

JOY Living and Working Mindfully Every Day

Work At Joy

宽心

[美] 琼·马奎斯 著 张帆 译
Joan Marques

我们的思想塑造了自己，我们会变成我们所想的那样。
只要心灵纯净，快乐将与你如影随形。

石油工业出版社

Joy Living and Working Mindfully Every Day At Work Joy Work At Joy



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽心 / (美) 琼·马奎斯著; 张帆译.

北京: 石油工业出版社, 2013.1

书名原文: Joy At Work, Work At Joy: Living and Working Mindfully Every Day

ISBN 978-7-5021-9432-1

I. 宽…

II. ①马… ②张…

III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316228号

Copyright ©2010 by Joan Marques

All rights reserved.

Simplified Chinese edition published by permission of Personhood Press.

This translation is published by arrangement through Rightol Media in Chengdu.

本书中文简体版权经由锐拓传媒取得(copyright@rightol.com)。

本书简体中文版权归石油工业出版社所有, 侵权必究。

著作权合同登记号 图字: 01-2011-7985

宽心

(美) 琼·马奎斯 著 张帆 译

出版发行: 石油工业出版社

(北京市朝阳区安华里二区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523602 发行部: (010) 64252978

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中石油彩色印刷有限责任公司

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

880 × 1230 毫米 开本: 1/32 印张: 12.25

字数: 200千字

定 价: 38.00元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



权威推荐

“我很喜欢这本书。读起来让人感觉欣喜，兴趣盎然。《宽心》这本极具感染力的书汇集了日常的心灵感悟与沉思，指导和激励人们做出改变。这是一本我会时常翻阅的书，相信你会这样。赶快满足自己的愿望，为自己选购一本，并分享给友人吧。”


——吉姆·库泽斯博士，著名畅销书《领导力》的作者

“这本书的高明之处在于，它将各类经典故事与职场每天面临的种种挑战紧密地联系在一起，完美地诠释了深刻的道理。渴望在职场出类拔萃的人都应该读一读这本书。”

——玛格丽特·贝纳菲尔博士，《职场心灵》和《领导的灵魂》的作者

“为沉思的心灵提供单纯的快乐，这本饱含真理的书将帮助你在人生道路上不断进步。”

——理查德·巴雷特，《价值观型组织》的作者，巴雷特价值中心创始人兼董事长



“马奎斯博士发扬务实的态度，每天为我们提供一则引文、切合实际的解释和行动计划，帮助我们将书中的教导纳入平常的生活。《宽心》可谓是滋养灵魂的聚宝盆。”

——劳瑞·纳德尔博士，《第六感：开启内心强大的潜能》的作者，劳瑞·纳德尔脱口秀和创世纪传媒网络主持人

“琼·马奎斯博士这本绝妙的书，让我们在纷繁复杂的生活获得解脱。作者在书中唤起我们对世界更深层的了解，倾听自己内心的声音，呈现出最佳的自我。她的文字清晰易懂，读来引人入胜，是快乐生活和工作的的心灵处方。”

——罗伯特·拉宾，《你就是信息主体》和《点亮职场心灵》的作者，演说家，RealTime Speaking 创始人



序言

马歇尔·戈德史密斯

我经常将佛陀的教诲应用于工作中。例如：佛陀教导他的弟子对自己传授的内容加以分析，只有适用于自己的生活环境，才去身体力行。他鼓励人们做出有意义的尝试，汲取精华，去其糟粕。同样，我也要求我的客户去寻求股东的建议，倾听各种想法，加以思考，然后做出有效的尝试。

在《宽心》这本生动有趣、积极向上的书中，琼·马奎斯通过引用伟大人物发人深省的名言警句为我们提供各种建议。每一条智慧珠玑都是为了我们每天的工作和生活更加有意义。每一则引文都辅之以相应的行动计划、一个故事或对引文做出的相关思考。对其中的观点是加以思索、采取行动，还是一带而过，在于每个人的选择。但无论做出何种选择，都可以将这些建议当成礼物。如果你觉得有所收获，就去使用它。要是这份礼物没有触动你，或与你现在的生活无关，就把它存放在稳妥的地方，顺其自然。

