

会生活 会工作

尤佳◎编著

从容驾驭生活和工作的生存智慧

抚慰心灵的精神读本，受益一生的人生智慧

／以积极的心态面对生活和工作，体会生活的美好和工作的快乐／ 华夏出版社



随时 / 随地 / 随心



简称MBook，译为便携书，特点是方便携带，精巧实用，可随时随地随心阅读，极为便捷。

我们从读者的实际阅读需求出发，推出了针对不同领域的特色服务，力求给读者带来切实的帮助：

【职场充电】让读者轻松提升职场竞争力，从而在职场中如鱼得水，步步高升；

【成功激励】为读者指引人生前进的方向，帮助读者超越险阻，走向成功；

【自我实现】帮助读者全面提升自身素质，从而在生活中能左右逢源，无往不利；

【心灵修养】帮助读者解析人生的种种困惑谜团，从而能够澄心静志，超然洒脱；

【员工培训】帮助读者提升职业理念，更好地规划个人发展；

【历史快读】透过故事读历史，让读者在历史盛衰中吸取经验，鉴知往来；

【生活休闲】增添智慧，创造乐趣，愉悦身心，为平凡的生活加点料。



生活会 工作会

尤佳◎编著

华夏出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

会生活 会工作 / 尤佳编著. —北京: 华夏出版社, 2011.2

(MBOOK随身读)

ISBN 978-7-5080-6035-4

Ⅰ. ①会… Ⅱ. ①尤… Ⅲ. ①心理健康—通俗读物
Ⅳ. ①R161.1—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第219711号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

会生活 会工作

编 著 尤 佳

责任编辑 杨永龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6035-4

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

照进心灵的阳光

台湾地区有一位非常著名的心理咨询师，深受大家的喜爱和尊敬。他曾经帮助过很多人解决了心理方面的困扰，那么，这位咨询师有什么神奇之处呢？

其实，他刚开始从事这个工作的时候，常使用心理学的专业术语和治疗模型来开导别人，但效果很一般。咨询师百思不得其解。

一次偶然机会，他想起了前不久自己看过的一个小故事：

曾经有个5岁的小男孩，由于他卧室的窗户整天都关闭着，所以他觉得屋里很阴暗，十分羡慕窗户外面灿烂的阳光。他想：“我可以把外面的阳光扫一点进来。”于是，他拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光。等到他把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光却没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。

正在厨房做饭的妈妈看见他的奇怪举动，问道：“你在做什么？”他回答说：“房间太暗了，我要从外面扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把房间的窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

是啊，打开心灵的窗户，友情和信任不就会像阳光一样洒进来吗？

从此以后，这位咨询师调整了自己的工作方法，搜集了大量的故事，分门别类，针对前来咨询的人们不同情况，用小故事来引导他们调整心理姿态、最终走出心灵的困境，取得了非常好的效果。

本书收录的150个故事，结合了心理学的解读，展示出70种简单生活和轻松工作的姿态，浅显易懂，如随身而行的心理咨询师，当你低落、沮丧、失意时，给你以安慰和力量；当你欢欣、得意时，帮助你平静自己的心灵。

第一章

对不起：让心灵学会屈伸的艺术

- 对不起，我错了 002
- 每天乐观一点点 007
- 再见，消极病 011
- 低调是一种大智慧 016
- 走出为自己建的“心牢” 021
- 谦逊的人不是弱者 026
- 紧握信念不放手 030
- 像婴儿一样好奇 035
- 送人玫瑰，手有余香 039
- 擂台上的双赢 043
- 善用集体的力量 048



我能行：在压力面前漂亮地转身

- 发现另一扇窗 054
- 完美=接受不完美 058
- 不要苛求完美 062
- 失败了，你更接近成功 065
- 苦难是上天的礼物 070
- 永远不要绝望 075
- 不做偏执狂 080
- 选择的权利在你手中 083
- 勇于走自己的路 086
- 退一步海阔天空 090
- 保持谦和的生活风度 094



谢谢你：在情感的阳光中漫步

- 越珍惜越美好 098
- 喜欢你所拥有的 103
- 每天说声“谢谢你” 106
- 每天向升起的太阳问好 110
- 智者，你的名字叫宽容 113
- 凡事留余地 119
- 天生我才必有用 122
- 告诉自己我最棒 125
- 友谊地久天长 128
- 擦亮交友的眼睛 132
- 种下一棵亲情树 135
- 不要等到来不及 140
- 爱情也需要经营 144

你好吗：沉思待人待己的智慧

- 善良是每天的必修课 152
- 助人就是助己 159
- 赞美是一面回音壁 165
- 换个角度想问题 169
- 改变生活的游戏规则 173
- 加倍认可自己的价值 176
- 向别人展示你的真诚 183
- 摘掉生活的近视镜 187
- 跨一步就成功 190
- 每天进步一点点 196
- 重要的事情先做 201
- 经验是成功的捷径 206

