

职场需要钝感力

张水华 编著

华文出版社

职场需要钝感力

张水华 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场需要钝感力 / 张水华编著. —北京: 华文出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5075-3293-7

I. ①职… II. ①张… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187937号

职场需要钝感力

作者: 张水华

责任编辑: 谭笑

出版发行: 华文出版社

社址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

投稿邮箱: xiaotanxiaotan11@126.com

电话: 总编室 010—58336255 发行部 010—58336277 58336265
责任编辑 010—58336239

经销: 新华书店

印刷: 北京画中画印刷有限公司

开本: 170×240 1/16

印张: 12.75

字数: 170千字

版次: 2010年11月第1版

印次: 2010年11月第1次印刷

印数: 00001—15000册

标准书号: ISBN 978-7-5075-3293-7

定价: 28.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

序言

乌龟长寿的秘密

在我国民间人们常把龟作为长寿的标志，也有“龟鹤延年”、“千年王八万年龟”的说法，因此乌龟长寿也是众所周知的，但没有人知道乌龟也常常被视为坚持与迟钝的化身呢？

某个夏天的午后，热辣辣的阳光把赶路的乌龟晒得发干发热。乌龟一边擦着汗一边赶路，心里想这个时候要能有一把伞的话该多好啊。经过老槐树的时候，乌龟发现站在树下的灰鹤手里拿着一把伞，但是伞还没有打开。原来灰鹤不怕日晒，这伞只有在下雨天才会打开。乌龟急忙走到灰鹤的面前，说：“灰鹤，这天气热得让人受不了，你能不能把伞借我一用，我明天这个时候必定还你。”

灰鹤很干脆地说：“伞可以借给你，但是你一定要记得还我伞。”乌龟说：“你放心，我用自己的名誉做担保，一定有借有还。”

第二天，乌龟拿着伞出现在老槐树下，准备把伞还给灰鹤，可是等了很久它都没有看见灰鹤。乌龟在心里想，灰鹤或许有事耽搁了时间，我明天中午再来等吧。

第三天，乌龟在树下等了好长的时间，还是没有看见灰鹤的踪影。乌龟在心里想，就算灰鹤不来，我也要等下去，因为我已经和灰鹤说好了，如果失掉信誉，活着该有多痛苦啊。于是它天天中午等在老槐树下，一年三百六十五天，风雨无阻。

时间一年又一年过去了，老槐树的枝丫也变得越来越少，直到

干枯而死。有一年，树底下又冒出一棵槐树苗，慢慢地生长着，乌龟天天中午到这里等灰鹤，那颗小树苗长大成了小树，然后又慢慢变成碗口粗的树……已经不知道多少年过去了，那棵槐树长成了合抱之树，但是仍然看不见灰鹤的踪影。那些动物们都嘲笑乌龟的死心眼，灰鹤可能已经忘记这件事情了，你干吗还傻等啊，真是愚蠢极了。

但是乌龟没有理会它们的嘲笑，它觉得诚信是很重要的，生命的真正意义就在于诚信，如果没有诚信，就会失去大半的生命价值，甚至有可能变得毫无意义。它必须终身为自己的承诺负责。

直到一天，乌龟还和往常一样，在槐树底下等待着灰鹤的到来，它等了很久就睡着了，它梦见灰鹤来了，乌龟赶紧将手中的伞交给灰鹤，说：“谢天谢地，终于把你等来了。”可是灰鹤就像没看见它一样，也没有接伞，就飞走了。乌龟在梦中大喊，灰鹤——灰鹤，乌龟惊醒过来，还是不见灰鹤。当乌龟准备离开的时候，灰鹤从天而降，灰鹤十分感动地说：“乌龟，你真讲信用，我回家待了三十天，把这事忘了，今天才想起来。”

乌龟说：“灰鹤你家住在哪呀？”灰鹤说：“在天宫。”这时灰鹤忽然悟到了什么，它泪如雨下。它心想，天哪，天上过一天，地下过一年，乌龟天天前来还伞，它已坚持了三十年，一万多天哪。

