

郑一群 著

工作是一种修行

每天忙忙碌碌却不知道干了什么？
经常身心疲惫想逃离职场？
觉得世界上最恐怖的事是“今天是星期一”？
频繁跳槽常常觉得没有伯乐不能展示自己？
职场人必读“修行”宝典

修行

在工作中释放更大的生命能量

治愈亿万读者的心灵必读经典

在这浮躁的社会里，成功和幸福拼的就是淡定
工作之所以烦恼 是因为你没有一颗简单的心

职场人必读
“修行”宝典

改变职场心态 拥有淡定健康的人生



贵州出版集团
贵州人民出版社

工作是一

拯救职场幸福感

一种修行

郑一群 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

工作是一种修行 / 郑一群 著. -- 贵阳: 贵州人民出版社, 2013.3

ISBN 978-7-221-10807-4

I . ①工… II . ①郑… III . ①职业选择—通俗读物

IV . ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 007319 号

工作是一种修行

郑一群 著

策 划 人 陈继光

责任编辑 陈继光

特邀编辑 E c h o 陈 实

封面设计 尚世视觉

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 680 × 960 毫米 1/16

字 数 156 千字

印 张 15.5

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-10807-4

定 价 29.80 元

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

前 言

工作是一种谋生手段？还是一个提升自己能力和心灵境界的平台？

工作是使你痛苦敷衍？还是锻炼升华？

人的一生离不开工作，而且三分之一的时间在工作中度过。工作不仅仅是为了满足我们生存的需要，同时也是实现个人人生价值的需要。我们不应该把工作看成是一种谋生手段，而应该把工作视为一种修行。

工作即修行，职场即道场。每一份工作都是一次修行的机会。工作中的修行，不是要正襟危坐地拜佛念经，更不要作秀表演，它是一种强大的内驱力引发出来的行为。修行的基本观念，就是全心全意地投入。

人生，始终与工作密切相伴，紧密相连。而你对工作的认识和态度，不仅关系到事业的成败，而且决定人生是否幸福快乐。如果把工作当做负担痛苦，任何事情都会变得百无聊赖，让人们精疲力竭，觉得生活乏味。反之，如果把工作当成一种修行，保持良好的情绪，无论是什么工作，什么样的环境，都能从中体会到快乐，那么你的人生也会随之愉悦。

古人讲“知行合一”。工作不仅仅是对知识的运用，更是积累经验、自我磨炼的过程。把工作当做一种修行，就是要实现自身修养和工作能力螺

旋上升式地提升。把工作视为一种修行,也意味着你在享受这份工作。带着享受的心态对待工作,工作将会变得五彩斑斓,异常轻松。

修行的过程,是聚焦能量的过程,是从量变到质变的过程。在这个过程中,我们身心都要发生很大变化。南怀瑾先生在《生活与生存》一书中写道,人最难的是认识自己和超越自己。第一点就是要认识自己。每种性格都有优劣势、两面性。发现自己的性格特征是超越自己的基础。把工作当成自我修炼、提升的机会,然后通过不断向内心发问了解自己、分析自己。只有自我认知之后才可能做到自我调节、扬长避短并不断超越自己,释放出工作和生活的浩瀚动力。

本书共分为八章。以崭新的视角、缜密的逻辑和独特的思维,结合大量生动翔实的材料和案例,从工作的价值、态度谈起,详细阐述了怎样修身养性才能把工作做到尽善尽美。帮助职场之人找出工作的本质,抓住工作问题的关键。引导大家走出心灵误区,打破“框架”束缚,达到充满热情、创造力的平和境界,使个体释放更大的生命能量,为提高员工的整体素质和现代企业的发展创造更为坚实的前提条件。

目录

CONTENTS

第一章 在工作中修行,认清工作的价值 / 001

工作是一种修行。改造自己、修炼自己,坚守痛苦才能凤凰涅槃。这是我们在工作中坚守的人生观和价值观。今天的成就是昨天的积累,明天的成功则有赖于今天的努力。把工作和自己的价值联系起来,对自己未来的使命负责,你会容忍工作中的压力和单调,觉得自己所从事的是一份有价值、有意义的工作,从中感受到工作使命感和成就感。

远离抱怨,将工作视为一种修行 / 003

工作的幸福在于价值的体现 / 006

干一行,爱一行 / 009

要把工作当成事业来干,不要把工作当成饭碗来端 / 011

世上最卑微的人,莫过于为薪水而工作的人 / 015

带着感恩的心去工作,你将发现更多美好 / 019

今天工作不努力,明天努力找工作 / 022

即使是平凡的工作,也能缔造不凡的人生 / 026

第二章 在工作中修行,修炼职业精神 / 031

修行是一种精神的升华,职业精神是职业发展的灵魂。世界著名的社会学家马尔腾有句名言:“工作是一个人的品格表现。”它是一个人道德品质、职业素养等方面的修行,决定着每个人的职业行为、工作效率和工作品质。每个想在职场竞争中取胜的员工必须拥有这种精神,它是一种宝贵的精神财富。

