

“简单生活”正在风行全球……



享受简单和谐的人生

用圆通平衡的智慧化解生活的矛盾与困惑



xiangshou jiandan hexie de rensheng

越简单越享受的简单主义新时尚

——赵曙光/编著——

北京工业大学出版社



享受简单和谐的人生

用圆通平衡的智慧化解生活的矛盾与困惑

——赵曙光/编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

享受简单和谐的人生:用圆通平衡的智慧化解生活的矛盾
与困惑/赵曙光编著.—北京:北京工业大学出版社,2008.10
ISBN 978-7-5639-2006-8

I.享... II.赵... III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第135811号

享受简单和谐的人生——用圆通平衡的智慧化解生活的矛盾与困惑

编 著: 赵曙光

责任编辑: 赵力人

封面设计: 大观创意

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 保利达印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 680mm×960mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 197千字

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2008年10月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2006-8

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言

在大力倡导和谐社会的今天，我们的生活中却到处充斥了不和谐的音符。

日益浮躁的现代生活，越来越激烈的竞争环境，使整日蜗居在钢筋水泥建筑的人们普遍“好斗”，大家就像冬天里取暖的刺猬，相互需要又相互提防，同住一层楼上的邻居、朋友之间“矛盾重重，争来斗去”成了一道独特的风景。下面是一个普通人在一天里的遭遇，也许我们每天都在重复着这样的生活，日复一日，年复一年。

每天早上，睡意正浓的他被震耳欲聋的闹铃声掀起，带着万分的不情愿，扒开惺忪的睡眼，披上昨天的疲惫，开始新一轮的恶性循环。

吃早饭的时候，因为受不了老婆的唠叨，夫妻俩发生了争执。带着一腔怒气出门，却发现两个邻居因为乱丢垃圾的问题大打出手，于是心情更加恶劣。他愤愤不平地想：“这个世界究竟怎么了，到处都是争吵、喧嚣！”

接下来，当然就是那蔚为壮观的挤公交车大赛，在这里，没有老弱病残之分，更无绅士淑女，只有一个景象：疯狂的拥挤！每个人都急着去上班，每个人都心情暴躁，每个人都拼命地往车上冲。在这种情况下，难免发生你踩了我的脚，我抢了你的座这类事件。当矛盾再次升级，发生摩擦的双方难免唇枪舌剑、唾沫横飞。

于是，拥挤不堪的公交车，在充斥着火药味的“交响乐”中，行



走在同样拥挤不堪的公路上。男人的心里突然堵得厉害,真想大吼一声:“别吵了!”

到了办公室,才知道前面的“项目”都是小菜一碟。刚进办公室,先遭遇了一个下马威:老板有请。因为一个文件处理得不符合老板的意思,于是劈头盖脸一顿臭骂就扔了过来,没有任何机会辩解,况且明知辩解也没有用,还是省省力气吧。拿回文件进行处理,心情却糟到了极点:唉,什么时候我能当上老板,才能不受这口鸟气?

接下来,是一天的“牢狱”折磨。坐在那里干着永远也干不完的工作,听着老板永远也不可能停的训斥,还要应付同事之间的钩心斗角,他不得不时刻小心警惕,躲避着竞争对手的明枪暗箭。他感觉自己虽然表面光亮,心里却早已成了一片荒野,寸草不生的荒野。

好不容易熬到下班,走出办公室已是疲惫不堪。然而,回到家里,还要应付唠叨不休的老婆,和调皮捣蛋、不争气的孩子。乱糟糟的家里,再也找不回往日的温馨。也许只有合上眼睛,在睡梦中才能找到片刻的安静。然而第二天醒来,又是一个新的轮回。

在每个人内心深处,虽然都充满了对温馨、和谐、恬淡之美的渴慕,但现实生活却常常事与愿违,钩心斗角、争名夺利,成了家常便饭。人与人之间难道真的不能宽容一点,和谐一点,理解一点,简单一点吗?世上本无枷,心锁困住人。如果自己不锁自己,天下就没有困死人的牢笼。想想生活中的事,很多都是自作自受,为自己制造痛苦。一个内心失调、失衡的人,一个心中充溢着焦躁、郁闷甚至仇恨的人,往往自己会同自己过不去,还会同周围环境过不去,这样的人生太复杂,也太沉重了。

人生完全可以简单一些,和谐一些。面对生活中种种矛盾和困惑,与其自寻烦恼,不如用圆通平和的心态去化解,让倾斜的生活天平再次恢复平衡。一声问候、一句关怀,都能让空间溢满浓郁温馨,谁能抗拒这快乐的交流、舒适自然的空间带来的魅力呢?

