

肖若木 / 编著

快乐工作 自在生活

快乐是一种境界
自在是一种追求



sina 新浪读书
book.sina.com.cn

于忙碌的工作中找到乐趣，在充实的生活中获得幸福

一本让你从容驾驭工作和生活，享受惬意人生的智慧读本

教你去除工作的阻碍，摆脱生活的烦恼，掌握成事的智慧，领悟生命的真谛，从而以积极、健康的心态去面对每一件事，享受工作，享受生活。

华夏出版社



快乐工作 自在生活

肖若木 / 编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐工作 自在生活 / 肖若木编著. —北京: 华夏出版社, 2012.8

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6961-6

I. ①快… II. ①肖… 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 (2012) 第118658号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

快乐工作 自在生活

编 著 肖若木

责任编辑 陈文龙

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 8

字 数 110千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6961-6

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

涵养成事智慧 畅享潇洒人生

现代社会中，工作是一张网。每一个追求华丽梦想的人都注定要辛苦地奔波在路上。八小时之内，要迎接上司的质疑、下属的询问，要接受客户的训斥、投诉，无论如何厌倦、迷茫，都必须笑脸相迎……于是，烦闷和焦躁不断涌起，职场的疲惫与缺氧感与日俱增。工作像一张紧缩的网，紧得人透不过气来。可是，在这占据我们三分之一的时光里，有多少美丽的梦想与抱负啊……没有良好的状态，如何能有光明的前途呢？

所以，无论我们已经是“江湖老手”还是“职场菜

鸟”，我们都应该好好理顺一下职场的生存法则，调整自己的状态，培养出自己的成事智慧。

在职场中，在工作上，我们需要和各种人打交道，我们需要处理责任、言行、人脉、学习等问题，以便能够修身正己，更加游刃有余地畅游在职场里。

然而，再绚烂的成功也终将归于平淡的岁月，只有充实而自在的生活才是人生最大的幸福。如果我们的全心投入换来的只是成功光环亮起时内心的精疲力竭，如果我们的精进勤劳换来的只是内心的落寞孤寂……那么，再多的财富、再多的喝彩，也无法消解我们的苦闷；再多的掌声、再大的荣誉，也无法填满我们的心灵。

