



新时代拥有幸福美好人生的归结点

我会享受



让自己变得丰富多彩

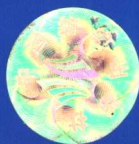
只有懂得学会善待自己、享受人生的人，才能真正达到有钱有闲有健康的全方位富足。

三木◎编著

I am hedonist

**Make yourself become a person who
lives a rich and colorful life**

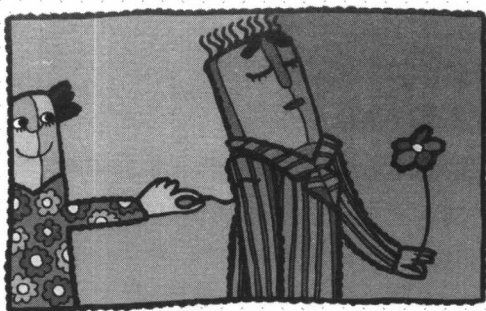
中国纺织出版社





新时代拥有幸福美好人生的归结点

我会享受



让自己变得丰富多彩

只有懂得学会善待自己、享受人生的人，才能真正达到有钱有闲有健康的全方位富足。

三木◎编著

I am hedonist

Make yourself become a person who
lives a rich and colorful life

中国纺织出版社

内 容 提 要

会享受,就是要爱自己,就是要对自己好一点;会享受,就是要提升自己生命的质量。要像经营自己的事业一样去经营自己的生活,经营自己的爱情,经营自己的健康。爱工作更爱生活,爱生活更爱身体。有的人,从摇篮到坟墓始终没有享受过身边的幸福,是因为他们认为物质享受才是幸福。本书想告诉你的是,工作只是生命的一部分,你还有爱情、亲情、友情、健康、快乐、幸福,需要你自己去悉心经营。只有懂得学会善待自己、享受人生的人,才能真正达到有钱有闲有健康的全方位富足。

图书在版编目(CIP)数据

我会享受:让自己变得丰富多彩/三木编著. —北京:中国纺织出版社,2007. 1

(闪亮人生③)

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4114 - 8

I. 我… II. 三… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129040 号

策划编辑:曲小月 特约编辑:林少波 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010 — 64168110 传真:010 — 64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:880 × 1230 1/32 印张:7

字数:131 千字 印数:1—7000 定价:18.00 元

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4114 - 8/B · 0211

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



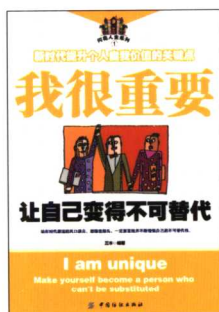
有一种说法：年轻的时候，我们拿命换钱；年老了以后，我们拿钱换命。我们从来不问问自己：你在为谁工作？你工作是为了什么？你会不会享受生活，会不会享受生命？

其实，享受是一种态度。与金钱的多寡无关，与年龄的大小无关，与职位的高低无关。

会享受就是要爱自己，就是要对自己好一点。会享受，就是要提升自己生活的质量。要像经营自己的事业一样去经营自己的生活，经营自己的爱情，经营自己的健康。爱工作更爱生活，爱生活更爱身体。

I am hedonist

Make yourself become a person who
lives a rich and colorful life



馈赠亲朋好友的首选礼品
回归精神家园的心灵殿堂

策划编辑：曲小月

特约编辑：林少波

团购电话：010-51692582

010-64172733 64173011转601

投稿邮箱：leen521@163.com

封面设计：

创品牌
Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序

言

在大多数情况下，我们都有一种错觉：一定要努力学习，一定要努力工作，一定要努力赚钱，在做好这些之后，我们自然就会得到享受。

年轻的时候，我们总是想着等到老了以后要好好享受，去环球旅行；当我们有了孩子的时候，总是惦记着让子女好好享受。至于自己到底需不需要享受，自己什么时候享受，却从不去认真考虑。所以，事实上，很多人不会享受。

有一种说法：年轻的时候，我们拿命换钱；年老了以后，我们拿钱换命。仔细想一想，人活得真是悲哀！我们从来没有问过自己：你在为谁工作？你工作是为了什么？你会不会享受生活，会不会享受生命？