中国的传统文化一向推崇人际之和、天人之和、身心之和,然



而,人类历史却充满了太多的血雨腥风,动不动就拳头相向,你死我活,留下了多少无法抚平的创伤。历史启示人们,耐心的对话、沟通,必要的妥协、退让,并不是懦弱的表现。正是因为沟通和协调,多少纷争化为和解,多少干戈化为玉帛。

及至现代社会,人与人之间更应该和睦相处,无论是朋友、同事、邻居、孩子、爱人、父母都是人生中不可或缺的一分子。我们需要的不是对立和矛盾,而是和谐;要的不是你衰我兴,而是双赢乃至多赢。

和谐是源自人类内心的一种崇高境界,心平才能气和,内和才能外顺。保持身心和谐,要求我们按照客观世界的本来面目来观察世界,以平和之心思考问题,多一点理性、少一点感性,多一点睿智、少一点混沌,多一点冷静、少一点浮躁,多一点淡然、少一点痴迷,多一点大度、少一点偏执。当然,和谐并不是无原则的苟同,不是庸俗的一团和气,必要的坚持和斗争什么时候也不可缺少。讲和气,还要记得讲正气;通晓圆融,不能忘了原则。不过,这种坚持和斗争也可以和谐地进行,不见得一定要剑拔弩张、针锋相对。

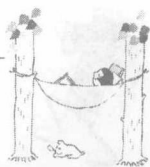
本书正是以生动有趣的案例、精练独到的见解,来讲述和谐人生之道。我们将告诉读者,怎样用圆通平衡的智慧,来化解生活中的矛盾与困惑,从而获得和谐简单的人生。





第一部分 享受简单和谐的职场

- 第1章 和谐的职场心态 /2**
- 对你的工作倾注热情 /2
 - 不要轻视每一份工作 /4
 - 糊弄工作,就是糊弄自己 /6
 - 与工作“谈恋爱” /9
 - 敬业是一种美德 /11
 - 保持实习生的心态 /14
 - 生于忧患,死于安乐 /16
 - 千万不要故步自封 /18
 - 工作效率放在第一位 /20
- 第2章 和谐的职场人际关系 /23**
- 积极主动地与老板沟通 /23
 - 和老板保持好“弹性距离” /26
 - 与上司意见相左怎么办 /29
 - 学会对上司说“不” /32
 - 化解与上司之间的误会 /34
 - 同事之间融洽相处 /37



不要对同事耍阴谋诡计 /39

正确面对竞争 /41

嫉妒是一根毒草 /43

不要被同事孤立 /46

团队精神不可或缺 /48

第3章 和谐的管理方法 /51

一定要有容人之量 /51

管理员工,要靠信任的力量 /54

善待下属,与人为善 /56

让你的团队目标明确 /59

一碗水要端平 /62

第4章 和谐的工作策略 /65

不要把问题留给老板 /65

机遇就藏在每天琐碎的工作中 /67

随时整理你的杂务 /70

工作目标长短结合 /71

列一个详细可行的“工作计划” /73

事分轻重缓急,重要的事先做 /75

第5章 和谐的客户关系 /77

从登门拜访到请客上门 /77

找到客户的“软肋” /80

解读客户的内心变化 /82

维护好自己的客户关系 /85

紧紧抓牢客户群体 /89



第二部分 享受简单和谐的生活

- 第6章 和谐的爱情 /94**
- 传情达意,接近异性的技巧 /94
 - 真爱不容错过 /96
 - 初恋青涩,把你的爱情表达出来 /99
 - 关心体现在细节中 /101
 - 恋爱确定后需要细心维护 /103
- 第7章 和谐的婚姻 /106**
- 夫妻感情需要随时“保鲜” /106
 - 夫妻间的“六多”和“六少” /108
 - 争吵有“度”,和好有方 /111
 - 妻子的唠叨最可怕 /115
 - 多从对方的角度考虑 /117
 - 夫妻间多付出,少计较 /119
- 第8章 和谐的教育 /122**
- 引导孩子的学习兴趣 /122
 - 奖励比惩罚更有效 /125
 - 与孩子做好沟通 /127
 - 多一些鼓励,少一些批评 /130
 - 适当放手,让孩子独立 /132
 - 让孩子懂得孝敬父母 /134
 - 扮演好“慈父”与“严父”两个角色 /137
 - 培养孩子良好的学习习惯 /139



- 第9章 和谐的亲情 /143**
- 家家有本难念的经 /143
 - 父子之间需要和谐 /147
 - 最应珍惜是母爱 /150
 - 少一些埋怨,多一些感恩 /155
 - 别让功利虚荣毁了亲情 /157
 - 婆媳矛盾如何化解 /161

- 第10章 和谐的友情 /164**
- 友谊让人间充满阳光 /164
 - 多个朋友多条路 /166
 - 气量大才能高朋满座 /168
 - 营造良好的人际关系 /170