后来玉皇大帝知道了这件事，为了鼓励乌龟这种精神，于是就赐给了乌龟五百年的寿命。以后，乌龟就成了动物界寿命最长的动物了。

根据科学家的研究指出，乌龟可以长寿的原因之一是“慢”。行动缓慢的乌龟，一个小时只能爬一百多米，所以它的体力消耗比较少，这样就减缓了新陈代谢的速度。其实乌龟不急着赶路，是因为它们知道，只要方向正确，即使走得很慢，离目标也是越来越近的；除了慢，乌龟另外一个长寿的秘密，就是遇事不争。乌龟对外界的暴力侵袭采取的是“逆来顺受”的方式。当敌人来犯的时候，乌龟就把头脚缩进壳里，对外力的反应可说有些“迟钝”，但因为

有硬壳的保护，想侵犯它也不是件容易的事。直到对方倦了、腻了而离开之后，乌龟就可以顺利逃生。

乌龟这种自卫方式带一些迟钝和坚持。如果人可以具备这种智慧，就可以减少很多不必要的纠纷，因为一个巴掌是拍不响的，单方面的争吵是无法造成人际的纷争的。钝感力不但可以化解这些挑衅，“守柔不争”太极拳一样的柔性回应，也可以使到对方的动作软化，散化对方的力量，让其“无功而退”。

既然你清楚自己在做什么，那么你对自己所处环境有所认识的“心”就像乌龟的硬壳，让你不会受到太大的伤害。在职场中，具有乌龟一样性格的人，会有很多朋友，也不会发生很多人际问题，那些对他心存敌意的人，最后都能和他冰释前嫌成为朋友，这也就是“迟钝的力量”。

这种“迟钝的力量”就是钝感力。人们常说健康长寿就是幸福，如果我们想要获得幸福，就应该像乌龟一样生活，运用钝感力来赢取幸福。

著名演员闫妮说自己是个“幸福感”很强的女人。她曾经开车后忘记把后备箱关上，一路敞开了去了机场；一次赶着上节目，忘记把给杂志拍照时的妆卸掉，导致编导都要偷偷地跑过来问，你是不是被打了！闫妮觉得自己的幸福就是来自这样的迷糊，对生活的钝感。她甚至把自己的墓志铭也想好了：“闫妮糊里糊涂的一生，但还很成功。”

不错，如果你想要幸福，就应该钝一点。

目 录

第一章	钝感力：你最需要的智慧	1
	何谓钝感力	3
	入世之道	6
	钝感人玩转职场	10
	职场钝感力的五项黄金定律	13
	成功的人都有点“钝”	20
第二章	假如你的胃可以消化钢铁	24
	早起的小鸟有虫吃	25
	耐心找寻自己的优势	27
	百忍成金，生命更具钝感	31
	忍不了，你就输了	33
	忍受做“蘑菇”的寂寞	36
	把自己磨钝一些	40
	你想出来的公平	43
	如果没有压力	46
	忍耐不忍气	49
第三章	汗水浇灌的花儿更美丽	53
	多在8小时以外下工夫	54
	坚持让你成为“传奇”	57
	放弃意味着失败	59

再苦也要微笑	62
精则有所专注	66
以慢之钝攻快之矛	68
为什么受伤的总是你	71
生气只会害了你	74
怨气冲天，不如志气冲天	77
自信的钝感力	82
知足方能常乐	86

第四章 同事关系：对己厚对人也厚 89

学会“原谅”	90
让人者得人让	93
吃亏是福	95
别对“我”说谎	99
“高处”不寒冷	102
这样和同事说话	104
距离产生美	109
穿小鞋也可以很美	112

第五章 上司需要这样的“钝”下属 114

面对责骂，你要钝一点	116
“糊涂虫”下属PK“精明”上司	119
不要忘记你的身份	123
上司的意思，你不要猜	125
忠于你的上司	128
钝一点，“老虎”的屁股也敢摸	131
理解上司，换位思考	135
可以低头，不能弯腰	138

