

每个人都能拥有
的温暖生活

Live Like Cat
Work Like Dog

像猫一样生活 像狗一样工作



任悦

能做好每一件小事的人是英雄，能享受每一刻时光的人是智者
年度心灵抚慰大作，温暖感动持续升温
悸动不只一瞬，幸福蔓延此生
不只是一种活法，更是无忧自在的大生活



Live Like Cat
Work Like Dog

像猫一样生活 像狗一样工作



任悦



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

像猫一样生活像狗一样工作 / 任悦著. -- 重庆: 重庆出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-229-04148-9

I. ①像... II. ①任... 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(2011)第115555号

像猫一样生活像狗一样工作

XIANGMAOYIYANGSHENGHUO XIANGGOUYIYANGGONGZUO

任悦 著

出版人: 罗小卫
全案策划: 文悦轩
责任编辑: 刘 嘉 李 梅
内文插图: SZY
装帧设计: 宸唐装帧



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>
北京隆元普瑞彩色印刷有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452
全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 9
2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
ISBN 978-7-229-04148-9
定价: 29.00元

如有印刷质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



我是一个超级喜欢跟动物学习的人。

虽然人类是万物之灵，但动物身上有一些优点是未经修饰、浑然天成的，绝对值得我们学习。比如猫猫，比如狗狗。

从小我就痴迷于猫的优雅。踏着柔软脚掌，悄无声息地行走，在洒满阳光的窗台上慵懒地打滚。

与猫为伴的日子，我忽发奇想：“如果我也变成一只猫，过着这样悠然自得的生活，该是多么自在惬意！”

我没有魔法棒，变不成猫的模样。可是有心的人，没有什么事情做不到！我大可以向猫猫学生活！

当我仔细品味猫的生活哲学时，发现其中竟然大有学问。

很多人只会爱人，不懂得爱自己，但猫猫是个天生的生活家，它们每天必做的功课，就是认认真真地把脸洗个干净，



把毛梳理整齐。

猫猫很爱流浪，一旦有机会，总要冲出屋去，玩上几个通宵才疲倦地归来，率性而为，不失真我。这比起很多想做而又不敢做的人要自由得多。

猫猫是个恋爱高手，温柔多情，爱得激烈却又爱得巧妙。它们可以在爱到浓时对人百依百顺，也可以在不高兴的时候露出小刀一样的爪子，谁也别想占它的便宜。

猫猫对人友善，却又聪明地保持着恰当的距离，若即若离，捉摸不透，你永远不会产生“因了解而分开”的念头。

猫猫悠然闲适，忽而匍匐在草丛花间，忽而游走在房顶树尖，像古时的游侠，神秘飘忽；忽而宅在家里，含情脉脉地陪着你，让你感觉这就是一生一世。

猫猫是个不折不扣的哲学家，在它们的世界里，有很多顺理成章的事情，不过也有许多“但是”。或宠或辱，或繁华或寂寞，或真实或虚妄，往往都在这一个转折之间。它们总是把分寸拿捏得恰到好处。