其实，享受是一种态度，与金钱的多少无关，与年龄的大小无关，与职位的高低无关。

会享受就是要爱自己，就是要对自己好一点。会享受，就是要提升自己生命的质量。既然我们无法改变生命的长度，那就去努力拓展生命的宽度，努力挖掘生命的深度。

我们一定不要忘了，生活也是大事业。要像经营自己的事业

一样去经营自己的生活,经营自己的爱情,经营自己的健康。爱工作更爱生活,爱生活更爱身体。

享受是一种生活方式。

我们做的第一份工作,特别是在自己没做好的情况下,会有一些的压力。即使主管不说,即使导师不说,自己也会有意无意产生心理变化:“我落后了”,“我跟不上别人了”,“我转正有问题了”,“我本季度个人考评 PBC 低了”,“分配的任务因为我而拖延进度了”等,这些都会给自己带来压力。虽然你说自己对压力不屑,也能挺得住,但是压力毕竟会对你接下来的工作带来影响。

或许改变这些可以借鉴的是改变自己的看法。要有对工作、对生活的热情,要有对面临困难迎难而上的品质,要有“不达目的誓不罢休”的干劲,要有“一心一意”投入的态度。可是,人,总要有自己的生活、有自己的人生,工作只是人生的一部分,别因为有了工作没了生活。人总想工作和生活能两手兼得,可是结果总不尽如人意。

困了的时候,只想有一张床让我躺下去。累了、烦了的时候,却没一个人能聊天。想找个人倾诉,却发现每个人都在忙自己的事情。我这才感觉到在这个忙碌的城市里,每个人都那么匆匆,每个人都有总也做不完的工作。生活何时是尽头?

身体挺不住了,就锻炼一下。晚上回来的时候实在累得慌,就一个人去跑步。到会所里面看帅哥打球,看美女游泳,看情侣跳舞,还可以看那些柜台里的漂亮姑娘,这也不视为自娱自乐了一番呢。其实,外面的生活很精彩,就看自己愿不愿意走出去,关掉每天都要面对的电脑,走出困住自己的办公室,到外面的世界看看,生活有多美好,人生有多少乐趣。为什么那么劳累、拼命工

作呢？试着改变自己吧。多些朋友，多认识些人，这个人忙，就找那个；他没空，她有。哈哈，反正是简简单单的人际关系，犯不着花很多的心思，只要我们都能快乐，都能得之所需，就够了。

享受是一种情调。

其实，“小资”一点又何妨？比起那些宏大的梦想，“小资”的现实主义色彩似乎更具有有一种轻松而容易主宰的雍容。“小资”，可以沉淀那些恢弘的夙愿，使之有条不紊、按部就班地来；“小资”，可以在远景与近景之间构筑一道现实的桥梁，资本与创业的冲突便不是如此明显，“与狼共舞”的舞步也不再是非天旋地转的“华尔兹”不可。

没事去星巴克泡着，有事去罗杰斯泡着。半工作半娱乐就去 Friday，价廉物美的小中餐馆是不在考虑之列的。虽然口口声声说不爱吃西餐，也齐声痛骂 Friday 又贵又难吃，但仅仅为了 Friday 的调酒和罗杰斯的灯光在那里泡着都是值得的。更不用说星巴克扑鼻的咖啡香，小餐馆里的油烟气怎么能比呢？在量少而精的原则下，小资们都不算胖，出于维持身材的心理，小资们无论男女，齐声推崇日本菜。

有人说，人生有三只兔子不可追：

少儿时代，教室之外嬉戏玩耍是一只诱人的兔子，你若去追赶它，它就带给你荒废的一生；青年时代，校园之外名利富贵是一只诱人的兔子，你若去追赶它，它就带给你虚荣的一生；中年时代，社会之上灯红酒绿是一只诱人的兔子，你若去追赶它，它就带给你堕落的一生。

