

大成书库

美丽人生

我工作我快乐



冯绍群/编著

你的人生有?%是在工作?

你的人生有?%是在与同事相处?

你的人生正快乐着吗?



高等教育出版社

B825-49

152

我工作我快乐

冯绍群 编著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

我工作,我快乐/冯绍群编著. —北京:高等教育出版社,2003.10
ISBN 7-04-013203-6

I 我 ... II 冯 ... III 个人—修养—通俗读物 IV.B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072500 号

策划编辑 吴宇清 责任编辑 吴宇清
整体设计 王琳 责任印刷 杨明

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-82115828
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899	读者信箱	dcbook@hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	北京机工印刷厂		
开 本	850×1168 1/32		
印 张	7	版 次	2003 年 10 月第 1 版
字 数	170 000	印 次	2003 年 10 月第 1 次印刷
插 页	2	定 价	20.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

人

求人生难题之“高杠杆解”

(代序)

关于人生的乐与苦，梁漱溟先生是从生命的本性说起的。他说：“生命本性在于流畅”，“生命之所贵在灵活无滞”，所以，“乐寄于生命流畅上”，“生命得其畅快流行则乐”，而“苦莫苦于深深感受厄（同扼）制而不得越。厄（同扼）制不得越者，顿滞一处，生命莫得而流通畅遂其性也”。

我们说，人生肯定是有难题的，所谓“流畅”之乐无非是种种难题都能顺利地得到解决，而所谓“顿滞”之苦无非是有一些难题想解决却总也解决不了，或解决起来过于费劲。

还记得庄子讲的那个“庖丁解牛”的故事吗？同样是宰牛，普通厨子（族庖）每个月都要换一把刀，高级厨子（良庖）也是每年要换一把刀，而这位姓丁的厨子（庖丁）一把刀用了十九年，宰牛数千头，刀口还像刚磨出来的新刀一样……

试想：如果我们对于人生种种难题的解决，都能像庖丁解牛一样地得心应手和踌躇满志，我们能不乐吗？

代序

求人生难题之“高杠杆解”

被誉为当代管理大师的彼得·圣吉在《第五项修炼》一书中指出，处理难题的关键在于看出“最省力的解”，即“高杠杆解”的所在之处。庖丁解牛之所以不像良庖和族庖那样“费劲”，不就是因为他看出了“高杠杆解”的所在之处吗？

族庖月更刀，是因为他们遇骨便砍；良庖岁更刀，是因为他们遇筋便割。庖丁却懂得“彼节者有间而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣”。既是骨节，总有空子可钻。空子有宽度，刀口无厚度。“无厚”切入“有宽”，刀口直走进去，大摇大摆尚有余地，又何必气喘吁吁、汗流浹背地遇骨便砍、遇筋便割呢！

“解牛”有游刃有余的解法，也有遇骨便砍、遇筋便割的笨拙的解法，人生的种种问题是否也有不同的解法呢？

人生的问题多半都是在一定的条件下可以得到解决的，但这“一定的条件”的具备，也总是“有条件的”。此外，还有一些问题实际上是无论如何也解决不了的。面对种种能解决和不能解决的问题，人们采取了怎样的想法和做法呢？

对于那些无法解决的问题，有的人能坦然地接受它，并迅速地把注意力转移到自己可以有所作为的方面去；而有的人却总在那里为它而伤心，为它而愤愤不平，并因为沉溺在伤心和愤愤不平之中，又失去了许多本来可以争取到的东西。

在只有先改变自己，才能顺利地改变他人和环境的时候，有的人能按照“守柔曰强”的道理，富于弹性地先改变自己，而有的人却总是要在“依然故我”的情况下，去强求他人和环境的改变。

对于那些应该做，而且是“愿意做也得做，不愿意做也得做”的事情，有的人能在想通了道理以后，心平气和甚至是高高兴兴地去做，而有的人却总是心不甘、情不愿，勉强强、别别扭扭地去做。