恭敬不如从命,以服从为第一要义 / 033

只有敬业,才能成就卓越 / 037

人在职场,请拿出你的忠诚 / 040

责任有多大,事业就有多大 / 043

与公司共命运,与老板共进退 / 047

业精于勤,唯勤奋成就事业 / 052

心无旁骛,专注做好一件事 / 056

第三章 在工作中修行,态度决定一切 / 059

世界上从来没有卑微的工作,工作是好是坏其实取决于自己的态度。修行最重要的是改变我们的工作态度。从烦躁到喜爱,从敷衍到认真。一个人做事的“态度”,决定了他日后成就的“高度”。任何人要想完成好一项工作,都必须先要有端正的工作态度,因为只有有了一个正确的态度,才能使你做好工作,才能实现你的人生目标。

态度决定高度 / 061

保持进取之心,成功离你并不遥远 / 064

勇于挑战“不可能完成的事” / 068

主动赢得一切,拒绝消极等待 / 071

事无巨细,工作之中无小事 / 076

全力以赴,百分之百投入 / 081

挖掘潜能,爆发小宇宙的威力 / 085

第四章 在工作中修行,让情绪获得正能量 / 089

人非草木,孰能无情。喜怒哀乐对于每个人来说都是很正常的情绪反应,但在工作中,如果让那些不良的情绪总是缠绕着你,那么你工作起来就会缺乏积极性,更不会有很高的效率。所以学会在工作中修行,调节自我控制能力,消除负面情绪,才能释放正能量的小宇宙。

弱者任思绪控制行为,强者让行为控制思绪 / 091

天下无人不自卑,切勿让自卑封锁你的内心 / 094

不良情绪像流感,小心被传染 / 099

快乐工作,告别焦虑 / 105

去除嫉妒的毒瘤,别让嫉妒之火烧去理智 / 109

告别消极的情绪,拥有积极乐观的心态 / 115

解开心灵的枷锁,远离上班恐惧症 / 118

第五章 在工作中修行,建立良好的人际关系 / 123

人与人是相互依存的,与人融洽相处是一种修行的艺术。在一个人的职业生涯中,拥有良好的人际关系是职业发展的重要途径。它不但有利于营造良好、愉悦的工作气氛,使人充满活力和生机,而且还能提高自己的工作效率,帮助自己突破职业发展的瓶颈。

带着微笑去工作,你将获得意外的惊喜 / 125

学会宽容别人,就是学会善待自己 / 128

人脉即财脉,储蓄你的人际关系 / 132

没有人能独自成功 / 135

左右逢源,与各类上司融洽相处 / 139

有福同享,与同事分享功劳 / 143

好人缘等于好机遇 / 146

换位思考,站在他人的角度考虑问题 / 149

第六章 在工作中修行,不断提升工作效能 / 153

工作效能是评定工作能力的重要指标。一个人的工作修行如何,很大程度上看工作效能的高低。提高工作效能不仅是工作对我们的要求,更是我们实现自身价值的重要途径。如果你感觉特别忙,忙得不可开交,但又没做成什么事情,那么你有必要考虑一下如何提高工作效率。

不为失败找借口,只为成功找方法 / 155

巧干能捕雄狮,蛮干难捉蟋蟀 / 159

做好规划,计划先予执行 / 163

排好做事的顺序表,分清轻重缓急 / 166

立即执行,不要拖延 / 169

开锁不能总用钥匙,解决问题不能总靠常规的方法 / 175

避免重复工作,第一次就把事情做对 / 178

第七章 在工作中修行,实现自我增值 / 183

学习是永无止境的修行。在当今竞争激烈的社会,每个人都要学会自我增值,不论是在现有工作,还是在下一个职位面试中,都要使自己成为不断增值的资产。所以,我们只有不断学习,提高自己的硬实力,才能适应

不断变化的环境,拥有驰骋职场、决胜职场的能力。

学习、学习、再学习 / 185

每天多做一点点,是聪明人的选择 / 188

工作也需要一点冒险精神 / 192

不耻下问,虚心向他人求教 / 196

拥有一技之长,成为所在行业里的专家 / 199

成功源于经验,经验源于积累 / 203

向竞争对手学习,你将变得更强大 / 208

第八章 在工作中修行,爱工作更爱生活 / 213

工作不是仅仅为了生存,还将人生赋予了意义,让生活变得更幸福。懂得在工作中修行的人,更能在繁琐的工作中发现美好,为生活带来幸福感。无论你从事什么样的工作,都要适当让自己从繁忙的工作中脱离出来,以单纯之心来享受生活的美好,置身事外,再回头看看自己的工作内容,相信你一定能从中找到重新激发工作热情的亮点。

