

工作似一本书，只有耐心细读才知深意悠远，
生活如一杯茶，只有慢品舔悟才晓滋味万千。

上班时安心工作 下班后舒心生活

向亚云 王明哲◎著

安心工作，实现本职岗位上自己的人生价值；
舒心生活，享受完美人生旅途中最美丽的风景。

安心工作是我们对工作的态度和投入，
舒心生活是我们对生活的感恩与理解。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

工作似一本书，只有耐心细读才知深意悠远，
生活如一杯茶，只有慢品舔悟才晓滋味万千。

上班时安心工作 下班后舒心生活

向亚云 王明哲◎著

——安心工作，实现本职岗位上自己的人生价值；
舒心生活，享受完美人生旅途中最美丽的风景。

安心工作是我们对工作的态度和投入，

舒心生活是我们对生活的感恩与理解。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

上班时安心工作 下班后舒心生活/向亚云,王明哲著. — 北京:
企业管理出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5164-0321-1

I. ①上… II. ①向…②王… 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 074743 号

书 名:上班时安心工作 下班后舒心生活
作 者:向亚云 王明哲
责任编辑:涂 依
书 号:ISBN 978-7-5164-0321-1
出版发行:企业管理出版社
地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048
网 址:<http://www.emph.cn>
电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68414644 编辑部(010)68414643
电子信箱:80147@sina.com
印 刷:北京绿谷春印刷有限公司
经 销:新华书店
规 格:170 毫米 × 240 毫米 16 开本 印张 14.25 222 千字
版 次:2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

工作和生活是每个人一生中最重要的两件事,没有工作的生活了无生趣,没有生活的工作枯燥难耐。只有在上班时安心工作,在下班后舒心生活,两者相辅相成,相互作用,才能绽放精彩的人生。

但是在现代社会,由于各方面的压力,人们往往不能很好地平衡它们之间的关系,导致“两败俱伤”。我们需要在工作和生活之间找到平衡点,使我们更轻松地享受工作生活的乐趣。如果你明白了工作与生活的休戚关系,并同等重视工作和生活,那么你既是生活的智者,也是工作的高手。

要找到工作和生活的平衡点,首先要在心理上平衡两者的关系:既爱生活也爱工作——只爱生活不爱工作是享乐主义者,只爱工作不爱生活是工作狂。把工作当成了兴趣,工作时就会觉得很有意思。再从现实的角度看,只有工作好了生活才有物质保障。反过来,只有生活顺利才有心情工作。

工作是我们人生的追求,是我们人生价值的体现,是我们能力展现的舞台,但不是我们的全部。热爱工作,更要热爱生活,工作努力,但我们还要把更多的精力用在生活上,让生活更加丰富多彩,更加乐趣无穷,人生更加精彩。

上班时安心工作才能实现个人的价值与理想。没有工作,我们再有能力,再有本事,再有通天的才华和远大的理想,都没有展现之地,没有依附之处,什么能力、本事、才华也不过是一句空话,没有任何意义。而一旦有了工作,我们会在工作中展现我们的能力,达到我们的理想,实现我们的价值。

下班后舒心生活才能享受生命的优雅和恬静。生活是一杯白开水,

平平淡淡才是真。如果你往里面放一点儿糖,它就是甜的;如果你在里面放一点儿盐,它就是咸的;如果你往里面放点儿醋,那么它就是酸的……你想调制成什么味道,是酸甜还是苦辣,完全在于你自己的心境。但是只有学会舒心生活,你才会发现平淡无奇的生活原来每天都充满了精彩画面。就像那句话说的:“生活中从来不缺少美,而是缺乏发现美的眼睛。”同样,生活中不缺少快乐,而是缺少发现快乐的眼睛。

上班时安心工作,下班后舒心生活。工作和生活是需要平衡的,平衡意味着选择和取舍,并承担相应的后果。人生在世,扮演着许多角色:父母、子女、夫妻、领导、下属、亲友、同事,同时也相应承担着不同的义务。因此,在寻求美满人生的进程中,如何统筹全局,就成了最大的考验。顾此失彼,因小失大,都会造成人生的缺憾。

所以,要工作,但更要懂得享受生活,要尽力去欣赏生活中由家庭和孩子带来的快乐,用心去体会生活中点点滴滴的温情,热爱生活的每一天,享受生活的每一天,享受天伦之乐、情爱之乐、悠闲之乐,尽管不敢说这就是生命的真谛,也不敢说这就是成功的人生,但至少这才是完整的人生,无憾的人生!