在必须调整自己的情绪状态时，有的人总是用“强颜欢笑”、“强压怒火”这一类的办法来与自己较劲，而有的人却懂得，只要用一个积极的自我暗示来取代消极的自我暗示，就完全不需要与自己较劲。



说到这里，有效与无效、省力与费劲的区别是否已不言自明？

我们说，人生难题的“高杠杆解”肯定是存在的，它甚至不需要我们去寻找，因为一些真正的智者早就发现了它，如：在处理各种问题时，从“适当地改变自己”开始，从“调整好自己的心态”开始，从“以积极的自我暗示取代消极的自我暗示”开始。这些都完全符合彼得·圣吉对“高杠杆解”所作的解释：“以一个小小的改变，去引起持续而重大的改善”。

可惜的是，对如此绝妙的“解”，许多人至今或是不知，或是不相信，或是“虽然也知道，也相信，但用起来总是不灵”。

看来，真正需要解决的问题，一是如何看清“因果环”的真相，二是如何“增强”正确的思想。

代序

明代的大才子冯梦龙在《智囊·明智部总叙》中写道：“自有宇宙以来，只争明、暗二字而已。”“暗者之未然，皆明者之已事；暗者之梦境，皆明者之醒心；暗者之歧途，皆明者之定局。”这“明”是什么意思？就是能看清真相，特别是能看清人生各种“因果环”的真相。



正如彼得·圣吉所说：“要找出高杠杆解并没有简单的规则可循，学习系统思考可以帮助我们提高找到它的几率。”“想做到有系统地看清事实真相，要领是看因果的‘动环’，而非线段式的因果关系。”“真实世界是由许多因果环组成的，但是我们却往往只看到线段，这扼杀了许多系统思考的萌芽机会。”

只要我们能看清人生各种“因果环”的真相，我们会相信，人生难题的“高杠杆解”决非妄语。

当然，除此以外还有一个“力量对比”的问题。我们知道，在社会生活中，如果没有足够的实力，正确的思想并不因其正确就自然而然能战胜错误的思想。人们内心世界的情形也是一样，而这也正是有些人对于“高杠杆解”虽然也知道，也相信，但用起来总是不灵的原因之所在。

由此可见，要让正确的思想变成正确的行动，得到我们所期待的结果，我们就不仅要“接受”它，而且一定要“增强”它，也就是要重复它，而且是要用各种不同的方式去重复它。

所以，对于那些能从各个不同的侧面，举不同的事例来帮助我们看清真相的好书，我们一定要认真地去阅读它，反复地去阅读它，而切不可束之高阁或买椟还珠！

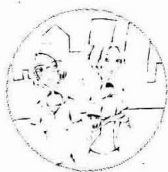
吴正平

2003年9月

目录



第一章 乐在工作



- 2** 走向快乐的天地
- 9** 获得快乐的技术
- 36** 轻松地化解压力
- 45** 兼顾工作和家庭
- 50** 你可以改变心情

第二章 修炼心态

- 56** 开心地接纳自己
- 62** 欣赏别人的优点
- 66** 同事间如鱼得水
- 86** 迁善自己的情绪
- 98** 拓展人际关系网

第三章 提升自我

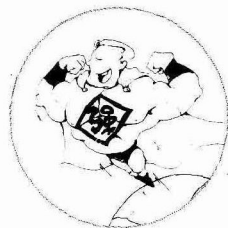
守住自己的沉香 102

克服自己的盲点 105

发掘自己的潜能 119

你可以转弱为强 123

营造更好的自己 131



第四章 善用时间

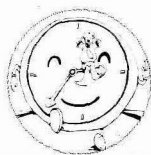
充分享受每分钟 152

一次处理一件事 156

不要做所有的事 166

选择超越的道路 171

专注于你的目标 176



第五章 转变观念

自我没限为哪般 186

缘何要归罪于外 189

是谁在让你被迫 195

为啥总要待晚点 201

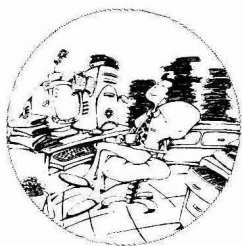
将来你会快乐吗 207



附录 主要参考书目 215

第一章 乐在工作





走向快乐的天地

我们中的多数人把自己的工作设计得太复杂、太压抑，为此在竞争的高速公路上拼命地你追我赶。回头看时，发现自己得到的远不如失去的，于是感到相当的痛苦，内心深处那一股难以排遣的空虚感，与心底的快乐相去甚远。

