

<<快乐工作>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作>>

13位ISBN编号：9787515801285

10位ISBN编号：751580128X

出版时间：2012-7

出版时间：中华工商联合出版社

作者：余知行

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;快乐工作&gt;&gt;

## 前言

高尔基曾经说过：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”在现实生活中，也许选择什么样的工作有时候身不由己，但我们却可以通过改变心态来面对挑战。世界上没有不好的工作，让我们对工作产生不满的是不平衡的心态。因此，快乐工作的关键取决于心态。

放弃抱怨，用乐观的心态去面对当前的工作，那么，我们就会从这种积极转变中找到快乐。从自己胜任工作后的那一刻起，我们会发现，原来快乐工作就在自己身边。

阿里巴巴CEO马云认为，工作的目的包括一份满意的薪水、快乐地工作和一个好的工作环境。其中最重要的就是在企业中能快乐地工作。

马云曾不止一次强调，阿里巴巴最大的财富就是阿里人，“让员工快乐工作是好雇主应该做的事情，总之一定要让员工‘爽’。

阿里巴巴倡导的是Work with fun（快乐工作）的氛围，越是艰苦工作，越要用快乐的心情去面对”。阿里巴巴的办公环境，说得上五彩缤纷。

主色调是橙色，“因为这是温暖而快乐的颜色，精彩纷‘橙’是阿里人的文化符号”。整个阿里巴巴没有空白墙，都被员工设计成了各种颜色的“文化墙”，卫生间也不放过。

“阿里十派”，原来指的是阿里巴巴的十个员工俱乐部，如足球派、宠物派等，现在已发展到十六七个“派”。

员工们各显神通，在内网上发展会员、组织活动。活动的照片，就在各种文化墙上展示。

其中淘宝公司还在员工休息处搞了个醒目的“淘宝武林帮派积分榜”，你追我赶，好不热闹。就是卫生间，女卫生间被叫作“听雨轩”，男卫生间被叫作“观瀑亭”，每个蹲位还被开发成广告位，由专门部门管理，所有“帮派”可以在这里发通告，“因为这里是所有人都要去的地方，人流量最大”。

淘宝进门处有个“淘宝小店”，卖的是带有淘宝小蚂蚁标记的各种商品，钥匙扣、雨伞、玩偶，应有尽有，员工能以员工价购买。

这些小东西，也是受员工追捧的奖品。

每年的年会上，阿里巴巴还会为工作满五年的员工颁奖，奖品是一枚刻有阿里标记和员工名字的白金戒指。

这些小细节花费不多，却给员工带来了不少快乐和成就感。

随着社会、经济各方面的发展，人们展示自己才能的机会越来越多，但是竞争也越来越激烈，压力也就越来越大，快乐却越来越少。

工作中消极的工作态度、错综复杂的人际关系，不期而至令人措手不及的突发事件，繁杂众多的工作量以及低薪酬、高压等快乐都是快乐的杀手。

扼杀了快乐，会让人们产生烦躁、郁闷、焦虑、挫败等负面情绪，而这种情绪又会严重地影响工作，如此反复的一系列循环反应难免会影响生活的质量，使人们陷入无法摆脱的不快乐的旋涡。

针对现在很多人的工作现状和工作中一些常见的问题及情况，本书提供了一系列行之有效的建议和解决方法，详细地阐述了如何让自己拥有积极的心态，如何树立自己的职业目标，如何寻找工作的激情，如何高效地工作，如何培养优秀的习惯，如何拥有和谐的人际关系，如何拥有优秀的品质，如何学习、享受自己的工作等问题，希望对读者有所启发。