所以，我们可以追逐成功与财富，但永远不要迷失于其中。

生活是一门朴素而又伟大的艺术，就像每天晚上做了一个华丽的美梦。抛弃了上班的焦虑，摆脱了职场的

喧哗，每天下班之后，我们该以什么样的姿态面对生活呢？——答案很简单：诗意地栖居。

我们需要做的只有简单的几件事：自由，自然，自在！

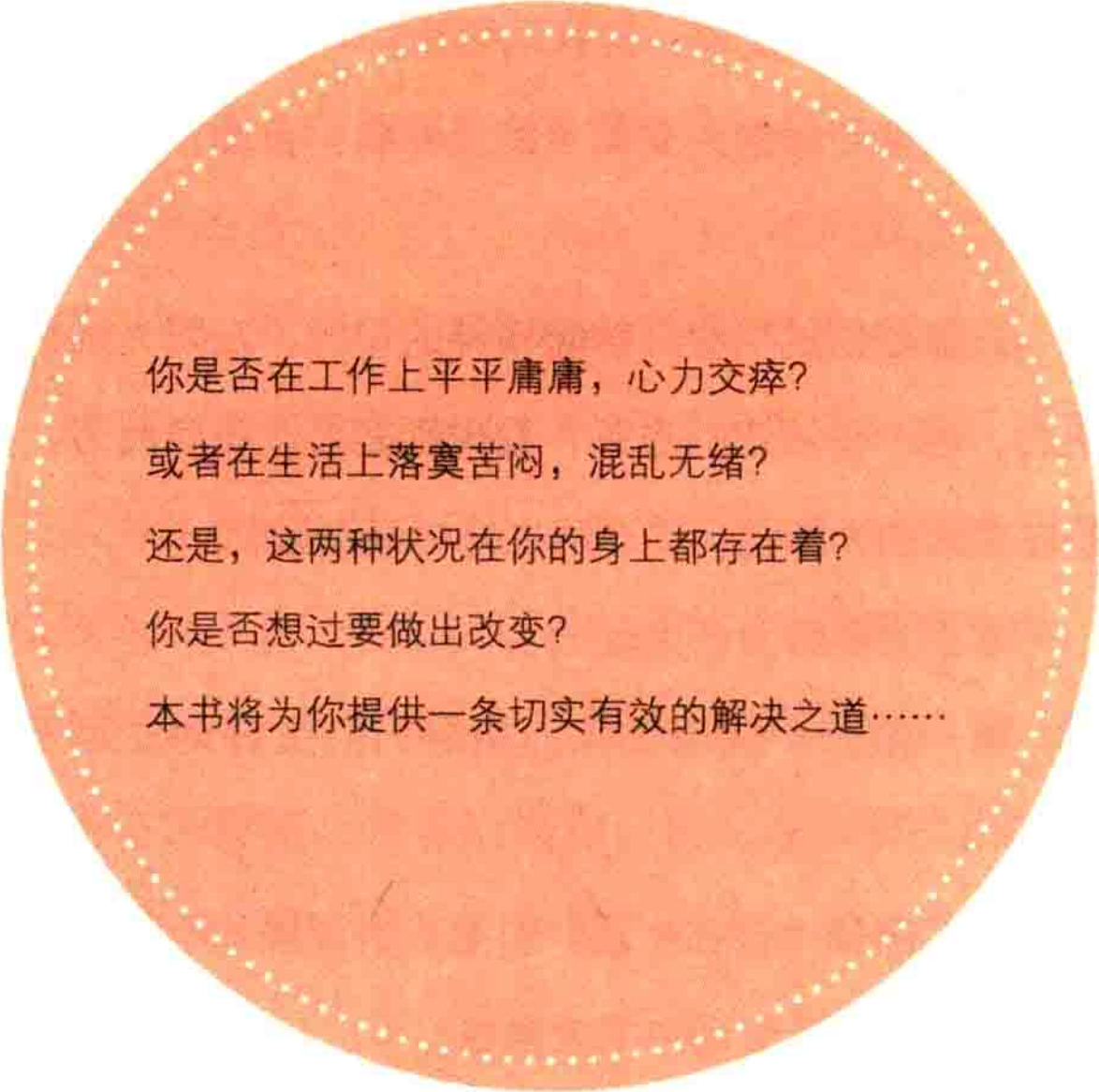
去除我们的机心，解除精神的重压，在阳光灿烂的午后，泡一杯浓浓的香茶，看树影婆娑，斑驳而下，投递在夕阳的光影里，转而落在杯中渐渐融化……

本书主要分为两大部分：

第一部分：快乐工作。指导人们更好地立足于职场。

第二部分：自在生活。引导人们浮躁的心灵归于宁静，使人们享受生活中的大自在。

这两个部分内容的结合，既提供了“上班”之道，也解决了“下班”的难题，从而使人们能够从容地驾驭工作和生活。



你是否在工作上平平庸庸，心力交瘁？

或者在生活上落寞苦闷，混乱无绪？

还是，这两种状况在你的身上都存在着？

你是否想过要做出改变？

本书将为你提供一条切实有效的解决之道……

第一章

打造优秀的职业品质

- 开阔的心胸能换来合作的诚意 002
- 让自己尽善，让工作尽美 005
- 谦虚能让职场生涯游刃有余 010
- 优秀的人都敢于担当责任 014
- 乐业是职场修炼的最高境界 019

第二章

树立正确的职业态度

- 忠诚比智慧更重要 024
- 保持诚信才能维系人心 027

- 正直诚实，表里如一 031
- 巧诈不如拙诚 037
- 正人先正己 043

第三章

同事间的相处之道

- 容忍与智慧并举的中庸哲学 048
- 极高明而道中庸 053
- 乐而不淫，哀而不伤 057
- 相处之妙，重在“火候” 060
- 职场“小圈子”，同流但别合污 063

第四章

对上对下的哲学

- 予人所需，最能赢得人心 068
- 人情味让领导更亲民 073

- 宽待下属，让温暖胜于严寒 076
- 适度顾及上司的面子 079
- 能身先士卒，也要居安思危 082

第五章

说话的艺术

- 分清场合再说话 086
- 说理三分的谈话术 090
- 谣言止于智者 094
- 避免黑色玩笑，避开职场尴尬 097
- 偶尔装傻，偶尔装明白 100

第六章

成事的智慧

- 为人生找一盏指路明灯 106
- 踏实行动，全心投入 111

- 优秀的人更懂得欣赏对手 114
- 高效的人把工作完成在昨天 117
- 职场“红人”永不失宠的秘诀 122

第七章

明晓生命真正的得失

- 世上最奢华的珍宝就是生命 128
- 简单即是快乐 131
- 随缘就好，凡事不可强求 135
- 凡夫真糊涂，智者装糊涂 138
- 一切都是最好的安排 142

