸福的动力 /56

把挫折当做成长的阶梯 /59

懂得感恩，幸福便不是奢侈品 /61

第五章 敬业工作是幸福人生的支点

让敬业成为一种幸福的心态 /65

上班辛苦，下班幸福 /68

工作越努力，幸福越靠近 /71

做好现在的工作，幸福自然来 /73

爱岗就是爱人生 /75

第六章 幸福从对工作负责开始

使命感创造幸福感 /80

幸福的生活，需要责任来构筑 /83

承担责任，才能担起幸福 /85

专心的人与幸福同心 /88

被需要的人是幸福的 /91

第七章 磨炼工作本领，为幸福铺路

能力与幸福齐步走 /96

- 高效工作为你的幸福升值 /99
- 工作就是学习，成长就是幸福 /102
- 在磨炼中走向优秀 /105

第八章 相约巅峰，有一种幸福叫超越

- 平凡是一种幸福，平庸是一种痛苦 /112
- 不断超越，才能品悟幸福的真实味道 /115
- 恐惧和停滞是对自己最大的伤害 /118
- 大格局才有大幸福 /122
- 拥抱困难，才能遇到优秀的自己 /126
- 攀登巅峰，体验幸福高度 /130

第九章 可持续的幸福来自可持续的创新

- 幸福是一种创新的生活方式 /134
- 告别例行公事，为工作添一点创造性 /137
- 工作新思路，幸福大不同 /139
- 用创新扩大你的幸福半径 /143
- 把创新融入日常工作中 /146

第十章 做好现在，把握当下的幸福

- 珍惜现在，把握当下的幸福 /151
- 淡定和静心更能发现工作的丰富 /154
- 好习惯是幸福的请柬 /156
- 每天进步一点点，幸福增加一点点 /159
- 你的幸福需要工作来“提醒” /162



第十一章 幸福源于自身价值的实现

有价值感，才有幸福感 /166

做好本职工作，就是价值的最好体现 /170

平凡的工作，也能创造非凡的幸福 /172

幸福源于自身价值的实现 /174

为工作喝彩，为幸福加油 /176

第十二章 努力把小幸福变成大幸福

只有个人的幸福，不是幸福 /181

创造和美幸福的环境 /184

分享幸福，快乐无限 /187

关爱公司，让公司成为幸福之家 /190

让幸福在“家—我—公司”间传递 /195



第一章

努力工作的人是幸福的

每个人都渴望得到幸福，却少有人懂得得到幸福的途径。众多成功人士的经验告诉我们：唯有努力工作，才能获得幸福的人生。努力工作，享受努力拼搏的激情，享受奉献和付出带给我们的充实，你会体悟到工作的幸福。



工作创造生活，幸福源自工作

因出色地完成了一项重要的工作而获得的幸福，是不可能被剥夺的。

——英国哲学家 罗素

社会得以前进，生活得以继续，是因为有人在田间劳作、有人在学校教书、有人在工厂做工、有人在电脑前创作、有人在商场卖东西、有人在驾驶公交车、有人在为花草浇水……我们生活在一个由众多工作组成的世界中。工作创造了我们的生活，幸福的人生也源于每个人的工作。

作为社会的一分子，我们有自我存在的价值。每一份有着积极意义的工作，都为世界增加了一份美丽，为他人增添了一份幸福。工作给了我们每个人创造幸福的机会，是每个人与生俱来的本能。

托马斯·杰斐逊在《独立宣言》里有这样一段话：人都有追求幸福的权利，如同人生来就有生存、自由的权利一样。美国经典电影《当幸福来敲门》一开始就把观众带入一个高度发达但又被经济危机笼罩的美国某城市，大街上到处是拥挤的人群，人行道上躺着垂死的乞丐。主人公也和平常人一样，每天过着快节奏和高压力的生活，妻子无法忍受生活的艰难离开了父子二人。主人公带着儿子开始了新的生活，他不停地工作，只为换来幸福。他忍受着种种磨难，从不放弃努力工作，终于，幸福在他即将绝望之时悄然来临。

电影《当幸福来敲门》带给我们这样的启示：工作是我们的本性，也是我们与生俱来的权利。

没有工作，虚度光阴，人生的意义在哪里呢？充实的人生要从工作中获得，珍惜工作，就是珍惜我们的幸福人生。

追求幸福是每个人的生活目标，这需要通过工作来实现，没有工作提供的物质保障，也就没有追求幸福的可能。工作是我们生活的物质来源，为我们提供社会的位置、奋斗的目标以及人生的价值。从这个意义上来说，我们的人生就是工作的人生。

只有靠工作，我们才能创造自己的幸福生活，工作也需要我们的参与才更加有意义。工作的使命是我们与生俱来的，从出生的那天起，我们就在为工作做准备。珍惜我们的工作，是对自己人生的一种负责。

阅读思考

1. 你觉得自己能够从工作中获得幸福吗？
2. 在你的眼中，其他同事也和你一样在努力工作中获得幸福吗？





每个人都在为幸福而努力工作

只有当每个人都做着与他的天赋与才华相匹配的工作
时，才是和谐的。

——古希腊哲学家 柏拉图

帕斯卡尔是17世纪一名很有影响的数学家、物理学家和哲学家，他说：“人人都寻求幸福，这一点是没有例外的。”看看我们周围的世界，无论是街边的乞丐，还是腰缠万贯的老总，所有人都在努力追求幸福，都是幸福的“粉丝”，这一点概莫能外。