某报曾举办过一次有奖征答，题目是：“在这个世界上谁最快乐？”获奖的答案是：正从事着自己喜爱的工作的人，是最快乐的。

是的，正从事着自己喜爱的工作的人乐在工作，他们真的是最快乐的。

我们也能吗？乐在工作？

给自己一段时间，让心静下来，用心思索工作中的快乐，你会渐渐感悟，原来工作中的快乐可以分为三个层面：一是理性的快乐；二是精神的快乐；三是灵魂的快乐。这是快乐的三层楼。



第一层快乐较为粗糙。你发现面对外在的刺激，你未必只能有固定的回应。如何回应在于你的理性的选择，这是你的自由，也是你成长的关键。你把注意力的焦点集中在工作的快乐上，这时，你便安居在快乐的第一层楼中。

第二层快乐较为精细。你发现自己有选择、回应挑战和改变的能力。你的心中存有一个罗盘，让你的工作指往快乐的方向，并发挥你精神的力量真挚地与他人协力互动，你由快乐的第一层楼迁居到第二层楼上。

第三层快乐是宁静的。你发现人永远是由内而外，心境衍生出生命的情境，思想绽放出行为，结成个性与命运的果实。所谓至极的快乐来自于乐在工作所达成的内心的和谐。你已不满足第二层楼的居住，所以你迁居到第三层楼上。

你现在工作快乐吗？你有没有感悟到快乐的三层楼？你有没有高居在快乐的第三层楼上？

读完这本书之后，再来回答一次这3个问题吧！

快乐其实是你自己给予的。

记得在一次企业内部训练课上，有一位学员这样问我：“有句名言：‘工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。’我们应该如何才能获得工作中的快乐，又如何才能避免在工作中产生痛苦？”

我面带微笑，告诉他：“你的问题很好，很有代表性。”

接着，我拿出一张画有一个黑点的白纸亮一亮，很快又遮盖起来，随即问大家：“你们看到了什么？”

学员们不假思索，纷纷答道：“一个黑点。”

“是吗？”，我顿感惊讶，“难道你们谁也没有看到这张白纸吗？眼光集中在黑点上，黑点会越来越大，工作当中你们可不要这样啊！”

训练课堂鸦雀无声。

我又拿出一张黑纸，中间画有一个白点，亮一亮后，问大家：“你们又看到了什么？”

学员们齐声回答：“一个白点。”

我高兴地笑了：“太好了，无限的快乐会陪伴着你们。”

这样的游戏你做过吗？

你现在有着怎样的感觉？

你的心打开了吗？

你有没有想过为什么同样是半杯水，有人会说杯子是半空的，而另一个人则说杯子是半满的，两者的心态究竟有什么不同？你有没有看到其中本质的区别：水没有变，不同的只是心态？

你工作时注意力的焦点集中在哪里？你是注意到你所做的贡献，或是你的过失？你是注意到你所获得的夸奖，或是批评？你是注意到你想要达到的目标，或是想到你一路遇见的障碍？你是把你的注意力集中在你的希望与梦想上，或是把你的注意力集中

在你的忧虑和恐惧上？

你有没有时常这样对自己说：“现在是快乐的时候，这里是快乐的地方，快乐的方法就是把注意力集中在快乐和希望的事情上而不要考虑其他事情”？

如果现在换成我来问你：什么是快乐？你是不是已经不难回答？

什么是快乐？

快乐其实是一种心境，一种精神状态，它的来源是你集中注意力并欣赏你此刻所拥有的一切，而不是把注意力集中在你还没有拥有的东西上，并为此倍感伤心。快乐发自你内心。你可以随时创造一种“我很快乐”的心境——这仅仅是一个选择问题。大多数人要多快乐，就会有多快乐。这一思想非常简单，然而对



