

学习未雨绸缪的生存智慧·享受丰富多彩的卓越人生

工作像蚂蚁 生活像蝴蝶

打造卓越人生的终极指南

冷雪峰◎编著



工作与生活的态度决定你人生的高度

心态左右一个人的意识，意识则决定着一个人的行为，你的心态就是你真正的主人。为了事业的成功和生活的幸福，必须建立一种积极的心态。无论从事什么工作，要尽量保证每天给自己一个希望，每天拥有好的心情。

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



工作像蚂蚁 生活像蝴蝶

打造卓越人生的终极指南

冷雪峰◎编著



工作与生活的态度决定你人生的高度

心态左右一个人的意识，意识则决定着一个人的行为，你的心态就是你真正的主人。为了事业的成功和生活的幸福，必须建立一种积极的心态。无论从事什么工作，要尽量保证每天给自己一个希望，每天拥有好的心情。

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

工作像蚂蚁 生活像蝴蝶/冷雪峰编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-204-11444-3

I. ①工… II. ①冷… 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(2013)第 006003 号

书名 工作像蚂蚁 生活像蝴蝶

编 著 冷雪峰
责任编辑 晓 峰
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 16
字 数 250 千
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-12000 册
书 号 ISBN 978-7-204-11444-3/G · 3590
定 价 28.00 元

美国著名摄影记者罗伯特·卡帕说过这么一句精妙的话——“像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活”。

“你们这些懒汉，去看看蚂蚁是怎么个活法吧！”。是的，我们所有的人都要仔细去看看蚂蚁是怎样辛勤耕耘的。

——所罗门格言

工作就是生活的中心。对于工作要是没有兴趣，那么每天的生活便会过得索然乏味。只要把工作视为事业而埋头苦干，那么你就不难在工作里发掘到生活的乐趣。

——松下幸之助

序言

一只蚂蚁钳着一粒针尖大的白色猎物匆忙钻进洞穴，紧随其后，一只蚂蚁拖着比它本身要大至少三四倍的猎物，看上去艰难而吃力地倒退着向洞穴挪动；在离这只倒行的蚂蚁不远处，五只蚂蚁又推又拖，搬运一个死去了的蜜蜂，蜜蜂展开来的翅膀和弯曲的腿，不时地遭遇沙粒、草根和细碎枯叶的阻挡，每至此，后面推的蚂蚁便会马上跑到前面加入拖的行列，绕过阻挠，又迅速奔赴原位，各施其能，齐心协力向同一方向前进……

美国《国家地理》杂志的一个记者就曾经讲述过这样一个有关蚂蚁的故事：一片原始山林着火了，大火借风势迅速蔓延开来，很多动物都因无法逃生被烧死在里面。突然，一个巨大的火球劈劈啪啪地燃烧着，从大火中滚出来，那火球上不断掉落着零星的小东西，火球越滚越小，但终于滚出火区，滚进了远离大火的一汪水潭。火球熄灭了，黑压压漂浮在水面上的那厚厚一层，竟全是烧焦了的蚂蚁尸体。烧剩下的那个由蚂蚁组成的球慢慢散落开来，球的中心，是它们的蚁后。它们的生命之源就这样免遭了灭顶之灾。蚂蚁们面对灾难时所展示的敬业精神和勇于牺牲的勇气，让号称所向无敌的人类相形见绌，望尘莫及。

美国著名摄影记者罗伯特·卡帕说过这么一句精妙的话——“像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活。”

一个人工作的时候，是需要兢兢业业、求真务实的，所以要像蚂蚁；一个人生活的时候，是需要有点浪漫主义精神的，所以要像蝴蝶，大概是这样的意思吧。每个人开始时都是一只忙碌的虫子，只不过有些人知道终会变成蝴蝶，而有