所以我心甘情愿地热爱着这种小精灵，跟它们学着生活的哲学。

我不仅喜爱猫，同样热爱狗。在我眼里，狗狗是忠诚勤劳、勇敢无畏、敬业负责的代名词。

在我的生命中，遇见过很多狗狗。如果你也曾仔细观察过它们，认真与它们相处，会惊讶地发现，它们就像是卓越的工作者，拥有令人称赞的优点。

狗狗是最有毅力的战士，只要开始做一件事，就会高度集中精神，尽全力把它做好。这真令很多半途而废、不懂持之以恒的人汗颜。

狗狗胆大心细，总是甘当马前卒，第一个冲在前面，不管前方有多少坎坷艰辛，有多少危难险阻，也毫不畏惧，势不可当。

如果你也曾与狗为伴，一定知道它们是最忠诚的伙伴——无条件地爱人，从不计较得到多少。从它们的眼中，你可以看到无比的真诚和友善，再铁石心肠的人也会被打动。

狗狗总是自信满满，相信自己可以做到最好。它们既不像绵羊一样无原则屈从，也不像猴子一样毛躁激进，做起事来恰到好处，是最果敢的战士。

在狗狗的世界里，有自己的生存法则。它们懂得高效工作，懂得服从首领，既能单打独斗，也可以协同作战。

有时，狗狗会用一些你意想不到的方法解决问题；有时，又会巧妙地利用身边的资源。而且，它们的学习能力和领悟能力总让你吃惊，原来这小小的脑袋，也能装下这么多东西。





在我看来，狗狗最为出色的优点，就是能在忙碌的工作之中保持快乐的心境。就算疲累，也不会撂挑子；就算被主人骂几句，也不会跳起来咬人。

你在它们身上，总是能看到热情洋溢、快乐奔放的样子。那种由衷的喜悦，连你也会受到感染。不信你可以试试，当你真诚地与狗狗相对时，脸上一定在不自觉地微笑。

如果我能拥有这些优点，职场之路一定会走得更加顺利。

所以，我将一只叫天天的猫猫和一只叫火星的狗狗带到这本书里，把我对它们的认识如实地写下来，也把我从它们身上学到的生活哲学和工作理念记录在册。

不要小看这两个小精灵，它们带给你的远比想象中更多。你总能从它们身上得到触动，感受真实。那一丝轻柔而温馨的小情绪，在翻开这本书的时候荡漾开去……



序言.....01

猫咪生活篇——跟一只名叫天天的猫品味生活

桃之天天，灼灼其华。生活就应该如春日的桃花般茂盛艳丽。

有一只猫咪叫天天，和所有猫咪一样，调皮慵懒、妖娆迷人、悠然独立……很多人都羡慕猫咪的生活，那么就跟天天一起，走进猫咪的世界，品味它们的生活哲学……

CHAPTER 01

喵，舔舔舌头，对自己好一点……03

- 心中有宝，
- 胜似万千黄金！
- 心灵上的丰盈充实，
- 远胜物质上的锦衣玉食。
- 多疼自己一些，
- 因为活着本来就不易；
- 多爱自己一点，
- 因为一辈子真的很短……



- 05 如果爱在别人手里，自己就不能把握
- 10 因为总流浪，所以尽量爱自己
- 15 我就是传说中的“纸袋控”
- 20 自己的尾巴便是快乐天堂



CHAPTER 02

做一只只有迷人个性的猫咪……25



一种环境造就一种性格，
有了不同的风土人情，
也有了命运迥异的人。
有些人在茫茫人海中，
你一眼就会发现他的与众不同。
因为性格使然。
如果你喜欢现在的状态，
那么没有必要强迫自己改变性格，
可如果你总是埋怨命运不公，
那么收起你的碎碎念，
从改变性格入手吧。



- 27 左眼温柔右眼酷
- 31 我是独立的，请不要妄想豢养我
- 36 流浪猫也有高贵的心
- 41 命运是由自己的性格决定

CHAPTER 03

猫咪是最伟大的恋爱专家……47

在爱的国度，
没有平民，
没有卑微，
每一个人都是王子或公主。
并不取决于出身与地位，
而是决定于受宠爱的程度。
如果被人深爱，
灰姑娘立刻华丽变身，
成为最尊贵的公主；
如果被人遗忘，
再绝世的公子佳人也黯然失色。



- 49 爱情来了！那就恋爱吧
- 53 如果不够宠我，这样的人尽早踹了
- 58 要有一个爱的人和一个爱自己的人
- 62 过去的事，说破大天也是过去了
- 67 不必非做他心目中的好恋人

CHAPTER 04



拥有像猫咪一样的悠然生活……73

我眼中的大生活，
一定要带有真正的自由，
尊重其他人的想法，
也尊重自己心底的感受。
不管健康或疾病，
不管富贵或贫穷，
你都可以从容不迫、淡定安然、宠辱不惊地生活。
外在的一切纷扰都化为了灰烬，
你的一举一动都充满了强大的气场。
生活，就要这份不被人左右的气势！



- 75 有足够的睡眠和足够的玩耍时间
- 79 从容地漫步，淡然地生活
- 83 亲爱的，我们去流浪吧
- 87 和太阳保持一致的作息時間
- 91 走慢一点，才能看见小蜗牛
- 96 最喜欢嘴角向上，最讨厌死气沉沉



CHAPTER 05

猫咪的人际关系学……101

- ： 不要为了怕别人不高兴而委屈自己，
- ： 你不可能赢得每个人的喜爱。
- ： 多注重自我的感受，
- ： 放松下来，
- ： 才能把事情做到满意，
- ： 也会有更多的人愿意与你交往。
- ： 想讨好每个人，
- ： 实际上也是在得罪每个人。
- ： 每个人都是单独的个体，
- ： 如果互相产生不了良好的磁场，
- ： 就没有必要发生关联。
- ： 各有各的生活，
- ： 各自安好，
- ： 岁月安稳。