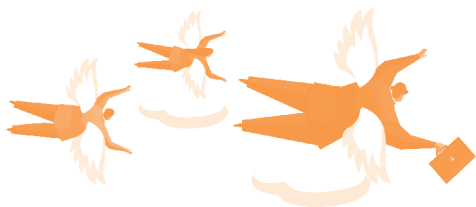


别着急：与生活跳支优雅的慢舞

■ 放慢脚步，欣赏人生	212
■ 等待是一种美好	216
■ 快乐是你的权利	219
■ 越简单越快乐	223
■ 无处不在的幸福感	229
■ 永葆最初的热情	233
■ 别耽于幻想	239
■ 学习使你更自信	245
■ 享受工作的乐趣	250
■ 心态决定命运	253
■ 为现在而活	257
■ 营造相互的信任感	261
■ 诚信胜金	265

放轻松：进一步海阔，退一步天空

- 该放手时就放手 270
- 关上诱惑的大门 274
- 金钱不是全部 277
- 追求不等于苛求 281
- 尊重别人就是抬举自己 286
- 认清自己的优劣势 291
- 表象不等于事实 295
- 以退为进的处世高招 302



对不起：让心灵学会屈伸的艺术

身体需要放松、调整，
心灵同样需要有懂得进退的柔
韧、留出伸缩的尺度。不要害
怕或羞于说“对不起”，放低
姿态也是一种生活的艺术。



对不起，我错了

☉一声“对不起”，其实是一个人性格完善和人格成熟的表现，更能让你展现出一种能屈能伸的人生大智慧。

下面这些话你是不是觉得很熟悉：“这不是我的错。”“我不是故意的。”“是×××让我这样做的。”“这不是我干的。”“本来不会这样的，都怪……”？

是的，在工作和生活中，这些话可能就是我們曾经说过甚至经常说起的。当有问题发生时，很多人第一时间往往都会有这样的反应。因为当错误出现时，把自己的失误和不足告诉别人，这是一种非常令人沮丧和自责的感受。从心理学的角度看，每个人都希望得到别人的赞美和肯定，而不是怀疑和批评。对很多人来说，认错意味着在别人面前表现出自己的无能。

其实，坦率地承认“我错了”、诚恳地对别人说

出“对不起”，这样做并不困难，也并不是什么丢人的事情，相反，往往因为这些“对不起”，反而更能拉近你与别人的距离，化解各种矛盾和隔阂，并赢得同事与朋友的尊敬与信任。一声“对不起”，其实是一个人性完善和人格成熟的表现，更能让你展现出一种能屈能伸的人生大智慧。

戴尔公司和高盛集团的两大掌门人——迈克尔·戴尔和亨利·鲍尔森，就是深谙这种屈伸艺术的高手。

戴尔在2001年曾向手下的20名高级经理认错：承认自己过于腼腆，有时显得冷淡、难以接近，并承诺将和他们建立更紧密的联系。大家对“极度内向”的戴尔能够如此公开进行反省都非常震惊，同时感到如果戴尔都可以为了公司而改变自己，那么其他人有什么理由做不到呢？

鲍尔森在2003年一次投资者会议上谈到裁员时说：“在我们公司的几乎每一项业务中，实际是15%~20%的人创造了80%的价值”，这句话引起员工的强烈不

满。会后，鲍尔森向全公司2万名员工发出了语音邮件进行道歉。著有《CEO资本》一书的博雅公关公司首席知识和研究官莱斯莉·盖恩斯·罗斯就此事称赞鲍尔森是“更谦恭的新一代CEO”的代表，认为他认错是“力量之举”，而非“软弱之兆”，并“将有助于提升高盛集团的外部声誉”。

也许有人会不服气地说，像迈克尔·戴尔和亨利·鲍尔森那样地位的人，自然懂得如何用一时的低姿态来为自己和公司赢得更好的发展与声誉，这只是他们的一种经营手段而已。那么，下面这件事情，将会让我们懂得“对不起”对普通人的意义有多大：

在飞机起飞前，有位乘客请空姐给他倒一杯水，因为他需要按时吃药。空姐很有礼貌地说：“先生，为了您的安全，请稍等片刻，等飞机进入平稳飞行状态后，我会立刻把水给您送过来，好吗？”乘客答应了。

过了15分钟后，飞机早已进入了平稳飞行的状

态。突然，乘客服务铃急促地响了起来，刚才那位空姐猛然意识到：糟了！由于太忙，她忘记给那位乘客倒水了。当空姐来到客舱，看见按响服务铃的果然是刚才那位乘客。这时她小心翼翼地把水端给那位乘客，并面带微笑地说：“先生，实在对不起，由于我的疏忽，延误了您吃药的时间，我感到非常抱歉。”这位乘客很生气，指着手表说道：“怎么回事，有你这样服务的吗？”空姐手里端着水，心里觉得很委屈，但是无论她怎么解释，这位挑剔的乘客都不肯原谅她的疏忽。

在接下来的飞行过程中，为了弥补自己的过失，每次去客舱给乘客服务时，这位空姐都会特意走到那位乘客面前，面带微笑地询问他是否还需要水，或者别的什么帮助。然而，那位乘客余怒未消，并不理会空姐。

快到目的地时，那位乘客要求空姐把留言本给他送过去，很显然，他要投诉这名空姐。此时空姐心里虽然很委屈，但是仍然不失职业道德，非常有礼貌而且面带微笑地说道：“先生，请允许我再次向您表