如果不能改变,就安然接受 / 215

放下沉重的背包,与快乐同行 / 218

在当下的工作中享受快乐人生 / 221

会工作,也要会休息 / 224

失去健康,光荣仅仅是梦想 / 229

工作需要努力,家庭同样不能放弃 / 234

第一章

■在工作中修行，认清工作的价值

工作是一种修行。改造自己、修炼自己，坚守痛苦才能凤凰涅槃。这是我们在工作中坚守的人生观和价值观。今天的成就是昨天的积累，明天的成功则有赖于今天的努力。把工作和自己的价值联系起来，对自己未来的使命负责，你会容忍工作中的压力和单调，觉得自己所从事的是一份有价值、有意义的工作，从中感受到工作使命感和成就感。



远离抱怨,将工作视为一场修行

在日常工作中,我们几乎随时都能听到各式各样的抱怨:抱怨工作乏味,抱怨公司的老板苛刻,抱怨工作时间过长,抱怨薪水太低,抱怨分配不公平,抱怨承诺的提成不兑现,抱怨公司管理制度过严。诸如此类的抱怨是不少人的生活写照,他们整天处在消极的工作态度中,一种不被重视的不公平感使他们的心中充满了不满、抱怨甚至愤怒。如果一个人总是抱怨自己的命运,把自己的不幸归咎于他人,这样只会影响自己的工作和生活。

有一位女士,最近工作很不顺心,上司给压力,下属又不合作,工作很难开展。一天,她遇到一位老禅师,她向老禅师抱怨工作很辛苦,她想不如去出家好了,以后不用再面对这些工作上的烦恼。

老禅师对她说:“工作不就是一种修行吗?现在对工作生厌就想出家,如果对出家也生厌了,那又怎样?”

她的反应是“哦”,就无言以对了。

老禅师开导她说:“你要明白你在公司的职责,如果生活你应付不了,去寺院你又应付得了吗?例如寺院生活的清规或刻苦等。你要明白为什么公司要雇用你,为什么你的上司要赏识你?你的职责就是为公司解决难题,所以你要尽到你的职责,你可以尝试去了解你上司的烦恼,如果你明白,你就懂得处理他现在面对的难题。你觉得很难交给下属去处理工作的情况也一样,譬如你做衣服,你有什么要求,你要清晰地告诉对方。对方明白了,才可以按你的要求去做。你要解释给你的下属知道:要怎么做和为什么要这样做?你给他们方向,他们才明白应如何做。其实工作就是一种修行,做好工作,才能圆满我们的生活。这就是入世修行!”

那位女士听完这番话，面上出现喜悦的神色，顶礼而去。

世界上没有十全十美的工作，与其抱怨，不如改变心态，命运不会因为抱怨而改变，要想改变自己的命运，首先就是努力工作，不要抱怨。

杰克原本是一个很有前途的心理医生，刚刚进入这一行业的时候，他像其他人一样充满了雄心壮志。但是在这个岗位上工作了两年时间后，杰克开始变得愤世嫉俗，他甚至比前来咨询的病人更加满怀负面情绪。他觉得老板给他的薪水过低，觉得老板不重用他，而自己提交的升职报告也一次都没有得到回复过。

而真实的情况是，老板决定在下半年的集体会议上宣布提升杰克为主治医生一事。然而杰克并没有了解上司对他的期望，也不兢兢业业地做事，他总是抱怨说：“再做下去一点意思也没有了。从早到晚都是面对病人的抱怨，脑袋都要爆炸了，恨不得找个地方躲起来。患者究竟要治疗到何种地步竟然是一群外行在制定标准，他们对治疗一窍不通，但我们却不得不遵守他们的标准。”

天下没有不透风的墙，杰克的这些牢骚很快便传到了老板的耳朵里。老板对杰克的表现感到非常失望，一直以来老板就对杰克抱有很高的期望——事实上，杰克的情况老板不是没有看到，但是老板认为，杰克过于年轻，需要接受基层业务的扎实训练。但是，当老板听到杰克的抱怨和牢骚之后，打消了尽快晋升杰克的想法。当杰克再次得知没有晋升的消息时，彻底地变成了一个典型的工作倦怠者，最终他不得不离开这个职位。

抱怨是意志消沉的开始，是不负责任的前兆，是工作消极逃避的体现。抱怨不但不能缓解所面临的窘境，使原有的烦恼加倍、长久地出现在抱怨者的脑海里。所以，抱怨绝对不是好事，它不会为你的工作带来任何