第六章	升职更需橄榄枝	141
	工作没有分外的事	144
	机会青睐“钝”一点的员工	148
	“不可能”只是你的借口	153
	升职不靠手段	157
	职场“冷板凳”，你会坐吗？	161
第七章	要幸福你就钝一点	164
	钝感力对健康有益	165
	孝也要钝感力	168
	婚姻是一门“忍”术	172
	不要拿你的男人和别人比	176
	治好你的过敏症	181
第八章	测测你的职场钝感力	187
	职场钝感力测试	187

第一章

钝感力：你最需要的智慧

1999年，他拿着一个剧本到处找大老板投资他的电影，别人都笑话他，说他疯了，居然要用6800万港币拍一部电影。就连当年周星驰的《喜剧之王》票房也不过2980万，两年间他四处奔波，那段时间吃闭门羹是常有事，最后终于皇天不负有心人，他找到了投资人。2002年底，剧组开始拍戏，却遇上了“非典”，没办法，剧组不得不宣布停工，而这一耽搁又是半年。2004年初，距离电影正式开拍的时间不到一个月，突然传来噩耗，因为投资生意失败，他的投资人自杀了，甚至他自己也被牵连进去，银行的人告他动用了投资人的资金，替其洗黑钱，就在他和银行打官司期间，他年迈的母亲在澳洲中风入院，他刚赶到澳洲照顾母亲，内地的工作人员打电话来说，由于没钱付工资，搭景的工人把影棚围了起来。为了赶回去处理这件事，他想拜托在澳洲的姐姐照顾妈妈，结果却获知：姐姐刚检查身体发现得了癌症，要开刀。他忙得焦头烂额，好不容易回去香港，却在路上发生了一场车祸。坏事接踵而来，年底他的母亲过世，而他的电影被一再搁浅了。

“来吧！来吧！想把我怎样就怎样吧！”

这个倒霉的导演绝望地喊出这句话之后，就躲了起来，关了电视、手机，拔了电话线、网线，什么人也不见，蒙头大睡。于是，

香港娱乐圈里面的人都觉得，这回他真的是要疯了。

但是当他人间蒸发几个月后再出现在人们面前的时候，已经不同以往了。原来他看了很多佛书，参透了一些事情，他说：“要学会放下。”

他约了银行的人出来老老实实面谈，而不是急躁地和他们一言不合便吵架，一个月之后，银行撤销诉讼……慢慢走出阴影的他事业又开始风生水起，2009年电影开始正式拍摄，拍摄过程中他的压力大到要靠吃安眠药才能睡得着，天天睡觉都做梦，做梦都在拍戏，经常半夜大喊一声“cut”之后醒来，但是他已经决心要拍出这部电影，他用常人难以想象的忍耐和执著，终于2009年底电影杀青，一进入市场便好评如潮。这部历经十年才拍出来的电影叫做《十月围城》。而这个倒霉的导演便是陈德森。

这里提出的问题是：如果你碰上了这样“屋漏偏逢连阴雨”的状况，你要做出如何的回应？你的生活和工作已经完全被搞得一团糟，就像上帝打了个盹忘记给你运气一样，工作失意，家里出事，卷入官司，遭遇车祸，接二连三的打击重重落在你的肩膀上，逼迫你走投无路的时候，你要怎么办？

有些人会情绪失控，他们感到愤怒和绝望，这种悲恸的情绪让他们不自觉迁怒于周围的人。内心充满焦虑和不安，为了发泄这样负面的情绪，他们或许会做出一些犯罪的行为，例如伤害别人。

而有一些人就只会唉声叹气抱怨不已，“老天，为什么你要这么对我？”他们怨天尤人，消极的情绪时不时将他们弄成受害人的模样，同时他们也常去责怪别人毁了他们的生活。

还有一种是具备钝感力的人，他们克服困难，从逆境中走出来，用积极自信的态度去对待每一次伴随压力而来的绝望和恐惧，他们迟钝地感知世界，即使负面情绪如一块石头压在心头，也仿佛修得那武功“千斤顶”一般，轻轻地将其抵挡在掌心之外。