琼，谢谢你的珍贵礼物，它必将成为我们生活的良师益友！

（马歇尔·戈德史密斯，超过百万销量的畅销书《没有屡试不爽的方法》、《必看！功成身退》和即将出版的《保持职场魔劲》的作者。）



作者的话

琼·马奎斯

乔达摩·悉达多——俗称佛陀，曾经说过，“我们的思想塑造了自己，我们会变成我们所想的那样。只要心灵纯净，快乐将与你如影随形。”这几句话蕴含着无穷的智慧，不过想要领悟这其中的奥妙，您也不必一定要去信奉某一宗教，采纳某一意识形态，接受某一文化，或者是了解某一年代。这本花了三年多的时间精心创作的书，表达了很多积极的思想。书中主要关注的是工作人群。人们在不同的环境下工作：有些人经常出差；有些人每天都会在同一个办公室或者是工厂上班，一干就是几十年；有些人天天待在家里，远程办公；还有些人频繁地跳槽。不管您是不是他们中的一员，现在身在何方，都能在这本书中找到自己的影子。这本书是写给想要主宰自己生活的人的——他们明白积极的思想可以提高自己的洞察力，促成有益的行动，从而改变现状，让自己去迎接更好的工作和生活环境，最终进入一个美好的世界。大变化总是从觉醒的人的良好意图开始的。也许，您就是那个人，而这本书能够为您指引方向。

您不必花上一天或者一周的时间把这本书一口气看完，您可



以每天看上一小节，因为书中的每一页对应一年中的一天，提供了一个日常的指导思想（引文）、一个行动计划以及相应的思考意见（感悟）。书中的行动计划，有些具体而翔实，有些则刻意写得很笼统，给读者留下了结合自己实际去解读的空间。思考意见部分展现给读者的不仅有对于引文的精心思考，还有很多世界各地的古老的故事。这是一本穿越了时空界限的书。不同信仰、文化、意识形态、偏好、种族的人都能够从书中找到灵感。作为馈赠佳品，您可以把它送给好友，但您更应该送一本给自己，让自己受益终身。要想改变世界，改变现状，您首先要改变自己，大胆地迈出第一步。让我们一起欢呼吧！

Joy At Work Joy Work At Joy

January
1月

◀ 1月1日 ▶

引
文

人生就是承诺，去履行它吧！

——特蕾莎修女

行动计划

我每天都在履行着自己的承诺，为那些愁眉不展的人送去一抹微笑。在传递善意的同时，也体现出我的关心。这样，我充实了自己的心灵，也给他人带去了快乐。

感悟

人生的承诺只能通过我们自己的行动去履行，这是我们力量的源泉。如果我们屈服于生活的苦难，囿于狭隘的内心，或者不思进取，我们就会对生活感到不安，又怎能履行人生的承诺呢？如果我们选择勇敢面对，对周围充满爱心，意志坚定，我们就会享受到人生旅途中的每一刻，履行人生的承诺也会变得轻松！我们都是自己生活的塑造者，内心充满关爱的人将得到和谐美好的生活，而自私的人只能让自己的每一天暗淡无光。做出人生的许诺，然后去实现它吧。

◀ 1月2日 ▶

引
文

尽我所能，随遇而安。

——爱比克泰德



行动计划

尽我所能，在最不经意的时候，奉献出我的爱心。比如，为同事排忧解难，给陌生人提供帮助，或者今天就带我心爱的人去共进晚餐。能给他人带去欢乐，会让自己的内心充满喜悦。



感悟

一对老夫妇注意到，有一位穿着工作服的年轻人每天都在他们门前经过，手里拿着一把铁锹和一个公文包，他们感到很好奇。两周以后，他们决定在年轻人还没到达之前出去逛逛，想一探究竟。他们来到一片乱石区，发现那个年轻人正忙着挖一条壕沟。当年轻人走到他们面前，老妇人忍不住问他在做什么，他的公文包里面装的是什么。年轻人解释道：“我正在学习怎么样挖好壕沟，因为我今天要面试的工作要求我要有工作经验，所以我正在慢慢地积累经验。至于公文包嘛，里面是我的午餐。”后来他得到了那份工作。

◀ 1月3日 ▶

引
文

不要试图去证明你的愿望和判断，而要用简单清
澈的心来倾听它们的召唤。

——阿尔伯特·爱因斯坦

行
动
计
划

和他人交流时，不要总认为他们来自不同的世界。换位思考一下，要在旁人的身上看到自己的影子。要在被人理解之前先去理解他人。我要时刻铭记，每个人都有自己的世界观，而这种不同，恰恰让世界变得更加精彩。

感
悟

两个和尚正在河边洗碗，他们发现一只蝎子快要淹死了。其中一个和尚立刻将蝎子捞起来并将它放在岸上。在救蝎子的时候，他被蜇伤了。然后他继续洗碗，这时，那只蝎子再次掉进水里。和尚又一次将蝎子救起来，并再次被蜇。另一个和尚不解地问道：“朋友，你明知道蝎子的本性就是蜇人，还为什么一再把它救起来？”和尚回答道：“因为救它也是我的本性。”