当然，我们提倡的享受，并不是指这三只“兔子”。有的人，从摇篮到坟墓始终没有享受过身边的幸福，是因为他们有一种错

觉,认为物质享受才是幸福。

我们想告诉你的就是:工作只是你生命的一部分,你还有爱情、亲情、友情、健康、快乐以及幸福,这些都需要你自己去悉心经营。

编著者

2006 年 10 月

目

录

CONTENTS

第一章 享受生活的乐趣,工作是为了更好地生活 / 1

你太累了,也该歇歇了 / 3

学会给自己的心放个假 / 11

把事情做成事业,把工作当成享受 / 18

别忘了,生活也是大事业 / 29

第二章 享受爱情的甜蜜,让你的浪漫满屋 / 37

让浪漫成为一种习惯 / 39

做一个恋爱中的宝贝,悉心经营每一天 / 46

认真把握爱的细节 / 54

爱情是有条件的,婚姻不是爱情的坟墓 / 60

第三章 享受人性的温暖,感恩生命的绚烂 / 67

美丽心灵能照亮人生之路 / 69

诚信,让人神清气爽 / 77

自信为你的成功加油呐喊 / 86

感恩,让生活其乐融融 / 95

第四章 享受精神的愉悦,给自己的心灵一个深呼吸 / 105

从阅读到悦读,让你的生活书香四溢 / 107

可以没有艺术细胞,不能没有艺术爱好 / 113

中层收入,上层格调 / 121

学会倾诉,给自己一杯心灵鸡汤 / 130

第五章 享受健康的幸福,身体是最大的资本 / 141

享受健康,享受生命之美 / 143

饮食决定健康,科学膳食让你吃出健康 / 151

培养一项相伴一生的体育活动 / 157

每天锻炼一小时,幸福生活五十年 / 162

第六章 享受成功的喜悦,让自己笑在最后 / 169

像智者一样思考,像成功者一样生活 / 171

思想有多远,路才能走多远 / 181

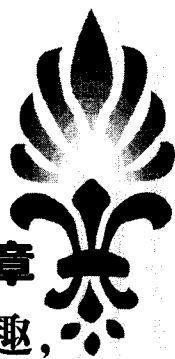
智慧时代,需要正确努力 / 191

心有多大,舞台就有多大 / 200

参考文献 / 211

第一章

享受生活的乐趣，
工作是为了更好地生活





你太累了,也该歇歇了

你在为谁工作

在现实生活中,我们身边有许多这样的年轻人,他们每天朝九晚五,在茫然中上班、下班,到了固定的日子领回自己的薪水,高兴一番或者抱怨一番之后,仍然茫然地去上班、下班……他们从不思索关于工作的问题:什么是工作?工作是为了什么?我在为谁工作?

可以想象,这样的年轻人,他们只是被动地应付工作,为了工作而工作,他们不可能在工作中投入自己全部的热情和智慧。他们只是在机械地完成任务,而不是去创造性地、积极主动地工作。

有时候,虽然我们是踩着钟点准时上班和下班的,可是,我们的工作很可能是死气沉沉的、被动的。当我们的工作依然被无意识所支配的时候,很难说我们对工作的热情、智慧、信仰和创造力能被最大限度地激发出来了,也很难说我们的工作卓有成效的。我们只不过是“过日子”或者“混日子”罢了!

其实,“工作”包含了热情、信仰、智慧、想象和创造力。卓有成效和积极主动的人,他们总是在工作中付出双倍甚至更多的智慧、热情、信仰、想象和创造力,而失败者和消极被动的人,却将这些深深地埋藏起来,他们有的只是逃避、指责和抱怨。

工作其实是一种态度,是一种发自内心的爱,一种对工作的真爱。工作需要热情和行动,工作需要努力和勤奋,工作需要一种积极主动、自动自发的精神。只有以这样的态度对待工作,我们才有可能获得工作所给予的更多的奖赏。

你应该明白,那些每天早出晚归的人不一定是认真工作的人,那些每天忙忙碌碌的人不一定是优秀地完成了工作的人,那些每天按时打卡、准时出现在办公室的人不一定是尽职尽责的人。对他们来说,每天的工作可能是一种负担、一种逃避,他们并没有做到工作所要求的那么多、那么好。对每一个企业和老板而言,他们需要的绝不是那种仅仅遵守纪律、循规蹈矩,却缺乏热情和责任感,不能够积极主动、自动自发工作的员工。

工作并不是干什么事和得什么报酬,而是我们用生命去做的事情。工作就是付出努力。正是为了成就什么或获得什么,我们才专注于什么,并在那个方面付出精力。从这个本质的方面说,工作不是我们为了谋生才去做的事,而是我们用生命去做的事!

