

上班做儒家

◎用儒家思想进取，用道家智慧炼心◎

中国人从来都是儒道相济的。上班时你可以是儒家，承担会立担当责任，下班后就可以是道家。

——于丹

Shang Ban Zuo Ru Jia

王永军◎编著

Xia Ban Zuo Dao Jia

下班做道家



◎品读儒道经典哲学，启迪迷茫混沌心智◎

吉林出版集团
时代文艺出版社

上班做儒家，下班做道家

图书在版编目（CIP）数据

上班做儒家 下班做道家 / 王永军编著. — 长春：时代文艺出版社，2010.9

ISBN 978-7-5387-3206-1

Ⅰ. ①上… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①儒家－人生哲学－通俗读物②道家－人生哲学－通俗读物 Ⅳ. ① B222-49②B223-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第194367号

出 品 人 张四季
选题策划 华文经典·書香
执行策划 李壬杰
责任编辑 周玉兰
封面设计 天之赋设计

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可，

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载，违者必究。

上班做儒家 下班做道家

王永军 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社
地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062
总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939
网址/www.shidaichina.com
印刷/三河市祥达印装厂
开本/170×240 1/16 字数/190千字 印张/17
版次/2010年11月第1版 印次/2010年11月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



前 言

每天，我们都习惯于拖着疲惫的身心回家，其实，不是生活在有意为难我们，而是我们没有掌握活着的技巧。纵观历史，唯有孔子和老子两位圣贤独具智慧。孔子是儒家思想的创始人，老子是道家学说的始祖；孔子讲技巧，老子讲本质；孔子教我们做人的道理，老子则告诉我们做事的原理；孔子能让我们在职场游刃有余，老子则能使我们脱胎换骨。

试想一下，如果我们能将两位的精髓运用到生活与工作中，又何愁做人难呢！

几千年前，东西方就把自己的双眼投向不同的地方，也出现了各自不同的文明走向，如果说西方人开始了用科学去认识客观世界，那么，东方中国就开始了认识人本身。儒教和道教作为东方本土最主要的两种哲学派别，与其说有对立高下之分，倒不如说他们共同组成了中国人精神世界的经纬线。其实，对于作为中国人的我们来说，人生一直都是儒道相济的。

如林语堂所言，我们每个人的政治理想都是儒家，每个人的心灵深处都是道家。道家大气，儒家实在，不妨将其运用到当下这个时代，即上班学儒家，凡事讲究技巧方法；下班学道家，面对人生需豁达大气。那么，如何才能综合两家矛盾的哲学，又如何吸纳两家对立的精华呢？这不仅是国人几千年来最大的人生功课，也是我们这本书

的重点。

本书旨在教大家掌握生活的技巧：上班时，如何运用儒家的智慧；下班后，如何升华道家的精髓。本书利用一个个经典的故事，深入浅出地指引着大家，将儒、道两家的智慧，融入我们的现实生活之中，还给我们一个轻松自在的人生。不仅如此，本书还细致分析了职场中的种种难题，以及生活中常常困扰着我们的疑惑，让我们在面对人生瓶颈之时，没有迷茫、没有纠结，更没有苦苦挣扎的烦恼，唯有沐浴阳光、重新踏上自己的人生之旅的新希望。

品阅本书，你不仅可以秉承传统文化精髓，同时，还可以领悟生存的哲学。

目 录

上 篇　八小时内：做穿职业装的儒家

职场，是一个没有硝烟的战场，若想在这场战斗中获胜，没有深谋远虑的智慧是行不通的，在历史的长河中，独具这种智慧的人，非儒家创始人孔子莫属。孔子用其毕生的精力，教导古代将相们如何在血雨腥风的政坛生存。然而，在现代这个纷繁复杂的社会，尔虞我诈的职场比起历史中的政坛亦毫不逊色。

不可否认，身在职场的我们每天都过得提心吊胆，几乎时刻都生存在夹缝之中，上有上司的压制，下有下属的叛逆，偶尔还要面对同事们的刁难，只要我们稍有差池，便会败得一塌糊涂。因此，我们必须学习儒家的处世之道，掌握职场生存的技巧，才能做到游刃有余，在职场中始终立于不败之地。

