

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

### 图书基本信息

书名：<<如何做一名有幸福感的员工>>

13位ISBN编号：9787802505964

10位ISBN编号：7802505968

出版时间：2011-10

出版时间：中国言实

作者：杜正梅

页数：219

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>

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

### 前言

人人都向往幸福，人人都希望幸福，人人都追求幸福，幸福，几乎是世界上所有的人的共同追求。从古至今，从上到下，从国内到国外，男女老少，概莫能外。

然而，究竟什么才是幸福？

我们要怎么做才能真正拥有幸福？

却并不是所有人都明白都领悟了的。

幸福是什么？

说白了，幸福就是一种感觉，是你内心深处所领悟到的一种让你愉悦、满足和欢喜的感觉，让你不由自主露出微笑、情不自禁展示开心的感觉。

这种感觉于每一个人而言都是独一的，这种感觉与金钱、地位或是美丑、强弱都没有太大的关系，因为它没有固定的标准，更没有统一的解释，它就是我们心中的感觉，我们每一个人都能拥有的感觉，愉悦、满足和欢喜的感觉。

幸福是一种感觉，这很有些像空气，看不见，摸不着，但它却实实在在地存在着。

当然这种感觉不是每一个人天生就存在心中的，也不是凭空就能生出这种感觉的，这种感觉需要外在的事情去诱发才能产生。

就如我们在饥饿至极时吃到了一桌丰盛的大餐，那种无以比拟的满足感，就是幸福！

再比如苦思多时的一个难题终于得解，那种狂喜难抑的成就感，就是幸福！

又或是女儿的一个甜吻、爱人的一个爱抚、上司的一句表扬、工作的点滴成绩、朋友的一句问候……都是幸福！

可见幸福五彩斑斓，诱发幸福的根源也是多种多样的。

而且，幸福的多少，取决于诱发你的幸福感觉的事件的多少，这样的事情越多，你就越感觉到幸福；幸福的大小，来自诱发你幸福感觉事件的大小，能让你拥有成就感和满足感的事情如果还能改变世界，你的幸福感也会成倍地放大；幸福的长短，则与你感受到幸福事件的持续时间的长短密切相关，比如你坚持的梦想、你向往的爱情，都能让你的幸福感持续；幸福的深浅，来自于诱发幸福的事件在你心中地位的深浅。

所以，我们追求幸福的实质，其实是在追求能使我们感觉到幸福的事情，比如工作的成就，比如事业的成功，比如爱情的甜蜜，比如家庭的美满，比如和睦的人际关系，轻松惬意的生活……都是我们幸福的根源！

那么，作为一个现代员工，我们的幸福是什么？

我们的幸福从何而来？

我们又该如何去诱发我们的幸福、追求我们的幸福、拥有我们的幸福、享受我们的幸福呢？

本书结合基层员工的实际，从幸福是什么、幸福要从热爱工作开始、找到工作中的乐趣、把工作做出成绩、保持工作的激情避开职业枯竭期、培养职场美德、赢得职场美好人缘、培养良好的职场心态、呵护自己的健康、平衡工作与生活等方面，深入细致地阐述了现代员工追求幸福的方法和途径，展现了如何做一个现代幸福员工的真实图景，并以各种真实生动的现实案例，引领员工轻松破解职场幸福的密码，找到自己的幸福感，做一个幸福的现代员工。

愿本书能成为点亮员工幸福之灯的火种，播撒在每一个员工的心中，让幸福之火熊熊燃烧！

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

### 内容概要

幸福追着跑，幸福人人人都可以拥有；员工的幸福，从热爱工作开始；培养职场美德，播撒职场幸福的种子；享受工作的乐趣，开始你的职场幸福之旅；把工作做出成绩，点滴的成绩都是幸福的雨露；远离工作枯竭期，让激情时刻为幸福加油；与同事和睦相处，好人缘让你幸福加倍；培养良好心态，心态越好幸福越多；平衡工作和生活，让温馨的家成为幸福的港湾；呵护健康，关爱自己，让幸福源源不断；一心向着幸福走，幸福就无人可挡。

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

### 作者简介

杜正梅，资深记者，国内多家报刊特约撰稿人。  
先后做过高校教务管理工作和国有大型企业高管与员工培训工作，积累了丰富的社会实践经验。  
先后出版有《带着思想去工作》、《做一名员工同样大有作为》等多部专著。

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

### 书籍目录

#### 第一章 幸福追着跑，幸福感人人都是可以拥有

- 1.幸福其实就是一种感觉
- 2.幸福与金钱地位并无因果关联
- 3.幸福没有标准答案
- 4.幸福需要自己去体会
- 5.幸福其实就在身边
- 6.每个人都可以拥有幸福

#### 第二章 员工的幸福，从热爱工作开始

- 1.工作本身就是一种幸福
- 2.选择一个喜欢且适合的工作

.....