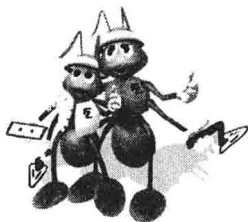
些人以为虫子就是虫子。

毛毛虫变成蝴蝶过程是极其痛苦的，要经受住寂寞和挑战。如果能够做到，那么在工作与生活之间就能够游刃有余，不费吹灰之力地化解工作中的难题，批量饲养生活中的快乐。

敏捷而灵巧地规避工作中的枯燥，将其转化成令个人前进的兴奋点，抓住稍纵即逝的快乐，随意延长扩大，像蝴蝶一样漫天飞舞。

本书立足于现实，深入浅出地讲述了蚂蚁的工作态度和蝴蝶的生活态度。无论是蚂蚁还是蝴蝶都有着值得我们每一位员工学习的地方。





目录 CONTENTS

上篇：工作像 蚂蚁

第一章 像蚂蚁一样勤奋敬业 / 2

- 像蚂蚁一样,认真踏实做事 / 3
- 像蚂蚁一样,勇于承担责任 / 5
- 像蚂蚁一样,用行动证明优秀的我 / 8
- 像蚂蚁一样,每天多做一点点 / 11
- 像蚂蚁一样,主动工作赢得一切 / 14
- 像蚂蚁一样,变“要我工作”为“我要工作” / 16
- 像蚂蚁一样,勤奋是事业成功的催产婆 / 19
- 像蚂蚁一样,做一个无可替代的好员工 / 22

第二章 像蚂蚁一样“未雨绸缪” / 26

- 像蚂蚁一样,工作好态度,人生有高度 / 27
- 像蚂蚁一样,以主人公心态对待工作 / 30
- 像蚂蚁一样,自动自发地工作 / 32
- 像蚂蚁一样,不做“按钮式”员工 / 35
- 像蚂蚁一样,学会高效自我管理 / 37
- 像蚂蚁一样,主动工作找机会 / 39





像蚂蚁一样,做事有效率,工作有成效 / 42

像蚂蚁一样,抢先一步投入工作 / 45

像蚂蚁一样,不折不扣执行任务 / 48

第三章 像蚂蚁一样永不放弃 / 51



像蚂蚁一样,用平常心面对挫折 / 52

像蚂蚁一样,对工作充满使命感 / 55

像蚂蚁一样,学会坚持懂得放弃 / 58

像蚂蚁一样,拓宽生命的宽度 / 60

像蚂蚁一样,大胆尝试直至成功 / 63

像蚂蚁一样,危难时刻挺身而出 / 65

像蚂蚁一样,只为问题找方法 / 68

像蚂蚁一样,与困难抗争逆境前行 / 70

像蚂蚁一样,把工作做到最好 / 73

像蚂蚁一样,把岗位视为比生命更宝贵 / 76

像蚂蚁一样,坚持不懈地完成任务 / 79

第四章 像蚂蚁一样忠诚守信 / 82



像蚂蚁一样,工作就意味着责任 / 83

像蚂蚁一样,把忠诚当做一种职业品德 / 85

像蚂蚁一样,把组织利益放在第一位 / 88

像蚂蚁一样,忠诚于自己的团队 / 91

像蚂蚁一样,朝着目标奋进 / 93

像蚂蚁一样,与公司同存亡共命运 / 95

像蚂蚁一样,以忠诚为本 / 97



- 像蚂蚁一样,把自己融入团队中去 / 100
- 像蚂蚁一样,协同作战让组织更加强大 / 103
- 像蚂蚁一样,在团结协作中实现共赢 / 105
- 像蚂蚁一样,学会沟通传递良好合作信号 / 107
- 像蚂蚁一样,强化团队合作精神 / 110
- 像蚂蚁一样,依靠团队的力量获得成功 / 113
- 像蚂蚁一样,培养你的合作能力 / 116
- 像蚂蚁一样,重视团队精神才能稳操胜券 / 118

下篇:生活像 蝴蝶



- 像蝴蝶一样,给自己一个笑脸 / 125
- 像蝴蝶一样,把幸福藏在心中 / 127
- 像蝴蝶一样,对待生活多一点热情 / 129
- 像蝴蝶一样,把幸福当做一种感觉 / 132
- 像蝴蝶一样,懂得感恩才能抓住幸福 / 136
- 像蝴蝶一样,打开千千结幸福永相伴 / 138
- 像蝴蝶一样,热爱生活是永恒的选择 / 141
- 像蝴蝶一样,尽享生命的绚烂 / 143
- 像蝴蝶一样,善待他人幸福自己 / 144





第七章 像蝴蝶一样活出光彩 / 147



- 像蝴蝶一样,生活丰富多彩 / 147
- 像蝴蝶一样,让人生活出精彩 / 150
- 像蝴蝶一样,学会善待生活 / 154
- 像蝴蝶一样,走自己的路 / 156
- 像蝴蝶一样,活出你的情趣 / 158
- 像蝴蝶一样,我是独一无二的 / 161
- 像蝴蝶一样,给生活着点颜色 / 164
- 像蝴蝶一样,让幽默给生活添彩 / 167
- 像蝴蝶一样,用心来感觉生活 / 169