第一章　恭则不侮：己所不欲，勿施于人

如果想得到别人的尊重，就要以恭敬之心面对他人。只有抱着恭敬的心态才不会招致别人的侮辱。我们的表情永远是别人表情的一面镜子。因此，在工作中我们要抱着谦恭、学习的心态，多向人请教，多听多看多学习，做到爱岗敬业。

◎ 小卖弄，大灾难 / 4
◎ 要学会明哲保身 / 7
◎ 虚心学习前人的经验 / 10

◎ 可有锋芒，但不可毕露 / 13
◎ 始终保持清醒的头脑 / 16
◎ 工作，请将快乐放第一 / 19
◎ 稍安勿躁，枪打出头鸟 / 22
◎ 得意忘形，便会乐极生悲 / 25
◎ 承认不足，才能获得进步 / 27

第二章 宽则得众：正心修身，克己复礼

孔子讲“仁爱”是说“宽则得众”。就是你对别人宽容，你就会得到朋友的信任和众人的爱戴。在工作中，如果大家都能彼此宽容，做到互相关心，互相支持，求同存异，就能形成和谐的良好局面；反之，如果人们想问题、办事情总是从一己之利出发，彼此排斥，互不相让，摩擦不断，就不利于维护团结，就会影响工作的正常开展。

◎ 凡事不必斤斤计较 / 32
◎ 得民心者，得天下 / 34
◎ 退一步，海阔天空 / 38
◎ 冤家宜解不宜结 / 40
◎ 宽容，是一种大智慧 / 44
◎ 小不忍，则乱大谋 / 47
◎ 得罪谁，都别得罪小人 / 49
◎ 请为别人多想一想 / 52

第三章 信则人任焉：德行天下，为人之本

诚信是一个人在社会上赖以生存和发展的基石。如何做到诚信，在工作中按诚信的原则处事，是对我们提出的一个永恒的课题。一个员工如果诚信观念受到冲击，容易潜移默化地形成一种挑三拣四、不负责任、见利忘义的心态。抱着这样的一种心态去工作将是十分有害的。

◎ 轻易允诺，必然会寡信 / 58
◎ 花言巧语，只能害自己 / 61
◎ 说得好，不如做得好 / 64
◎ 做不到，就不要吹牛 / 67
◎ 切记：不可信口开河 / 71
◎ 诚信，你的职场“名片” / 73
◎ 信义，一笔潜在的财富 / 76
◎ 诚实的人，自然受爱戴 / 79



第四章 敏则有功：心存高远，敢上九天揽月

敏则有功，就是说一个人要敏锐聪明，有智慧，这样在工作中才能提升劳动效率，做出好的成绩来。一个优秀的员工，他不一定是专家，但是，他一定能够在较短的时间内学会很多东西，善于用脑子，善于发现问题、解决问题。

◎ 树立目标，做发光的真金 / 84
◎ 工作，坚定自己的信念 / 87
◎ 学习，不断进步的捷径 / 89
◎ 培养敏锐的洞察能力 / 93

◎ 创新，开辟自己的江湖 / 96
◎ 遭遇困难，要越挫越勇 / 99
◎ 非常时刻，请隐藏自己 / 102
◎ 自卑，前进最大的阻力 / 105

第五章 惠则足以使人：通权达变的激励智慧

“惠”就是恩惠，就是说在工作中，作为一个领导如果有恩惠之心，就能够调动别人的积极性，让别人为他所使用。也就是说作为一个团队的领导人，他要用一种慈善的、恩惠的心去对他的每一个下属，在精神价值上去肯定每一个人，在金钱和物质利益上去跟每一个人分享，有这样的心，别人才会忠于他，他才能使用别人。

◎ 扬长避短，知人善任 / 110
◎ 虚心接纳大家的建议 / 112
◎ 以柔克刚，收买人心 / 115
◎ 谨记：忠言逆耳利于行 / 118
◎ 团结，是力量的源泉 / 121
◎ 以身作则，严以律己 / 125
◎ 宽容，领导的必备品质 / 128
◎ 学会做一个伯乐 / 131