103 对于讨厌猫的人，大可不必理他

107 没得到的东西要努力争取，得到的东西要留一点给别人

111 在背后说人的，必被人说

115 之所以讨人喜欢，是因为我先对别人好

119 有最温柔的嘴和最尖利的爪

CHAPTER 06

嘿！猫咪悄悄告诉你关于生活的“但是”……123

- ： 生活中有很多顺理成章，
- ： 也有很多“但是”。

或宠或辱，
或繁华或寂寞，
或真实或虚妄，
往往都在这一个转折之间。



- 125 保持好奇心，但不能害死自己
129 人生不要太厚重，但一定要漂亮
133 你可以比别人聪明，但不要表现出来
137 可以风情万种，但要保持单纯



狗狗工作篇——跟一只名叫火星的狗努力工作

火星，英文Mars。不知是巧合还是注定，Mars也是战神的意
思。这样一个有趣又有力量的名字，被一只狗狗享有。

火星和所有的狗狗一样，对待工作敬业忠诚、果断勇敢、热情
快乐……这些优秀的品质是每一位职场人士都应该拥有的。像狗狗
学习，你会更加出色！

CHAPTER 01

成为最敬业的工作犬……143

不论是纵横捭阖的大将军，
还是默默无闻的马前卒，
只要认真、负责地做好每一项工作，
都是值得所有人尊敬的。

当你专注地、虔诚地、充满热情地投入所做的工作时，
会散发出无可抵挡的魅力，
你的能力、信心都会神助般地增长。



145 工作中，要拿出狗啃骨头的毅力

149 我出色，因为我专业

153 只要对大家有利，我不怕被说“狗拿耗子”

157 最简单的事也要尽全力

161 要被称赞，先要你值得称赞



CHAPTER 02

工作中，狗狗是最果敢的战神…… 165

： 工作就像打仗，永远不能退缩。
： 一个只想后退、不敢前进的人，
： 绝对当不成一个好士兵，
： 更无法成长为一个好将领。
： 真正的勇敢，
： 不只是冲锋陷阵，
： 更是战胜自己、挑战自己，
： 面对诱惑而不动摇，
： 承担责任而不逃避，
： 拥有自信而不懦弱！



167 你总会比想象中勇敢

172 工作就像打仗，永远不能退缩

177 正因为“狗眼看人低”，所以才能勇往直前

181 之所以懦弱，是怕承担责任



CHAPTER 03

自信的狗狗能成为雄霸天下的王者……187

世界上没有完美的人，
再优秀的人都会有着这样或那样的瑕疵，
但世上也没有一无是处的人，
再软弱的人也必有可取之处。
无论你的能力如何，
都不妨碍你取得成功、获得幸福，
只要你能够接纳自己，
客观地看待自己，
努力地完善自己，
积极地面对生活，
就能够得到别人的肯定与欢迎。



- 189 如果看不起自己，那就永远是只懒皮狗
- 193 爱叫的狗狗成不了大事
- 197 不像绵羊般顺从，不像猴子般激进
- 201 会自我反省，但不会自责太久



CHAPTER 04

忠诚是工作中最优秀的品格……205

忠诚是一个人立足的根本，
就像一幢大厦的地基，
如果地基没打好，
上面盖得再美仑美奂，
别人也不敢住进这幢危楼。
一个人一旦戴上了不忠诚的帽子，



就很难甩掉，
别人对他的印象总是定格在“奸”字上。
忠诚是世间最高贵的品格，
是一个人的立身之本。
在某种意义上，
忠诚远胜聪明才智！



- 207 就算肉骨头摆在面前，我也绝不动摇
- 211 往自己饭碗里吐痰是最傻的
- 215 经得住考验的才叫品格
- 219 不要把忠诚变成愚忠



CHAPTER 05

虽然身负重任，但依然热情、快乐……223

以正面、积极的心态对待工作，
脸上就会散发出真正的笑容。
那种笑容不是受过训练的职业微笑，
而是发自内心的喜悦。
只有将自己的工作当成一件有趣的事，
才能注意到每一个细节，
才能全心全意地投入这个角色，
才能永远保持热情与发自心底的快乐。



- 225 太好了，新的一周开始了
- 229 工作是忙碌的，快乐是无穷的
- 233 生气是你的选择，快乐也是你的选择
- 237 你赋予工作什么，工作就回馈给你什么



CHAPTER 06

人人都想学会的“狗狗高效工作法则”……243

· 每天忙碌碌的人，
· 不一定会安排时间；
· 每天兢兢业业的人，
· 不一定做出多少成果；
· 能冲锋陷阵的人，
· 不一定能搞好团队关系；
· 能脚踏实地的人，
· 不一定能拥有无限创意……
· 这是一个处处讲求高效的年代，
· 不管过程如何曲折艰难，
· 不管你曾为之付出多少努力，
· 只要没有结果，
· 一切都是徒劳。
· 从这一刻起，
· 让我们学会高效工作吧！



- 245 高效时间法则：狗狗一天的“48”小时
- 249 高效决策法则：做一只卓而不凡的头狗
- 253 高效团队法则：单枪匹马能冲锋，团队协作好拍搭
- 257 高效资源整合法则：拿有限的骨头换取更多的好处
- 261 高效创新法则：狗狗最喜欢不受限制的头脑风暴
- 265 高效解决问题法则：不做苦干的老黄牛，要做聪明的狗博士
- 269 高效学习法则：我不是天才，所以一生学习



猫咪生活篇

——跟一只名叫天天的猫品味生活

桃之天天，灼灼其华。生活就应该如春日的桃花般茂盛艳丽。

有一只猫咪叫天天，和所有猫咪一样，调皮慵懒、妖娆迷人、悠然独立……很多人都羡慕猫咪的生活，那么就跟天天一起，走进猫咪的世界，品味它们的生活哲学……