快乐工作，会让你彻底地满足精神和心理上的追求，找到自信、找到快乐！

不管你是否喜欢你现在的工作，或者你希望开始一份新的事业，或者想把现在的工作做得更好，这本书都可以帮助你找到工作的乐趣，让你快乐工作，享受人生！

## <<快乐工作>>

### 内容概要

《快乐工作》其实是一种心态，心态决定人的视野和成就。如果抱着积极进取的心态，即使身处逆境，也能在风雨之后迎来彩虹；如果悲观消极，哪怕微不足道的一根稻草也足以把自己压垮。因此，在工作中，我们要以积极乐观的心态对待工作中的得失，以轻松的心情感受工作中的快乐与不平凡！

<<快乐工作>>

作者简介

余知行，浙江大学资深讲师；杭州市政府服务专家课题组副组长；浙江大学总裁研修班论文答辩导师；浙江大学国学研修班特别顾问；国际华人心理学会理事。

## <<快乐工作>>

### 书籍目录

#### 第一章 心态积极，快乐奠基

快乐源自乐观的心态

快乐工作由你做主

快乐工作不仅仅是为了薪水

摒弃打工心态，成就老板心态

只为今天的快乐而奋斗

快乐工作不抱怨

职场小测试

#### 第二章 激情做事，快乐引爆

爱上自己的工作

尽力将优势发挥到极致

在工作中找出点“罗曼蒂克”来

新鲜感让你快乐工作

永远保持一颗热忱的心

职场小测试

#### 第三章 和谐人际，快乐无忧

微笑，带给你好人缘

尊重，可以建立友谊

赞美，才能得到快乐

信任，你会收获快乐

合作，创造快乐共赢

职场小测试

#### 第四章 直面压力，快乐释放

面临工作压力不能逃避

化困难为前进的动力

职场“放松术”，让你笑到最后

做一个永不言败的职场勇者

坦然接受工作中的一切

职场小测试

#### 第五章 明确目标，快乐出发

突破枷锁，不要自我设限

做好自己的职业规划

找到适合自己的目标

量化目标，步步为营

大胆向目标迈进

职场小测试

#### 第六章 高效工作，快乐锤炼

把结果作为做事的终极目标

拒绝拖延，立即行动

有效地管理自己的时间

工作中没有任何借口

#### 第一次就把事情做到位

做工作计划，按计划工作

职场小测试

#### 第七章 培养习惯，快乐提升

## <<快乐工作>>

完善细节，绝不做“差不多先生”  
全力以赴，而不是尽力而为  
精益求精，工作中无小事  
大智若愚，每天多做一点点  
追求完美，永无止境  
自动自发，才是真正的快乐执行