下 篇　八小时外：“游心”时轻松滋养心灵

累，是时下最流行的一句话，人人都在说，却不知道怎样去解决这一难题。其实，我们累的不是身体，而是自己那颗饱经风霜的心，唯有滋养心灵，才能摆脱这个“累”字。此时，我们需要的是道家思想的洗礼，唯有老子的人生智慧，才能让我们再次沐浴阳光，给予心灵缺失的那部分养分。

芸芸众生中的我们，在社会中奋斗，在世界里作秀，为了名利，我们牺牲了与家人共享天伦的时间；为了名利，我们肆意地挥霍着自己的青春；为了名利，我们置自身的健康于不顾。然而到头来，自己的生命中却徒留遗憾。对此，老子一针见血地给出了答案：唯不争，故无忧。

第六章　返璞归真：怡养真元，留一份淳朴于后世

道家认为，人原初的本性是淳朴和纯真的，但随着年龄的增长，思虑欲念不断萌生，再加上社会环境的不同影响和各种物质的诱惑，人原有的生命元真不断地被消耗，原有的淳朴天性也逐渐被蒙迷，若进一步嗜欲无止，将严重损害自己心性和生命健康，从此背道而驰。因此道家倡导返璞归真，要回归自然、回归简单，使心性和生命返到淳朴纯真的状态。

◎ 越简单，越快乐 / 138
◎ 平凡，也是一种境界 / 140

◎ 调整心态，无欲则刚 / 143
◎ 清心寡欲，返璞归真 / 146
◎ 追求一份豁达的心境 / 149
◎ 人生，不要超过这个度 / 152
◎ 物极必反，生命不可贪 / 155
◎ 生活，亦可以独具魅力 / 158

第七章 轻则失根，躁则失君：自然而然，超然于世俗之外

常言说稳重是克服轻率的根基，宁静是防止浮躁的主宰。所以在生活中，君子待人接物，终日宽厚稳重，虽处富贵荣华，但却能超然于物外。《幽窗小记》中的有这样一副对联：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。范仲淹的“不以物喜，不以己悲”，就是说身处顺境而不骄矜，身处逆境而不颓唐。这才是人生所应采取的生活态度，“事修而谤与德高而毁来”，这几乎可以说是社会竞争中的一条不变的定律。

法国的卢梭曾经说过：“人啊，把你的生活限制于你的能力，你就不会再痛苦了。”一切理想都应植根于现实这块肥沃的土壤中。

◎ 顺其自然，凡事不可强求 / 162
◎ 低头，才能看清人生路 / 165
◎ 容忍，让快乐不上火 / 168
◎ 常怀一颗慈悲之心 / 171
◎ 请放宽生命的尺度 / 174
◎ 少发牢骚，沉默是金 / 177
◎ 人生在世，难得糊涂 / 180
◎ 安于平静，不搬弄是非 / 183

第八章 少则得，多则惑：
唯不争，则天下莫能与之争

生活中不如意的事可谓无处不在，如果凡事斤斤计较、小肚鸡肠，必然会忧郁缠身、闷闷不乐。相反，如果能做到上善若水，为而不争，就会拥有平和的心态，就会体会到生活的轻松与人生的美好。人无完人，岂能无过？为而不争，这也是一种境界！ 抱着这样的心态去生活，你会觉得太阳每天都是新的，你会觉得生活是那么美好！

◎ 舍得，先舍而后得 / 188
◎ 不要过于计较得失 / 190
◎ 患得患失，会失去更多 / 194
◎ 以一颗平常心看待得失 / 197
◎ 不争，不说，不计较 / 200
◎ 淡泊名利，宁静致远 / 203
◎ 与世无争，独享快乐 / 206
◎ 不争，一种生存的智慧 / 209