正面效益。没有谁会喜欢在工作中总是抱怨、推诿的人,要知道,一千句看似很有理由的抱怨,抵不上一个小小的行动。

迟志勇是一家外贸公司新来的绩效主管,一进入公司就开始着手准备进行整个公司的年终绩效考核,可是他发现这家公司成立这么久了居然没有一个明确的绩效考核方案,于是他就找到人力资源经理大发牢骚:“这绩效没法考核,连一个成文的考核方案都没有,让我怎么考?算了,以前怎么样这次还一样吧。”

刚好总经理这时也走进人力资源经理办公室,迟志勇见了,对刚才自己的放肆不免有些后悔。

总经理听了并没有发火,而是心平气和地说:“一味抱怨而不思解决,对于工作无任何好处。而如果停止抱怨,与同事们共同解决问题,你就会有新的体会。小伙子,这个任务就交给你了。三天后,你能不能制订出一个方案呢?”

迟志勇忙回答:“能,能,我一定尽力而为!”

当即,迟志勇在人力资源经理等人的协同帮助下忙开了,第二天一个方案就制订出来了。

总经理看过方案后非常满意,不过,他依旧和颜悦色地问道:“迟志勇,现在还想不想发牢骚呢?”

迟志勇若有所思地笑了起来。

不抱怨是一种工作态度,也是一种境界,心中没有抱怨,眼中便没有困难。一个不抱怨工作的人,会把工作中任何一件琐碎和不起眼的小事当成他成长与锻炼自己的机会,全身心地投入到工作上来,为更好地完成工作而努力。如果把抱怨变成积极的行动,你便会发现,成功正离你越来越近!

世界上没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象。如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。要知道，一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。所以，不管现实怎样，我们都不应该抱怨，而要靠自己的努力来改变现状。

从现在起，停止抱怨，行动起来，学会在工作中修行，用积极的心态去处理问题，就一定可以改变现状。

【工作禅】

把工作当作一种修行，修行就是修心。一颗平和的心，才能理智面对一切。成功者想千计万计，失败者叹千难万难。把抱怨化作行动才能改变不尽如人意的现状。

工作的幸福在于价值的体现

每个人来到这个世界上最大的任务就是要养活自己，而养活自己需要一份稳定的工作。同时，你还需要不断努力，将工作做好，这样才能让自己有更好的生活。从这个角度来讲，工作是立身之本，是幸福的源泉。

我们每一个人都渴望拥有幸福，但又有几个人能真正地拥有幸福呢？

有一个60多岁的老乞丐，他一辈子都是在要饭。一天，他偶然遇到了佛祖，并请求佛祖满足他三个愿望，佛祖答应了。

老乞丐的第一个愿望是要变成一个有钱人,佛祖立刻满足了他。

第一个愿望实现后,老乞丐又希望自己能年轻 40 岁,仁慈的佛祖挥一挥手,老乞丐就变成了二十来岁的年轻人。

乞丐兴奋极了,接着又向佛祖提出了他的第三个愿望:一辈子不用工作。

佛祖也答应了他,结果是乞丐又变了回去,又成了路边一个脏老头。他不解地问:“这是为什么?我为什么又变得一无所有了?”

佛祖说:“工作是我能给予你的最大祝福了。如果你什么都不做,整天无所事事,那是多么可怕的一件事啊!只有投入工作,才有生命的活力。现在你把我给你最大的恩赐扔掉了,当然就一无所有了!”

从这个故事中,我们不难体会到工作对于一个人的价值和意义。一个人如果不努力工作,幸福就不会唾手可得。

工作是很多人一生的主要内容。当你工作不顺利或失去它的时候,你会感觉到一种无助和压力。正如德国首相俾斯麦所说:“工作是生活的第一要义。不工作,生命就会变得空虚,就会变得毫无意义,也不会有乐趣。没有人游手好闲却能感受到真正的快乐。”在我们漫长的人生中,大部分时间都是在工作中度过的,我们工作的成败在某种程度上影响着我们人生的成败。从修行的角度来讲,当我们把工作做得出色,不仅仅是为了工薪,也是对自身价值的一种肯定,从而得到被认可、被需要的幸福感。

清水龟之助是日本的一名邮递员,他每天的工作就是将各种邮件分送到每个家庭,这工作又辛苦,又平淡。在最初的日子里,他还不懂得工作的价值和意义,在做满了一年以后,便心生厌倦,打算辞职。有一天,清水龟之助冒着大雨去送信,当看到自己自行车的信袋里只剩下一封信还没有送出去时,他便想道:送完这最后一封信,我就马上去递交辞呈。然而,