那么什么是钝感力呢？

何谓钝感力

“钝感力”一词来源于日本作家渡边淳一的作品《钝感力》。在文中诠释的“钝感力”是一种待人处事的态度，即从容面对生活中的挫折和伤痛，坚定地朝着自己的方向前进，它是“赢得美好生活的手段和智慧”。它强调的是面对困难时候具有的一种忍耐力。

“忍耐、包容、专注”是钝感力的三个元素。

“钝感力”又可以直译为“迟钝的力量”，它的反义词是“敏锐”。字面上解释就是说让我们对身边发生的事情的反应要慢一拍，这好像和我们从小被灌输的“积极”思想相悖：读书的时候，老师在要求学生思维敏捷；在职场中，我们会努力表现自身的才干，培养出敏锐的洞察力；恋爱的时候，我们会积极主动找寻自己的另外一半，争取自身的幸福。尽管两者的思想有出入，但是钝感力没有要求我们抛弃这些能力。

因为钝感力绝不是让人处处木讷，事事迟钝，它的迟钝只是为了把挫折和敏感慢慢吸收转换成积极的力量，踏踏实实地做好生活中的每一个细节。

俗话说，民以食为天，但是那些白领们恨不得把吃饭的时间都用在工作上，于是肯德基和麦当劳之类的快餐店应运而生。可是我们都知道进食过快是有坏处的，现代人“囫囵吞枣”似的吃饭习惯，很容易造成消化系统的损伤，同时大颗粒的食物未经过充分的咀嚼就进入了肚子，身体吸收不到充足的营养导致他们的抵抗力下降，病痛一下子就找上门来。专家们提倡“细嚼慢咽”，建议人们在进食时要抛开工作的烦恼，尽情享受美味的食物，慢慢地咀嚼欣赏，尽量咬碎，使胃开心工作，避免产生紧张的情绪。

钝感力是一种人人都是可以塑造的性格，这种性格将宽容、忍

耐、专注、仁爱、方圆皆交融在了一起，看上去好像没有性格，但实则他们的性格在诸家的思想中遍寻得到。

钝感力是一种儒家思想，孔子说：刚毅木讷近仁。意思是说：刚正、果敢坚忍、性情朴实、说话迟钝，不会巧言令色，这四种德行都接近仁。

钝感力是一种道家思想，老子在《道德经》里论证：上善若水，水善利万物而不争，此乃谦下之德也。老子规劝人们以一种适度的谦卑态度来应对世界，既能与现世的曲直保持一段适度的距离，又保持着对于现实生活的参与、渗透与拥抱。

钝感力更是中庸之道，中庸之道的主题思想是教育人们自觉地进行自我修养、自我监督、自我教育、自我完善，把自己培养成为具有理想人格的人。

但钝感力的形成不是空穴无风的，它的背后有着两大素质的支撑：

第一，自我认知能力。

哲学家亚里士多德认为，对自己的了解不仅仅是最困难的事情，而且也是最残酷的事情。

自我认知就是一种自省的过程，但凡成功者的身上都有一种自我认知能力，他们会坦白诚实地面对自己，清晰地知道自己的优势何在，克服自卑、自私和自满，增强自尊、自信和自强。

乔·吉拉德在35岁之前，几乎从事过每个行业的工作，诸如擦皮鞋、洗碗工、送货员、电炉装配工和住宅建筑承包商等。可是仍然一事无成。

为了养家糊口，他开始卖汽车，步入推销生涯。这对于说话结巴的乔·吉拉德来说，是一件非常痛苦的事情。但是他最终把自己定位于“做一名销售员”，因为他知道自己可以胜任这份工作。于是，乔·吉拉德每天都反复多次对自己说：“你认为自己行就一定行。”他相信自己一定能做到，无论是走在街上，还是店铺里，只要有机会可以推销他的新玩意儿，他都会立即递上自己的名片。

谁能想到，这个在三年前背了一身债务、几乎走投无路的穷光蛋，竟然能够被吉尼斯世界纪录称为“世界最伟大的推销员”呢！

而这些由于自我认知而形成的钝感力就是一种高度的智慧，一个人在自己的生活阅历中，能否肯定自我，如何塑造自我形象，如何抉择积极或消极的自我意识，都将在很大的程度上决定一个人的前程。