第九章 虚名嚼破无滋味：
知足常乐，心逍遥于万物之上

生活中有太多的东西，有太多的诱惑，要想让自己快乐，追求的就应该是逍遥自在，睁一只眼，闭一只眼，不能让自己把身边这个真实的世界看得太透彻。生活中有很多不尽如人意的地方，但如果它们不太严重，又何必斤斤计较呢？工作我们认真对待，生活之中，就不妨洒脱一些—准确地认识烦恼，充分地享受快乐。

◎ 欲望越多，幸福越远 / 214
◎ 人生，不为世俗所累 / 217
◎ 唯有知足，才能常乐 / 220
◎ 原来，我们都很富有 / 223
◎ 看透人生的祸福变换 / 226
◎ 放下贪念，让幸福飞扬 / 229
◎ 生活，平平淡淡才是真 / 232

第十章 活在当下：宠辱不惊，闲看云卷云舒

也许你会因为回忆过去或眷恋或悲伤，你的思绪总是停留在过去；也许你会对未来或憧憬或恐惧。如果你一味把眼光放在终点，反而会错过沿途美景。人生不可以重来，不可以跳过，我们只能选择最有意义的方式度过，那就是活在当下，追逐日光。

◎ 忘掉失去的，珍惜拥有的 / 236
◎ 享受今天，不为俗世烦忧 / 239
◎ 生活，就是要活在当下 / 242
◎ 人生百年，唯有当下 / 245
◎ 享受当下，以静养智 / 247
◎ 以平常心对待失去 / 250
◎ 保持一份豁达的宁静 / 253



上篇

八小时内：做穿职业装的儒家

职场，是一个没有硝烟的战场，若想在这场战斗中获胜，没有深谋远虑的智慧是行不通的，在历史的长河中，独具这种智慧的人，非儒家创始人孔子莫属。孔子用其毕生的精力，教导古代将相们如何在血雨腥风的政坛生存。然而，在现代这个纷繁复杂的社会，尔虞我诈的职场比起历史中的政坛亦毫不逊色。

不可否认，身在职场的我们每天都过得提心吊胆，几乎时刻都生存在夹缝之中，上有上司的压制，下有下属的叛逆，偶尔还要面对同事们的刁难，只要我们稍有差池，便会败得一塌糊涂。因此，我们必须学习儒家的处世之道，掌握职场生存的技巧，才能做到游刃有余，在职场中始终立于不败之地。

y ‡‡ a i a ↓ ¥ж

如果想得到别人的尊重，就要以恭敬之心面对他人。只有抱着恭敬的心态才不会招致别人的侮辱。我们的表情永远是别人表情的一面镜子。因此，在工作中我们要抱着谦恭、学习的心态，多向人请教，多听多看多学习，做到爱岗敬业。



小卖弄，大灾难

【儒家箴言】

群居终日，言不及义，好行小慧，难矣哉！

——《论语·卫灵公》

“树大招风”，这是职场中人才遭受别人嫉妒的根源。如果一位深具才华的优秀员工，处在这种环境中，最明智的选择就是适时地隐藏自己，等待时机，不轻举妄动。但很多人却不明白这个道理，而是一意孤行地随意展露自己的才华，于是，遭到了别人的嫉妒，甚至要被别人千方百计地赶走，试想，单凭一个人的力量，又怎能与大家相抵抗呢？

三国时期的杨修，是一个典型喜欢到处卖弄小聪明的人，最终，他的自以为是，给他引来了一场杀身之祸。

三国时期，才华横溢的杨修，是曹操的行军主簿，喜欢卖弄小聪明的他，经常在曹操面前展示自己的才华，原本他想以此博得曹操的欢心，哪承想却引来了曹操的嫉妒之心，才高过主的下场，只有死路一条。

这一天，曹操到后花园去观光，突然感觉这个园子太大了，于是，随手在门上写了一个“活”字，偏偏这杨修又要耍小聪明，说门内添一个“活”是个“阔”字，丞相是想说这所园子过于宏伟。于是，让人改造一番，虽然经过改造后的园子，正合曹操的心意，却让曹操对杨修多了几分提防，认为他不是等闲之辈。

此事不久后，有人给曹操送来一盒精美的食品，曹操顺便在上面写了“一盒酥”三个字，写完后便因事离开了房中。此时，正好杨