- 第11章 和谐的邻里关系 /173**
- 与每个邻居融洽相处 /173
 - 莫让鸡毛蒜皮伤害邻里感情 /175
 - 用宽容化解邻里矛盾 /177
 - 邻里之间互敬互爱 /179

第三部分 享受简单和谐的心灵与休闲

- 第12章 和谐的心理 /184**
- 为你的心灵扫清阴霾 /184
 - 自卑是一种心病 /186
 - 微笑着面对不幸 /188



- 变压力为动力 /190
走出逆境,走进幸福生活 /192
让笑容代替仇恨 /195
- 第13章 和谐的情绪 /198**
心情好坏由自己决定 /198
好棒的一天! /200
让一切变得积极起来 /203
笑一笑身心愉悦 /205
让快乐成为习惯 /207
- 第14章 和谐的饮食 /210**
吃饭只吃八分饱 /210
饮酒与健康 /213
饮食合理搭配有助于长寿 /216
- 第15章 和谐的运动 /219**
心态健康、适量运动才能长寿 /219
步行健身有益身心 /221
运动适可而止,不可过量 /223
- 第16章 和谐的休闲 /226**
别让自己太劳累 /226
适当的休闲让你精力充沛 /228
改掉不良生活习惯 /230



第一部分
享受简单和谐的职场



第1章

和谐的职场心态

在职场中，一个人的心态好坏，决定着他的命运。如果心态不好，工作起来总是事事不如意，业绩自然上不去，甚至还会失去发展的机会；反之，若是在工作中持有良好的心态，人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大……因此，能否以良好的心态面对每天的工作，与人生成败密不可分。

对你的工作倾注热情

有个人，整天对别人抱怨自己的工作有多糟糕。有一次，他又向一位智者诉起苦来：“你知道的，世界上再没有比工作更折磨人的事情了。”接下来自然又是一大堆的抱怨。

“请原谅，”智者打断他的话说，“据我所知，工作可不像您说的那样，它并非是一件苦差使。”

“你在说什么呀？”这位满腹牢骚的先生叫了起来，“工作可不就是件苦差使吗？”

“你错了，”智者静静地看着他，接着说，“工作应该是一种幸福的差事，我们有什么理由把它当做苦役呢？”

“是吗，也许你的工作是那样。”这可怜的人苦笑道，“可是我的工作太枯燥了，我实在感觉不到有什么幸福可言！”

“你又错了，”智者认真地分析说，“其实，问题并不是出在工作上，而是出在你自己身上。如果你本身不能热情地对待工作，那么即使让你做自己喜欢的工作，一个月后你依然觉得它乏味至极。”



那位先生若有所思，开始静下心来认真思考关于工作热情的问题。

其实，工作并不只是谋生的手段。当我们把它看做一种快乐的使命，并投入自己的热情时，工作就不再是一件苦差事。

工作是为了自己更快乐！快乐而又成功地工作，是一件多么合算的事啊！

爱默生曾说：“有史以来，没有任何一件伟大的事业不是因为热情而成功的。”

没有人愿意跟一个整天提不起精神的人打交道，没有哪一个老板愿意去提升一个毫无热情的下属。一个热情的人，无论是做清洁工，还是当公司经理，都会认为自己的工作神圣的，并怀着浓厚的兴趣。

工作热情是成就一切的前提，事业成功与否，往往取决于做事的决心和热情的工作态度。在工作面前，拥有非成功不可的决心和满腔的工作热情，困难往往能够迎刃而解。

有个美国记者到墨西哥的一个土著部落采访，这天是个集市日，当地土著人都拿着自己的物产到集市上交易。这位美国记者看见一个老太太在卖柠檬。老太太的生意显然不太好，一上午也没卖出去几个。这位记者动了恻隐之心，打算把老太太的柠檬全部买下来，以便使她能“高高兴兴地早些回家”。

当他把自己的想法告诉老太太的时候，她的话却使记者大吃一惊：“都卖给你？那我下午卖什么？”

人生的最大的价值，就是对工作有兴趣。然而，在职场中，像卖柠檬老太太那样对工作充满热情的人并不是太多。恰恰相反，就像前面提到的那位先生一样，很多人把工作视为苦役！他们早上一醒来，头脑里想的第一件事就是：痛苦的一天又开始了……磨磨蹭蹭地挪到公司以后，无精打采地开始一天的工作，好不容易熬到下班，立刻就高兴起来，和朋友闲聊之时总不忘诉说自己的工作有多



乏味,有多无聊,如此周而复始。

IBM前营销总裁巴克·罗杰斯曾说过:“我们不能把工作看做为了五斗米折腰的事情,我们必须从工作中获得更多的意义才行。”是的,我们得从工作当中找到乐趣、尊严、成就感以及和谐的人际关系,这是我们作为职场人所必须承担的责任。