成功取决于态度,成功也是一个长期努力积累的过程,没有谁是一夜成名的。所谓的主动,指的是随时准备把握机会,展现超乎他人要求的工作表现,以及拥有“为了完成任务,必要时不惜打破常规”的智慧和判断力。知道自己工作的意义和责任,并永远保持一种自动自发的工作态度,为自己的行为负责,是那些成就大业之人和凡事得过且过之人的最根本的区别。

明白了这个道理,并以这样的眼光来重新审视我们的工作,工作就不再成为一种负担,即使是最平凡的工作也会变得意义非凡。在各种各样的工作中,当我们发现那些需要做的事情——哪怕并不是分内的事的时候,也就意味着我们发现了超越他人的机



会。因为在自动自发地工作的背后,需要你付出的是比别人多得多的智慧、热情、责任、想象和创造力。

明白了工作的意义后,你就会更加理解你在为谁工作,你应该怎样对待工作等诸如此类的问题。在做到这些之后,你就会积极主动地去享受工作的乐趣。

会工作也要会休息

在工作一段时间后,许多人会进入一个特殊的阶段,叫做工作倦怠期。所谓“工作倦怠期”,是指人们在紧张与忙碌的日常生活及工作过程中,生活上的以及工作中的情绪感受会随着大环境的变动,而在一段时期内呈现出一种身心紧张或调适不当的负面行为。

在当今激烈竞争的环境下,人们产生工作倦怠的时间越来越短,有些人甚至工作8个月就开始对工作厌倦,而据调查显示工作一年以上的白领人士有高于40%的人想跳槽。上海的一项调查表明:在同一岗位工作满两年的人群中有33.3%的人出现了工作倦怠现象,有2.6%的人患上了工作倦怠症。产生工作倦怠的白领会出现失眠、焦虑、烦躁等生理上的疾病,心理上的不适以及行为上的障碍,若不及时处理,这些问题有可能会给职场中的你带来不可预期的伤害。

日复一日朝九晚五的生活是不是让你觉得失去了工作的原始动力,渐渐觉得茫然无措呢?一年之内跳槽三次,原本觉得适合自己的工作进入瓶颈时期……

会工作也要会休息,在职场上学习让自己喘口气也是一门

学问。

在人们长期形成的思想意识里，那些加班加点、不计得失，“鞠躬尽瘁、死而后已”的“老黄牛”一直是最值得尊敬的人，是学习的楷模。社会舆论鼓励人们加班加点，废寝忘食，对累倒甚至累死在工作岗位上的人更是褒奖有加。在这种氛围下，人们不经常加班加点就不够先进，不够“典型”……甚至，在整理先进人物事迹时，也非得挖出他们经常加班加点、忘我工作的故事，以显示其真的“很先进”。

这种舆论倾向，实际上就是鼓励、引导人们透支生命，玩命工作，而不注意身体健康。这是一种误导。

殊不知，身体是革命的本钱。一个不懂得生活的人就不懂得工作。生活好了，身体好了，工作才能真正做好。这是生活常识。我们不妨想想，人毕竟不是机器，即使是机器，也有磨损、检修的时候。现代社会，工作压力、生活压力本身就大，再加上长期不休假、不疗养，身体很难吃得消。君不见，在我们的公务员和知识分子队伍当中，有多少人身体长期处于亚健康状态！有的人年纪轻轻就已疾病缠身，甚至英年早逝。因不会休息累病了，这不但是无谓的牺牲，而且还直接影响到工作效果和身体健康，这可以说是得不偿失。

现代社会应倡导一种文明健康的生活理念。该工作时认真工作，该休息时好好休息，会工作也要会休息。因为工作累坏了身体，导致妨碍了下一步的工作，这不是一个正确的工作态度。休息好是为了更好地工作。天天扑在工作上，连轴转，表面上看工作效率很高，实际上却极易酿成疾患。

健康地生活，实际是在创造另一种效益：健康就是财富，这是