第八章 像蝴蝶一样享受生活 / 173



- 像蝴蝶一样,享受生活每一天 / 173
- 像蝴蝶一样,每天给自己一个希望 / 175
- 像蝴蝶一样,轻松快乐度过每一天 / 176
- 像蝴蝶一样,好心情成就完美人生 / 178
- 像蝴蝶一样,把苦日子过好过甜 / 180
- 像蝴蝶一样,人生在零度也能沸腾 / 181
- 像蝴蝶一样,经历挫折重新站立起来 / 183
- 像蝴蝶一样,在绝境中重生 / 185
- 像蝴蝶一样,追寻成功的宝藏 / 187

第九章 像蝴蝶一样快乐生活 / 191



- 像蝴蝶一样,生活本是一种心情 / 192
- 像蝴蝶一样,安享自己的幸福世界 / 194

- 像蝴蝶一样,别让幸福从你身边溜走 / 195
- 像蝴蝶一样,心灵超脱就幸福 / 198
- 像蝴蝶一样,永远保持活力和激情 / 200
- 像蝴蝶一样,让快乐赶走坏心情 / 202
- 像蝴蝶一样,养成快乐的习惯 / 204
- 像蝴蝶一样,保持和气享受家庭快乐 / 208
- 像蝴蝶一样,把快乐种在心里 / 211
- 像蝴蝶一样,让快乐的钥匙放在手心 / 213
- 像蝴蝶一样,在工作中体验快乐 / 215
- 像蝴蝶一样,不断发掘工作的乐趣 / 216
- 像蝴蝶一样,留一份欢喜给自己 / 219

第十章 像蝴蝶一样自由生活 / 222



- 像蝴蝶一样,每天为自己腾出一点时间 / 223
- 像蝴蝶一样,活好就要潇洒 / 225
- 像蝴蝶一样,找到真正属于自己的生活 / 227
- 像蝴蝶一样,选择适合自己的路 / 229
- 像蝴蝶一样,积极生活由自己选择 / 232
- 像蝴蝶一样,给自己解解压 / 234
- 像蝴蝶一样,别让心中的顽石阻路 / 236
- 像蝴蝶一样,做自己愿意做的事 / 239
- 像蝴蝶一样,简化生活寻找快乐良方 / 241
- 像蝴蝶一样,把握好生活的节奏 / 244

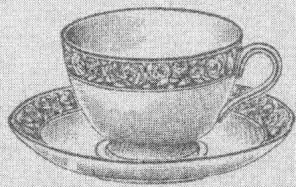


下篇：生活像蝴蝶

生活总是多彩的，蝴蝶的生活更是多彩的，即便是生如朝露，也是尽情尽兴。

蝴蝶无声地蜕变，静默地飞翔，它是属于阳光的，它是旖旎的，它是多彩的。每一只在阳光中飞舞的蝴蝶，都有着自己一段美丽的故事。都有着一颗对美好未来无限向往的心。浮世喧嚣，蝴蝶安守生命的馈赠，珍惜每一天生命的拥有，自由地轻舞，让每一个日子都绽放异彩华光。拥抱阳光，俯仰蓝天，醉舞花间，任天地转换，却在它的翅膀下尽览无遗，这是何等惬意的生命历程。

生活像蝴蝶，不要因为工作沉重、意外打击而怀忧丧志，因为生活总要过下去，高兴如此，痛苦亦然，为什么不用愉快、乐观的心情，看待生活的每一段过程呢？快乐是生活的本质，探索也是乐趣的源泉，而蝴蝶正是生活精彩的写照。



生
活

蝴蝶

第一章 像蚂蚁一样勤奋敬业

当今社会，在职场中，很多人总是摆出“事不关己，高高挂起”的姿态，或是以各种借口，推辞或拖延工作，哪怕是自己分内的工作。遇到困难动辄发脾气，怨天尤人、满腹牢骚、工作敷衍、没有一点儿责任感……从这个意义上说，今天的我们尤其需要蚂蚁那种兢兢业业的敬业精神；需要像蚂蚁一样任劳任怨地辛勤劳作；需要像蚂蚁那样面对灾难时勇于牺牲奉献的勇气；需要像蚂蚁一样分工协作，高效完成任务的精神。如此，才能成就自我，到达事业成功的彼岸，企业和公司才能团结兴旺、扩展基业、创造辉煌的业绩。