第二，自我激励力。

在洛杉矶的街头，有一个留学生在推销气球。生意稍差的时候，他就会把其中一个气球放到空中。当气球在空中飘浮时，就会有一群新顾客聚拢过来，这时候他的生意就会好上一段时间，他每次放气球的时候都会变换颜色，起初是红色，然后是紫色，接着是绿色。过了一段时间，有个黑人小女孩和他打招呼，女孩望着他问了一个非常有趣的问题：“先生，如果你放的是黑色的气球，会不会上升？”留学生看了一下这个女孩子，就以一种毋庸置疑略带同情的语气说：“孩子，那是气球里面的东西让它们上升的。”

“气球里的东西让它们上升”说明每个人的内心都存在着一种自我激励力。这些自我激励力让人们进步从而达到自己所期待的目标，这是一种精神力量。成千上万的人都读过名人自传，大部分的人只会从中得到一些领悟，却很少用到书里面所讲的成功的原则，然而有个人却用到了，并且取得了成功，他就是美国华裔张寅。

当年张寅在洛杉矶创业，起初却遇到了事业上的滑铁卢，他显得很焦虑，到处去寻找实用的解决方法，进而帮助自己咸鱼翻身。因为他清楚地知道自己想要什么，于是有一天看书的时候，他很快就发觉了富兰克林的秘密。

他按照富兰克林提到的有关个人成就的目标公式，将自己的目标分别写在10张公式上，他的第一张标题就是“诚实”，自我激发词是：面对客户的时候需要诚实。

这句自我激发词激励着张寅成为一个诚实的商人，最终获得了成功。

因此，那些能够自我激励的人，可以在逆境中从容地面对一切，让自己能够适时忍耐，在“黎明来临”之前做好充分的准备。

入世之道

在如今竞争激烈、节奏飞快、错综复杂的现代社会中，越来越多的人患上了心理病，“哥吃的不是面条，是寂寞”“信春哥，不挂科”，这些寂寞派和春哥教一度的流行，说明现代人内心的脆弱，紧绷的神经让他们随时处于一个临界点，仿佛若有什么风吹草动便导致其全线崩溃。于是我们开始反思，与其事事讲究主动出击斤斤计较，不如换一种思维，丢弃“敏感”，培养“钝感”，在一种更宽松、更平和的环境中面对人生百态，譬如人际关系，或者恋爱婚姻，甚至职场。

人际关系是人们在社会活动中产生出来的交往关系，从出生直到死亡那一刻，我们都会和许多形形色色的人打交道，无论你是才华横溢，还是平凡无奇，如果无法正确把握人际关系的度量衡，你就不可能知道生命的宽度是多少，也无法开展一段有意义的人生。

每个人生活和社会里，难免会有和朋友意见不合而发生矛盾的时候，这些大大小小的矛盾会让人产生烦恼和痛苦，因为烦恼和痛苦，内心也会产生许多计较心理。因为计较就会出现语言不逊，行为过激，影响人际关系上的团结，害人又害己。

也有些人总是在算计别人，认为人与人之间就是利益关系，没有永远的朋友也没有永远的敌人。朋友之间流传着一个不算太聪明的方法：如果你想拥有一个朋友，你就借钱给朋友吧；如果你想失去一个朋友，你也借钱给朋友吧。那些会还钱给你的，必然是朋友，如果是借钱不还看着你躲躲闪闪的话，那些借出去的钱就当买了一个教训吧。其实何必要这么复杂，倘若你是基于这种心态借

钱，那么从你把钱借出去的一刻起，你就已经在猜疑着他是不是一个言而无信借钱不还的小人。朋友之间讲究信任，同事之间需要和睦，而员工和上司交往时候更是需要尊敬，彼此之间的沟通就是为了减少摩擦，克服内耗。钝感力就像一瓶润滑油，给生锈的锁点上几滴油，本来还打不开的锁就轻而易举被打开了，大家都有这样的经验，因此当朋友之间关系剑拔弩张时候，滴上几滴钝感力，彼此之间的问题也会和开生锈的锁一样迎刃而解。