#### 第三章 培养职场美德，播撒职场幸福的种子

#### 第四章 享受工作的乐趣，开始你的职场幸福之旅

#### 第五章 把工作做出成绩，点滴的成绩都是幸福的雨露

#### 第六章 远离工作枯竭期，让激情时刻为幸福加油

#### 第七章 与同事和睦相处，好人缘让你幸福加倍

#### 第八章 培养良好心态，心态越好幸福越多

#### 第九章 平衡工作和生活，让温馨的家成为幸福的港湾

#### 第十章 呵护健康，关爱自己，让幸福源源不断

#### 第十一章 一心向着幸福走，幸福就无人可挡

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

### 章节摘录

版权页：人类对幸福的追求从来就没有停止过，从远古时期的钻木取火，到农耕时期的男耕女织，到封建时期的你争我夺，再到现在的和谐社会，无不是人们为了追求幸福而作出的努力，只是各个阶段人们对幸福的解读和感觉都会有所不同。

从人的整个一生来看：从懵懂无知的少年憧憬，到磕磕绊绊的青春悸动，到而立之年为了生活匆忙奔波的细枝末节，再到人过中年压力重重、体力渐衰的无奈感慨，都是我们必然要经历的阶段，而每个阶段我们都会对幸福有着美好的向往，只是即使是同一个人在各个不同阶段对幸福的解读也会有所不同。

何谓幸福？

经典的解释是：幸福是指心理欲望得到满足时的状态，一种持续时间较长的感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。

但这只不过是能让人产生认同感的一种解释而已，真正的幸福其实并没有绝对精准的概念，因为幸福就是一种感觉，而且这种感觉因人而异、因时而异、因地也会有异。

在百度中输入“幸福”，我们能够得到大约一亿个链接；向人群中追问，我们也可以得到千万种不同的答案，可见幸福本身就是一个精彩纷呈、五光十色的大世界。

每个人都有每个人对于幸福的感觉，每个人都有每个人对于幸福的追求，它可以是“二亩田地一头牛，老婆孩子热炕头”的简朴生活；可以是身披蓑衣，垂钓江边的悠然自得；可以是宝马貂裘，坐拥丽人的奢侈享受；也可以是埋首案头，勤恳工作的奋勇拼搏……对于同一种生活，同一份工作，有人能够甘之如饴，有人却会嗤之以鼻。

个中差别，全在于感觉。

你觉得这份工作真好，这样的生活真不错，你当然就会甘之如饴，在这样的工作和生活中得到乐趣，感到幸福；如果你根本就瞧不上这样的日子，你对它嗤之以鼻，你对它们厌恶不已，烦恼不已，你无论如何也不可能从这样的生活和工作中体味到乐趣，幸福感又从何而有？

可见幸福与否全凭自己来感受，和客观环境并不存在着必然的联系。

比如说，对于一个不爱珠宝的女人来说，即使坐拥金山也无法让她的幸福感扩大；对于酷爱文学的书生来说，用钻石或百万股票与他交换经典藏书并不会让他更加幸福；对于习惯了田间劳作的农民来说，给他高官厚禄或是更高荣耀只会让他变得无所适从，更加不幸。

可见，幸福其实就是每个人心中的一种感觉，而这种感觉从来就不只一种，也从来就没有一种确切的定义。

它不是你我所经历的事情的总和，而是来自内心的一种最真实的感觉。

因此，幸福与不幸福完全由自己内心来控制。

周末，超市内。

每个收款台前等待结账的队伍都排得像一条长龙，顾客们很有秩序地排着队等候着。

一名男子满脸焦急，并时不时地抬手看表，显然他在赶时间；身后排着的一名妇女怀抱着苦恼的孩子，孩子已经等得很不耐烦……他们都在随着队伍慢慢地向前移动，可收款台的打印纸偏偏就在此时用完了……节假日，高速路上。

车队正在缓慢地行驶，好不容易到了一个车辆较少的路段，终于可以“高速”了。

可是，前面的车辆却始终不紧不慢地开着，你正想改道超越，后面突然跟来了另一辆汽车，不断闪烁的转向灯正在宣告：“快让开，我要超过去了。”

……工作日，办公室内。

同事们正在紧张地讨论着某个项目的进展计划。

突然，办公室的门开了，领导走了进来并宣布：“这个项目从现在起取消，以后需要时再重新讨论。”

当你提出疑问时，领导一抬手打断了你的质疑：“你没听到吗，这个项目如果需要，以后再安排。”

就这样，项目取消了……这些场景都是我们生活和工作中经常遇见的，当你在遇到这种事情的时候，你是满腔愤怒还是让自己换种思路，享受这一瞬间的转变？

省略号的内容会因人的感觉而异，但毫无疑问的是，在同一情况下有人能够保持平静有人却会充满愤

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

怒，而仅仅是这一种不同的感觉就能让人们走向幸福与不幸福的两极。

因此，著名的心理学家沙哈尔在其《幸福的方法》一书中也说：“幸福革命的代价是很高的：如果我们不从内部开始，就会危及外在的一切。

不幸福的人比较容易跟随一个保证他们福佑的独裁者，无论是在世时或是过世后。

就在不快乐和压力升高的同时，越来越多的人选择了不道德的路线。

”因此，与外来因素相比，我们要想获得更多的幸福，最重要的就是，去改变我们对事物的看法，包括对我们自身也包括外在的世界。

幸福是什么？

幸福就是根据个人对外在事物的看法与自身感受而联合生成的、与他人的意见与评价无关的一种感觉。

如果你觉得自己是幸福的，那么你一定幸福的；你觉得你找到了幸福，那么幸福就已在你怀中。

## <<如何做一名有幸福感的员工>>

### 编辑推荐

《如何做一名有幸福感的员工》幸福在哪里？  
它不在茫然中，也不在跳槽里，它在忠诚的工作中，它在踏实的努力里！  
员工的幸福感是企业,不断向前发展的动力和源泉。

<<如何做一名有幸福感的员工>>

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>