像 蚂蚁一样，认真踏实做事

工作像蚂蚁一样踏实，诚实守信，虚怀若谷，上善若水，大度豁达，以浮、露、躁为戒；工作像蚂蚁一样执著，持之以恒，锲而不舍，信念如山，矢志不渝；工作像蚂蚁一样努力，心无旁骛，志存高远，殚精竭虑，不做挖坑的人，只做挖井的人，不畏艰难、勇于进取。

蚂蚁和人类一样都是社会化的动物，它们通过艰苦的集体化运作，建立起复杂的社会。这个社会是每一只蚂蚁辛勤劳动的结果，是蚂蚁们按照社会分工努力的结果，几乎可以说，没有一只只蚂蚁的辛勤劳动，地球上就很难有蚂蚁这个种族存在。

人类要生存下去也有点儿类似蚂蚁这个物种，社会中的每个人都需要工作，工作是个人与社会联系的通道，是个人能力展现的平台。只要你选择了工作，你就要努力去做，就要像蚂蚁一样工作，就必须具备如下品质：

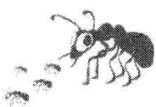
工作像蚂蚁一样勤奋，有韦编三绝、朝乾夕惕的状态，学习颜回“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回不改其乐”的精神，不懒不怠，孜孜不倦。

工作像蚂蚁一样踏实，诚实守信，虚怀若谷，上善若水，大度豁达，以浮、露、躁为戒。

工作像蚂蚁一样执著，持之以恒，锲而不舍，信念如山，矢志不渝。

工作像蚂蚁一样努力，心无旁骛，志存高远，殚精竭虑，不做挖坑的人，只做挖井的人，不畏艰难、勇于进取。

一个人能够做到实干的话，那么他的敬业精神就是非常好的了，我们通常讲



的敬业就是敬重自己的工作，具体表现就是认真负责、一丝不苟、善始善终，这里面更有一种使命感和道德责任感。

实干精神是诚实苦干的人面对社会的一种内在驱动力。

当今社会实干精神必不可缺，很多人在工作上敷衍塞责，不去努力做好自己的工作，而只做好表面工作，试图以此换来上级和领导的欣赏。这样也许能够一时得势，但长久来看，实在是得不偿失。任何一家想在竞争中获胜的公司都会想方设法让每个员工树立实干精神。没有兢兢业业、实实在在品质的员工就无法为顾客提供高品质的服务和高质量的产品。

在人的一生中，充满着各种理想、愿望和计划，如果我们在产生他们的时候就能马上付诸行动，那真不知我们的事业能够何等伟大？只是，我们的许多计划都沦为空谈，许多理想都化为泡影。

机不可失，失不再来，机会就像昙花一现，一旦我们没有抓住，就永远错过了。我们的人生是何等短暂，时间如白驹过隙，稍纵即逝，人生的黄金年龄也不过有30年的时间，时间在指尖一点一滴地溜走，永远不会再回来，如果我们在这段时间内没有做出任何对自己家庭和社会有价值的事情，那么我们还不如流星，流星的生命虽然短暂，可却在瞬间释放出了生命的光辉。

尽管我们不能定义成功是什么，但我们却可以用一个最简单的方法来衡量，那就是你的身价。只有你的身价随着年龄的增长从铁变为铜，由铜到银，再由银变为金，你才是一步步走向成功的。要想做到这些就从每天多卖一条裤子、每天面对顾客时多一些微笑、每天多一份付出做起，只有聚沙才能成塔。

踩着浮板过日子的人总会有落水的一天，奋力踢开脚下的浮板，义无反顾地踏上坚实的土地，只有这样，才能放出属于你的光彩。

像蚂蚁一样，朝着目标行动，不左顾右盼、犹豫不决、拖延观望，在行动中才能聚集力量增益智慧。因为世界上最伟大的奇迹都是那些勇于行动的人创造的，一个行动胜过一万个思想。

我们总能遇到一些投机取巧、逃避责任之人，他们不仅缺乏一种使命感，而且缺乏对实干精神通俗意义的理解。实干精神难能可贵，实干不仅仅有益于公司、有益于老板，而且最终受益的是员工自己。