唐贞观年间，薛仁贵尚未得志之前，与妻子住在破窑洞中，衣食无着落，全靠王茂生夫妇接济。后来他随唐太宗李世民御驾东征因为屡获功劳，被封为“平辽王”，一登入龙门，身价百倍，前来王府送礼祝贺的文武大臣络绎不绝，可都被薛仁贵婉言谢绝了。他唯一收下的是普通老百姓王茂生送来的“美酒两坛”。一打开酒坛，负责启封的执事官吓得面如土色，因为坛中装的不是美酒而是清水！“启禀王爷，此人如此大胆戏弄王爷，请王爷重重地惩罚他！”岂料薛仁贵听了，不但没有生气，而且命令执事官取来大碗，当众饮下三大碗王茂生送来的清水。在场的文武百官不解其意，薛仁贵说：“我过去落难时，全靠王兄弟夫妇资助，没有他们就没有我今天的荣华富贵。如今我美酒不沾，厚礼不收，却偏偏要收下王兄弟送来的清水，因为我知道王兄弟贫寒，送清水也是王兄的一番美意，这就叫君子之交淡如水。”

古人说：君子之交淡如水。就是说朋友之间交往，不应该带任何的杂质。朋友之间交往要像君子一样坦坦荡荡，也不必斤斤计较，应该友善待人。凡事灿烂至极，必归于平淡，不自卑于朋友的贫穷，也不嫉妒朋友的富贵，一个人如果做到凡事心静如水，他必然是一个有着大智慧的人。

一个人凡事看得太重，不知道取舍的年代，应该宣告终结了。这个世界不过是一场生存游戏，强者比比皆是，所以要想在残酷的生存游戏中胜出，钝感力又是必不可少的，与其有锐利的敏感度，不如对于大多数事物不要气馁，以中庸之道折中取之。

婚姻是一种学问，开门七件事便是柴米油盐酱醋茶，这些生活中的琐事很快就会磨掉新婚夫妇的新鲜感，处处隐藏着矛盾，如果彼此无法包容对方的缺点，锱铢必较，双方都会因此而窒息。曾经有一对夫妻，妻子嫌弃丈夫挤牙膏时候不是先从尾端挤出来，才结婚一个月，妻子就要求离婚，虽然看上去让人哭笑不得，但也从侧面反映了心胸狭隘之人不会经营婚姻。

要想维系一段感情，必须有退一步海阔天空的钝感力，婚姻是两个人的事情，正所谓比翼双飞便是要这样的公平和珍惜。

艳艳已经和老公结婚四年了，还差一个星期就到五年了，可是就在这短短的一个星期之内，她和老公发生了严重的分歧，以至于闹到了离婚的地步。而发生这样的分歧很简单：老公上个星期花了2000块钱买了一台冰箱给婆婆，而这个星期艳艳和老公以及艳艳的母亲一起出去逛街的时候，艳艳看中了一台电冰箱想让老公送给自己的母亲，那台电冰箱要3000块，价格不是问题，但是艳艳母亲的意思是，她只要一台1000多块钱的电冰箱。

可是艳艳认为老公给婆婆买了一台2000块钱的电冰箱，却给自己的母亲买一台这么差的，还不是明摆着看不起她吗？想到这点，艳艳就火了，完全不听老公的解释，她指责老公偏心，而老公说她无理取闹，于是两者开始吵架，完全不顾旁人的目光，人一冲动起来便会口不择言，到了最后，老公居然抖出了一大堆抱怨：“你自己不也是办事拖拉。”当然这样的争吵只会让事情变得不可收拾。

“我们离婚吧。”

艳艳赌气拉着母亲回了娘家，在娘家的那段时间里，她还等着老公给她道歉，谁知道等来等去却等来一张离婚协议书和一个说离婚的电话。

其实本来只是一件小事，但是由于两个人都不知道退让，最后小事变大，大事就闹翻了天，直至最后离婚了事，这又何苦呢？在那种时刻，还不如钝感一点，先把自己的怒气压下，宽容