（选自约翰·苏勒尔《禅门故事集》）

我们要忠于自己的内心，同时也要尊重他人的本性。

◀ 1月4日 ▶

引
文

我们最大的错误是，总以为人是一成不变的。人不会永远不变。他总是在不断地改变。即使只有短短的半个小时，他也时刻在变化。

——乔治·伊凡诺维奇·古尔捷耶夫

行动计划

我要牢记这种万物永恒变化的思想。我每天都在发生变化，别人也是如此。假如我觉得周围的事物与上周或者昨天相比并无区别，那我就太目光短浅了。我要拥抱这种变化，因为它是生活的一部分。

感悟

很多时候，我们没有意识到自己正在不断地发生变化，因为我们身处其中，而浑然不知。所以，我们总是错误地指望别人也保持不变，当结果事与愿违时，我们又感到失望。因此，重要的是要意识到我们所经历的一切随时都在潜移默化地改变着，包括我们读过的书籍、遇到过的人、面临的境遇、每个地方给我们留下的影响，等等——我们的心灵也因为它们而不断地成长。

◀ 1月5日 ▶

引
文

强行者有志。

——老子

行
动
计
划

行胜于言。做任何事情都要竭尽全力，不能被那些光说不练的人所影响。我要做出表率，因为我深知这不仅能帮助他人，也能让我的内心得到安慰。

感
悟

有一位中国的禅师，尽管他已经八十高龄，却还是和他的弟子一起劳作：整理花草、打扫庭院、修剪树木。看到师父工作如此辛苦，弟子们都于心不忍，但他们明白劝阻也是无效的，于是他们就把师父的工具藏起来，可那天师父却没有进食。第二天他还是没有进食，接下来的一天也是如此。“可能是因为我们把他的工具藏起来，师父生气了。”弟子们纷纷猜测，“我们最好还是把工具放回去。”放回工具的当日，师父便和往常一样开始劳作，并且吃饭了。当天晚上，师父便教导他们说：“不劳者，无所获。”

◀ 1月6日 ▶

引
文

朋友，就是我可以对他畅所欲言的人。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

行动计划

对于身边的人来说，我就是这样一位不图回报的朋友，我不会滥用那些出于信任与我分享的秘密。哪怕有些内容并非机密，我也不会利用这些信息达到个人目的或者故意伤害朋友。我认为只有成为这样的人，才能找到真正的朋友。

感悟

有多少人害怕别人会利用自己的言论攻击自己，从而再也不敢吐露真言？我们是否会听到或经历这样的例子，某些人出于邪恶目的而歪曲别人的说法？寻找一位我们不需要防备的朋友是一种善举，而成为别人无须慎言的朋友则是一种高尚的行为。



◀ 1月7日 ▶

引
文

塞翁失马，焉知非福。

——中国谚语



行动计划

不要因为失去某种东西而沮丧。如果我失去了财产，那肯定是有其充分的理由的。如果我错失了一个机会，也许就会出现一个更好的。



感悟

靠近边塞地方住着一群人，里面有一位善于推测吉凶祸福的人。他的马无缘无故跑到胡人那里去了，大家都安慰他。他却说：“这怎么就知道不是福气呢？”过了几个月，他家的马带着胡人的骏马回来了，大家都祝贺他。他却说：“这怎么就知道不是祸患呢？”他家中有很多良马，他的儿子喜欢骑马，结果从马上摔下来摔断了大腿。人们都前来安慰他，他却说：“这怎么就知道不是福气呢？”过了一年，胡人大举侵入边塞，壮年男子都拿起弓箭参战，住在边塞附近的壮年男子90%的人都因战争而死去，因为他儿子腿瘸的原因，父子的性命都得以保全。

◀ 1月8日 ▶

引
文

我经常抱怨没有鞋子穿，直到我遇到一位没有脚的人。

——印度谚语

行动计划

此刻，我的心中充满着感激。我感激生活给予自己的馈赠以及我所拥有的一切，让我能对他人有所帮助。我很幸运自己能在这里，读到或者听到这些哲理。在这个神奇的世界里，我有幸成为了其中的一分子，这本身就是一个奇迹。世界上还有很多比我不幸的人，我会竭尽所能去帮助他们，并因为能获得这个机会而充满喜悦。

感悟

我们喜欢把很多事情看成是理所当然的，一旦事情不如所愿，我们就会经常抱怨。抱怨是最容易做的事情。生活总是有太多让我们抱怨的理由，但同时又有那么多地方让我们感激。遗憾的是，我们总是对挫折耿耿于怀，对生活的恩赐却无动于衷。那么，不妨从现在开始改变我们对生活的态度。