事业成败又取决于个人的人格。一个勤奋敬业的人也许并不一定能博得老板的赏识，但至少可以赢得他人的尊重。那些投机倒把之人，即便利用某种卑鄙手

段博得老板的一时信任，也会被旁人所轻视，无形之中阻碍了自己的成功，结果只会自毁前程，得不偿失。

不劳而获非常具有诱惑力，如果真是这样的话，不劳而获者就会付出极其沉重的代价，他们将因此失去自身的名誉。由此可见，诚实及敬业的品德可以说是人生最宝贵的财富。

像 蚂蚁一样，勇于承担责任

蚂蚁都是“利他主义”者，只要是集体利益的需要，它们可以献出自己的生命。蚂蚁群体独一无二的最重要特性是有工蚁这个分工，它由为后蚁的需要提供便利的雌蚁组成，为了抚育兄弟姐妹，它们愿意放弃自己的生育权。

蚂蚁对待自己的工作全心全意、尽职尽责。只要有“任务”，它们就会竭尽全力去完成。我们要学习蚂蚁的这种敬业精神，要做“蚂蚁式”的员工。

尤其值得一提的是蚂蚁的奉献精神。蚂蚁都是“利他主义”者，只要是集体利益的需要，它们可以献出自己的生命。蚂蚁群体独一无二的最重要特性是有工蚁这个分工，它由为后蚁的需要提供便利的雌蚁组成，为了抚育兄弟姐妹，它们愿意放弃自己的生育权。

分工导致它们不仅放弃生育自己的子代，而且还为了群体的利益甘愿拿自己的性命冒险。它们离巢外出觅食时，选择了危险而不是安全。研究人员发现，美国西部有一种切叶蚁，它在觅食时，由于必须与邻近群体搏斗，它们面临着每小时6%的死亡率。还有一些工蚁死于食肉动物的攻击或者迷路。这种伤亡率很高，但不是唯一的厄运。瑞士昆虫学家保罗·施密德·亨佩尔和吕迪格·魏纳发现，在任何给定的时间里，约有15%的工蚁忙于漫长而危险的离巢巡游，期间它们被蜘蛛和食虫虻大量地捕食。而就在这么短暂的时间里，蚂蚁竟设法采集到



了相当于其自身体重 15 ~ 20 倍的食物。

蚂蚁对同类极其友善，且习惯把食物送给饥饿的伙伴吃。每一只蚂蚁体内都有一附属胃，当它的同伴需要时，它可以把附属胃中储藏的食物献给对方。某些澳大利亚蚂蚁将它们的工蚁作为一种活的储藏罐。当工蚁采集了大量的花蜜，即一种源自花中的甜甜的液体，将它吞进体内、身体变得膨大起来之后，它们就将自身挂在巢穴的天花板上，一直到有别的蚂蚁需要食用它们体内储藏的那些花蜜为止。这些“活蜜桶”是一些享有特殊待遇的蚂蚁，除贮蜜之外，不再参与其他任何劳动。待到蚁群断粮季节，“活蜜桶”便“开仓放粮”，接济同胞。

那么，为什么蚂蚁以这种利他主义的方式生活呢？首先，请考虑任何一种社会行为的起源这个较大的问题吧。种群生活的进化优势是什么呢？正确的答案也是最显然的答案。如果一种动物有更多机会幸存下来，并且在其一生中留下了更多的后代作为一个类群的成员，那么合作奉献比继续作为一个独居者要更好。证据表明，这在自然界确实普遍存在。例如，比起孤家寡人的动物来，成群结队的鸟类和结伴而行的大象寿命更长，子代更多。因为依靠着集体的力量，它们找起食物来效率更高，抵抗敌人时就会有更大的胜利希望。“众人拾柴火焰高”的假设对于蚂蚁社会所起的作用更大，蚂蚁王国的成员乐于奉献。曾经在报纸刊登过这样一则招聘文秘的广告：“工作非常轻松，但要求全心全意，尽职尽责。”实际上，不仅仅是文秘工作需要如此，所有的工作都应该全心全意、尽职尽责才能够做好。

不管我们从事的是什么样的工作，都应该尽心尽力地做好自己的工作，并尽最大的努力发挥出自己的最大潜力，求得不断地进步。

全心全意，尽职尽责地工作，是我们从事工作的基本原则，也是我们做人的基本准则。

一个人要选择一项自己所热爱的事业，并全身心地投入，真正做到爱一行、干一行，才能真正掌握自己的命运。

一位总统在德克萨斯州一所学校作演讲时，对学生们说：“比其他事情更重要的是，你们需要知道怎样将一件事情做好；与其他有能力做这件事的人相比，如果你能做得更好，你就永远不会失业。”

一个没有责任感的员工，不可能获得同事的信任和支持，更不可能获得上司的信赖和尊重。