作家胡炎讲过一个收破烂的女人的故事，让我们想到每个人都该为自己的幸福而努力工作。

收破烂的女人每天都会来我们楼下，很洪亮地叫：“谁家破烂拿来卖啦！”楼上的人，几乎都和女人打过交道。

收破烂的女人挺脏，一身旧衣服常常污着尘垢，脸上也蹭得黑一块灰一块的，大家对她的脸都不怎么注意，倒是她的声音蛮悦耳的，大家印象很深。

有时没有破烂收，女人就握个自制的耙子，到垃圾道里翻拣，也小有收获。这时的女人，就像只觅食的老鼠。

这是底层人的生活方式，偶尔会得到我们些许麻木的怜悯，而更多时候，我们几乎把她忽略了，就像那些破烂、垃圾一样，她只是一个微不足道的存在。

我女儿是最讨厌这个女人的，每逢女人来我家收酒瓶、报纸之类的废品，她都下意识地捂着鼻子，躲得远远的，孩童的目光里竟有深深的鄙视。现在的孩子们啊，优越感太强。

“这女人真脏！”女儿说。

我未置可否。

对于女儿，我的心思都在她的学习上。女儿七岁，算得上聪明，可就是贪玩、粗心，成绩只是中上等。我问她：“你们班谁的成绩最好？”

“刘亚非。”

“他各方面都很优秀吗？”

“对，他还是我们的学习委员呢。”

看得出，女儿对这个刘亚非是很佩服的。女儿说，刘亚非没有父亲，妈妈也下岗了，是个不幸的孩子。我感叹，穷人的孩子早当家啊，人穷志不短，往往有一种奋斗精神超越了现实的苦难。

“你要向刘亚非学习呀！”我说。

一向倔强的女儿没有反驳。

这天中午，我去学校接女儿，带她到附近一个小菜馆吃饭。忽然，女儿惊喜地朝邻桌喊：“刘亚非，你好！”

我抬头望去，一个小男孩，很干净，在他的旁边还坐着一个女人，同样干净、漂亮。刘亚非礼貌地回应着，并介绍旁边的女人：“这是我妈妈。”那个女人也转过脸看着我，像是遇到了熟人，莞尔一笑：“你好，这么巧也来吃饭呀？”

我懵懂地点着头。这女人我不认识，但她的眼神又似乎在哪儿见过……

下午我没事，一直待在家上网。近五点钟的时候，收破烂的女人又来了，照例用着她的“女高音”：“谁家破烂拿来



卖呀——”

我提了些废品，走下楼去。女人一如既往，衣服脏着，脸黑着，见了我，笑了：“今天可太巧了，咱们的孩子还是同班同学呢！”

我忽然明白了，那个眼神，那个柔弱中透着坚强和乐观的眼神……

“是呀，真荣幸，你的儿子太优秀了！”我说，我的声音里第一次充满敬意。

在这个世界上，有多少挣扎在底层的人栉风沐雨，忍着饥寒，为生存而奔波。但他们有韧性，有信念，有常人难以想象的承受力。在许多优越者的视线之外，他们的人格依然像苍松一样挺立、生长……

是的，在我眼前，就有这样的一个女人，一个很干净、很漂亮的女人。

像这位母亲一样，为家人的幸福而辛苦工作的人还有很多，大家都不辞辛劳，为了幸福生活而努力工作和付出。

捡破烂的母亲为自己和儿子的幸福辛苦劳作着，她用自己勤劳的双手，撑起了一片天空。虽然衣衫褴褛，身上时常染着污垢，但她依然是整洁的、美丽的。她工作的时候面带笑容，她的儿子让她骄傲，这个母亲不是很幸福吗？努力工作给了她幸福、有尊严的生活。我们每个人都应该像这位母亲一样，为自己的幸福心甘情愿地奔波劳碌。

无论是收垃圾还是坐办公室，我们都是在为幸福而努力工作。通过努力工作幸福生活的人，其人格是可敬的，他们用自己的双手撑起了自己 and 家庭的一片蓝天、一方净土，尽到了做人的责任，经营着属于自己的幸福。这种幸福是踏实的、干净的、纯洁的，让人感动和尊敬！

阅读思考

1. 从收破烂的女人的故事中，你得到什么样的启发？为什么她同样也让人感动和尊敬呢？

2. 在你眼中，幸福是什么？





人生的幸福，要从工作中寻找

劳动一日，可得一夜的安眠；勤劳一生，可得幸福的长眠。

——意大利画家 达·芬奇

人们都追求幸福，但幸福不会因为我们的追求轻易到来。很多人都渴望得到幸福，但很少有人能够找到幸福的途径。幸福要在工作中获得，离开了工作，幸福就是镜中花、水中月，可望而不可即。努力工作是我们获取幸福生活的唯一途径。

爱因斯坦说，只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。没有工作就体验不到努力工作后的幸福，只有工作才能带给我们充实的人生。要寻找快乐和幸福，最好就是在自己工作的地方。正如一句话所说：“愚人向远方寻找快乐，智者则在身旁培养快乐”。

达·芬奇说：“劳动一日，可得一夜的安眠；勤劳一生，可得幸福的长眠。”人生的价值在于工作，人生的幸福源于工作，没有谁比整天无所事事的人更累、更无聊。黎巴嫩著名哲理诗人纪伯伦在《先知》一书中，用唯美和感性的诗句向我们揭晓了工作和人生的真谛。

当一位农夫请求上帝的先知给他讲一讲什么是劳作时，先知说道：

你们劳作，故能与大地的精神同步。

你们慵懒，就会变为季节的生客，落伍于生命的行列；那