乐在工作

我工作我快乐

大部分人而言仿佛又是如此难以理解。

每天早晨当你醒来时，你有两个选择——要么选择快乐，要么选择不快乐。如果你希望这一天里快乐，那么，你要做的第一件事情就是大声对自己说：“我下定决心了！我现在就选择快乐！我要快快乐乐！天天快乐！我现在就很快乐！我能够感觉到它！我爱这种感觉！”你真的就会快乐起来。

如果每一天的开始你都能保持一个愉悦的心情，并且告诉自己这将是快乐的一天，那么你的乐观情绪就会渗透到你工作的所有角落。

事实上，工作就好像一面镜子，你对它笑它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。**做一件工作，你可以高高兴兴、快快乐乐地主动去做，也可以很痛苦很无奈地“被迫”去做，假如你能够选择快乐，为什么你要选择痛苦？**假如你能够选择主动，又为什么你要选择“被迫”？要知道：快乐是一种选择，痛苦也是一种选择；主动是一种选择，“被迫”也是一种选择。选择快乐、选择主动完全是你的自由，你可以自由决定。

有意识地在今天保持一种快乐的感觉吧！要知道，你的心灵有时是不去区分事实和想象的！

有这样一个小故事，这个故事最早是一位禅师讲给弟子们听的。

一个人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在掉落过程中他抓住了一根生长在悬崖边的小灌木，于是他就这样吊在那里，千钧

一发，生死攸关——头顶上，一只老虎在虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，即使能躲过粉身碎骨的厄运，他也会成为老虎的腹中美食。而此时，他竟又看见两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的灌木的根。突然，他发现附近有一些野草莓，伸手可及。于是，他拽下草莓，塞进嘴里，自言道：“多甜啊！”

也许这个可怜的人过早夭折，没有机会将他的秘密与世人分享，但即使他无法告诉我们如何在此时此刻还能处之泰然，他仍是临危不乱的典型范例。就在他被老虎虎视眈眈，就在他即将粉身碎骨之际，他居然还有心情去享受野草莓的滋味儿！我之所以向你提及这个故事，是因为它清楚地传达了这样一个重要信息，即：在最后的解释中，**无论外界是多么紧张，多么不愉快，都不是你是否感受压力，是否感受不快乐的主要原因，真正的决定性因素，在于你自己。**

其实，想要获得快乐本是一件非常简单的事，没有一件事比快乐更为简单。事实上，简单就是快乐。

快乐是内在的。快乐就像一只蝴蝶，你不断追赶它，它却不断飞走；如果你站着不动，它就可能来到你面前并落在你的肩膀上。

快乐是一次旅行的过程，而不是目的。正如人们所言，我们并不需要蜻蜓，我们需要的是捉蜻蜓的乐趣。过程才是最重要的，因为乐趣就在这个过程之中。



工作心情其实不分痛苦与快乐，因为它本身就应该是快乐的。感到痛苦只是说明你不适应工作的压力，而工作本身并没有错。工作心情的快乐化是现代人求生存、求欲望的综合反应，否则痛苦者将被淘汰。

所以，工作中你千万别忘了时时享受快乐，拥有了快乐你就拥有了幸福。

快乐并不是终点。快乐不是要你去寻找，而是要你去创造。如果你本出于快乐，就不必到处寻找快乐。

禅说：你要是站着都找不到，你还想要到哪里去搜寻？

假设你已在狱中呆了数年，有一天有个人对你说：“朋友，你不必再呆在监狱里了。其实你是自己把自己囚禁起来的。你就是你自己的法官和审判庭，是你自己给自己判了个忧愁、沮丧、不快乐的徒刑。牢笼的钥匙就在你自己的口袋里，你随时都可以打开牢门，自由自在地走出去。”此时，你心中有怎样的感觉？你是不是会自此轻松走出阴影，坦然拥抱阳光？