职场小测试

### 第八章 持续学习，快乐常伴

学习能力决定你的竞争力  
自我充电，学习与工作相伴  
缺什么，补什么  
每天学习一小时  
善于总结，快乐学习  
创新型的员工是最快乐的员工

职场小测试

### 第九章 享受工作，快乐生活

甩掉沉重包袱，选择快乐相伴  
幸福不能用金钱来量化  
会工作，也要会休息  
健康是快乐的资本  
享受工作带来的成就感

职场小测试

### 附录

<<快乐工作>>

章节摘录

## &lt;&lt;快乐工作&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

伊利集团：每一位管理者，应当意识到自己有让员工快乐的义务，在每一天的日常工作中尊重每一位员工的劳动；每一位员工，在努力尽职工作的前提下，实现自己的快乐工作。

修正药业：人人都有舞台，人人都是老板，人人都能把事做成事业！

在修正，看水平，不唯文凭，看能力，不唯资历，只要有能力就有机会得到任用或提拔。

上海浦发发展银行：银行改革最难的是人，把人激活了，银行就快乐了。

苏宁电器：我们希望建立家庭式的氛围，为员工提供一个平台，让员工不断拼搏、不断超越，实现个人的最大价值。

长安汽车：你有多大的能力我给你多大的职位，你有多大的能力我给你多大的舞台。

碧桂园集团：员工互相之间关爱，倡导快乐工作、快乐生活。

如新中国：如新是个大家庭，希望员工们都能快乐。

百度：给员工足够上升空间，以快乐工作为本。

红星美凯龙：“使员工快乐地工作”成为我们为员工服务，全面推行“亲情式服务”体系的主导思想。

中铁建工：造福于我们的企业，造福于我们的员工。

上海美世咨询：给员工想要的职业发展平台，使其获得认可，产生工作的快乐。

招商局地产：我们的员工是快乐工作、幸福生活。

东风本田发动机：我们的基本理念是尊重个性共享喜悦。

让我们的员工和我们的相关方持续不断地享受喜悦，让员工的梦想，让人类移动的梦想在我们公司融合和升华。

红星集团：我们企业是通过创建一个学习型的组织来帮助我们员工达到他的职业生涯的目标。

没有员工的品牌，哪来企业的品牌？

娃哈哈集团：凝聚小家，发展大家，报效国家。

飞亚达集团：企业要与员工共同成长，快乐工作需要员工有自豪感、成就感和归属感。

中集集团：让员工快乐工作，就要做到：第一，企业如何识别员工的需求；第二，你怎么满足他的需求；第三，你怎么去调节他的需求。

奥康集团：快乐地工作，共同地成长。

先付出、后回报，要快乐地对待别人，别人才会快乐地对待你。

步森集团：快速执行，快乐工作。

网购盟：快乐工作是我们的人生哲学，让员工享受工作带来的愉悦和自豪。

我们倡导民主平等的上下级关系，自由开放的沟通方式，工作和生活之间的平衡和融合。

每个员工之间，公司对员工和员工对公司都有责任。

腾讯公司：以健康简单的人际关系、严肃活泼的工作气氛、畅快透明的沟通方式，使员工保持与企业同步成长的快乐，不断地激发员工潜能，追求个人与公司共同成长。

柯莱特：让员工得到最好的职业成长以及创造一个快乐工作的环境，是柯莱特希望做到的。

为了实现我们的梦想，扎实的基础工作就显得相当重要。

彩富网络教育：快乐是心灵的智慧，快乐是生命的力量，快乐是和谐的基础，快乐是财富的源泉。

<<快乐工作>>

编辑推荐

## <<快乐工作>>

### 名人推荐

余知行，一位致力于广泛传播博大精深的国学文化，并且深谙儒释道的她，将其中之精华糅合于一体，贯穿于她所传授的理念之中，为人点亮心灯。

在弘扬仁道、博爱的过程中，余老师毫无保留地向大众“布施”着“福慧”人生的真谛。

——项有绍 原浙江省人事厅厅长 “授之以鱼，不如授之以渔”这是余知行老师一直践行的理念。

快乐工作，幸福生活，不是一句口号，余老师传递给我们的是不执着于得失，心怀仁爱，懂得善因好缘的人生幸福真谛。

——王美瑞 浙江瑞普实业董事长 当我们困扰于各种应接不暇的诱惑和压力之中时，我们的幸福感正在被巨大、无形的压力之网吞噬着。

纷扰的生活中，余知行老师透过最真实的语言，诚挚地和我们分享着获得内心宁静、平和的人生修行之法。

——李胜兴 杭州台商协会副会长 作为智慧传播者，余知行老师博识的思想，念念利他的善心，心怀赤诚、仁爱的品质，为她赢得的不只是学员和朋友的敬爱，更是生命的厚重。

她为我们描绘着幸福最真切的样子，并期望与我们携手同行在幸福之路上，续写人生精彩。

——范柏乃 浙江大学教授 我是余老师的邻居，探寻快乐工作和幸福人生的真谛，是余知行老师在深入学习和用心体会的过程中，细细品味生活后的一种提炼，也是她在生活中的缩影。

传递幸福，洋溢青春的热情与乐观，散发着温暖的亲和力，以及强大的感染力的她就像阳光，总能将温暖源源不断地送进他人的心里，驱赶内心的阴霾。

——郭素珍 邻居

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>