点评

即使处境再不如人意,也不应该厌恶自己的工作,世界上再也找不出比这更糟糕的事情了。如果环境迫使你不得不做一些乏味的工作,你应该想方设法使之充满乐趣,并倾注全部的热情,以积极的态度投入工作,无论做什么,都很容易取得良好的效果。

不要轻视每一份工作

有些人认为,自己从事的工作低人一等。这种现象,在一些刚走出校园的大学生身上尤为突出。他们认识不到工作的价值,只是迫于生活的压力而工作。轻视自己的工作,自然无法投入全部身心,于是在工作中敷衍塞责、得过且过。

大卫是一家机械厂的修理工,从进厂的第一天起,他就开始喋喋不休地抱怨,“修理这活太脏了,瞧瞧我身上弄的。”“真累呀,我简直要讨厌死这份工作了。”“凭我的本事,做修理这活太丢人了!”……

每天,大卫都在抱怨和不满的心情中度过。他认为自己在受煎熬,在像奴隶一样出苦力。因此,大卫每时每刻都留意着师傅的眼神、举动,稍有空隙,他便偷懒耍滑,应付手中的工作。几年过去了,当时与大卫一同进厂的三个工友,各自凭着自己的手艺,或走上了管理岗位,或被老板送进大学进修。



独有大卫,仍旧在抱怨声中,做他蔑视的修理工。

轻视工作的人,往往是被动适应生活的人。他们不愿意奋力崛起,努力改善自己的生存环境。他们不喜欢商业和服务业,不喜欢体力劳动,自认为应该活得更加轻松,应该有一个更好的职位,工作时间更自由。他们总是固执地认为自己在某些方面更有优势,会有更广阔的前途,但事实上并非如此。

无论从事什么样的工作,要想获得成功,就要把自己的工作当回事。如果像大卫那样,认为自己的劳动是卑贱的,鄙视、厌恶自己的工作,对它投注“冷淡”的目光,那么,即使正在从事最不平凡的工作,也不会有所成就。

不要轻视自己的工作。如果你不是把工作当成一份获得薪水的职业,而是当成是用一生去做的事,就可能获得自己所期望的成功。如果你认为自己的劳动是卑贱的,那你就犯了一个巨大的错误。

所有正当合法的工作都是值得尊敬的。只要诚实地劳动和创造,没有人能够贬低你的价值,关键在于如何看待自己的工作。那些只知道要求高薪,却不知道自已应担责任的人,无论对自己还是对企业,都是没有价值的。

平凡的职业中,往往蕴藏着巨大的机会。只要把工作做得更完美、更迅速、更正确、更专注,调动自己全部的智力,从“旧事”中找出新方法来,就能获得成功,实现心中的目标。

马克曾是美国阿穆尔肥料厂一名速记员。尽管他的上司和同事均养成了偷懒的恶习,马克仍保持认真做事的良好习惯,重视每一项工作。

一天,上司让马克替自己编一本阿穆尔先生前往欧洲用的密码电报书。马克不像同事那样,随便地编几张纸完事,而是编成一本小巧的书,用电脑很清楚地打出来,然后又仔细装订好。做完之后,上司便交给阿穆尔先生。



“这是你做的？”阿穆尔先生问。

“呃——不……是……”上司战栗地回答，阿穆尔先生沉默了许久。

几天之后，马克代替了以前上司的职位。

要尊重自己所做的每一项工作，即便是普通的工作，每一件事都值得去做，值得全力以赴，尽职尽责，认真地完成。小任务顺利完成，有利于对大任务的成功把握。一步一个脚印地向上攀登，便不会轻易跌落。认真工作，你就不会再有劳碌辛苦的感觉，而获得成功的秘诀，就蕴藏在其中。

点评

没有哪一件工作是没有意义的，每一个过程都成就了另一个过程，只有环环相扣，整体才会和谐美好。可能你暂时还看不到整体的美，但是缺少了你那部分，整件事情就不再完整。大机器也需要小齿轮的配合，因此，认真对待每一件事都算是做大事。固守自己的本分和岗位，就是做出了最好的贡献。每个人各就各位，努力尽责并扮演好自己的角色，一份共同的责任才可以顺利地完成。不要轻视自己做的任何一件小事，因为它是大事的一部分。换句话说，许多的小事成就了许多的大事。

糊弄工作，就是糊弄自己

在职场中，有一种很普遍的现象。每天走进办公室，有些人想的不是如何更好地完成工作，而是处心积虑地去糊弄工作，能少干一分，决不多干一分。“给多少钱，就干多少事”是这类人的共同心态。他们自以为很聪明，马马虎虎应付完每一天的工作，常常暗自