第八章

顺其自然，张弛有度

- 天下成功者多为老实人 146
- 心无杂念，止水澄波 149

- 休息是为了更好地工作 153
- 一念万年，万年一念 157

第九章

幸福的家庭温馨常乐

- 平和地对待生活 162
- 布衣桑饭，可乐终身 166
- 百善孝为先 173
- 孩子的快乐比优秀更重要 179
- 把生活过成艺术 184

第十章

活在当下的力量

- 人生如梦，如梦初醒 190
- 世间并无永恒 194
- 心水无尘，心花常新 197

- 自在，若有若无的把握 200
- 有些事，错过以后就不再来 204
- 珍惜今天，才能眺望未来 208

第十一章

活出自由的生命

- 享受生命的大自在 214
- 自由永远无价 218
- 有一种人格叫特立独行 225
- 每天留一点时间独处 228
- 坐忘人生事，心迹了无痕 233

第一章

打造优秀的职业品质

一个人只有拥有优秀的职业品质，才能在职场当中游刃有余。要达到这一点，你必须要有开阔的心胸，善于与人合作，保持谦虚和进步，这样才能达到敬业乐业的职业境界。





开阔的心胸能换来合作的诚意

职场是一个容易滋生人际问题的地方，要想合作愉快，就要心胸宽广；如果心存芥蒂、寸利不让，只会把关系搞得越来越僵。

小刘和小王大学毕业后到了同一家单位工作，两年来互相协作完成了很多工作，是众人眼中的黄金搭档，领导对他们两个人也非常满意。可是不久前单位新公布了一批升职名单，在名单上有小刘的名字而没有小王的。昔日平起平坐、不相伯仲的同事、搭档，如今地位却发生了变化，小王心中愤愤难平，仿佛是被迎头泼了一盆冷水。从那以后，小王看到小刘就觉得别扭，而且越来越不服气，再加上其他同事的“同

情”和“关心”，小王越发痛苦不堪，继而对小刘表现出明显的敌意。

对小王的这些举动，小刘并不在意，对同事们的恭贺和夸赞也表现得极为冷淡。他还经常说：“小王的工作能力其实比我强，只是不善表现自己才让我占了这个便宜。”他在工作中还像以前那样，该干什么都抢着干了，而且还不时客气地问小王是否需要帮忙。这一切令小王十分感动，他也终于意识到了小刘升职是因为人家确实有度量和胸怀，于是满腔的愤懑和不平都渐渐消退，两人和好如初。

在工作中遇到不顺心的事情时，你能像小刘这样用包容去感化你的对手吗？如果能这样，你就有福了。因为假如你发起脾气来，对人家大骂一阵，这固然非常痛快地发泄了你的情绪，但你想过这样做的后果吗？你刺耳的声音、仇视的态度，除了让人们疏远你，你又能得到什么呢？也许，有的人认为只要自己有才华就可以傲视天下了，但却缺少一份控制自我的心态，一份达到成功和卓越的心态。一旦你拥有它，

你将成为一名从容淡定的优秀员工。

释迦牟尼说：“以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。”耶稣也劝导世人“爱你的敌人”。在人与人的交往中，误会在所难免，对此，我们所要表现的不应是对他人的冷落，而要给予他们必要的尊重和谦让，在消除误会的基础上，长期、稳定地携手合作。偶尔的误会可能会造成客户、同事或者上级对我们的不满，但在误会消除后，它带给我们的将会是更融洽的工作环境。学会宽容别人，就是学会善待自己，这是工作中最聪明的做法。

实际上，“成者王侯败者贼”那种非此即彼、你死我活的激烈竞争并不适用于办公室，因为不论胜败如何，大家今后还是要在一起工作。试着让自己拥有一颗宽容的心吧，让心绪变得平和，使自己能理解别人。

智慧品悟

以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。