目 录

Contents

上篇 上班时安心工作,努力实现个人的价值与理想

每个人一生都要工作,但为什么工作、为了谁工作。有人说为了家人,有人说为了车子房子,这些都可以说是工作的一个目的,但绝对不是工作的唯一目的,也不是最终目的。难道有了房子买了车子,结了婚生了孩子以后我们就不再工作了吗?肯定不会。它们的实现仅仅是人生的一个小小的目标实现,是人生梦想的一个组成部分,是描绘人生画卷的一抹油彩。我们通过实现一个又一个人生的小目标,才能充分体现我们人生的价值,实现我们人生的总体目标,也就是最终实现自己的人生梦想。

第一章 摆正工作心态:平凡的是工作岗位,不平庸的是工作态度

心态决定一切。有什么样的心态,就有什么样的结果。安心于工作更要有一个好的工作心态,要认真对待工作,热爱工作,把工作当事业来做,全心全意、尽职尽责地去工作,才能真正把工作做好,让自己成功。

1. 平凡的是工作岗位,不平庸的是工作态度 / 3
2. 摆正心态,选择正确的工作态度 / 7
3. 为老板工作,就是为自己工作 / 11
4. 工作无小事,事事都要全力以赴地去做 / 14
5. 热爱工作,才能点燃工作激情 / 17
6. 平凡的岗位,不平凡的业绩 / 20

第二章 安心就要用心,积极主动自动自发

要想安心工作,首先要用心工作。用心工作是一个人最基本的职业道德,也是对工作的一个最起码的标准。用心才能专心,专心才能安心,安心才能脚

踏实地、不找借口、积极主动、讲究方法、尽心尽力,把工作做到最好。

1. 优秀的员工都是用心的员工 / 25
2. 脚踏实地,把心思全部放在工作上 / 29
3. 敢于担当,不找任何借口 / 32
4. 讲求方法,巧干胜于蛮干 / 34
5. 积极主动,用心做好每件事 / 37
6. 自动自发,把工作做得更完美 / 40

第三章 安心就要专心,全神贯注心无旁骛

专心工作是一个员工纵横职场的良好品格。一个人如果不能安下心,专注于自己的工作,是很难把工作做好的。在当今时代,没有哪家企业、哪个老板会喜欢做事三心二意、三天打鱼两天晒网的员工。从这种意义上说,工作全神贯注心无旁骛的人,就是能把握成功机遇的人,只有一心一意做事的人,才能受到老板的器重与提拔。

1. 成功只属于专心工作的人 / 43
2. 专心致志,一丝不苟 / 46
3. 心无旁骛,只专心做一件事 / 48
4. 专注方能从平凡到优秀 / 51
5. 15 个专心投入工作的方法 / 53

第四章 安心就要细心,严谨认真见微知著

机遇就在细节中。如果你能安下心来,细心工作,对待事情严谨认真、见微知著,你就能敏锐地发现别人没有注意到的细节,找准机会,以小事为突破口,让细节闪耀出光芒,从而获得飞跃的机会。

1. 注重细节,追求完美 / 59
2. 不要忽视每一个细节 / 62
3. 细心操作,安全第一 / 64
4. 培养严谨认真、见微知著的工作习惯 / 68

第五章 安心就要尽心,竭尽全力尽职尽责

安心工作少不了全心全意、竭尽全力,因为只有这样才能真正把心思全部

用在工作上,对工作负责,让别人放心,也让自己成就不凡的事业。

1. 尽心尽责是工作的原则 / 71
2. 只有不尽心的员工,没有做不好的工作 / 74
3. 100%尽心,工作才会尽善尽美 / 78
4. 像第一天那样尽心工作 / 81
5. 竭尽全力,让工作使人放心 / 85

第六章 安心就要精心,精益求精止于至善

精心工作,既是一种务实的工作态度,又是一种具体的工作方法。“精心工作”就是要对待工作认真负责,一丝不苟。杜绝敷衍了事、随遇而安的工作方式。在工作中,每一位员工都应该养成“精益求精、止于至善”的工作习惯,把工作深入化和细致化,不断完善,不断提高。

1. 精心工作,杜绝敷衍了事 / 89
2. 精心计划,合理安排工作时间 / 92
3. 勤于学习,才能精益求精 / 95
4. 精心工作,止于至善 / 99

中篇 下班后舒心生活,尽情享受生命的恬静和优雅

周国平说:“伟大、精彩、成功都不算什么,只有把平凡生活真正过好,人生才是圆满。”这才是看透生活的智者对于人生最为精准的了悟。没有什么比生活更重要,无论多忙,都要留一点儿时间给自己,煮煮茶或咖啡,修剪一下植物,精心烹调一桌美食,听一段轻柔的音乐,看几本杂志,舒适地睡一觉,写写字,散散步,和爱人共享甜蜜的一刻,和孩子嬉戏,和父母聊天,和朋友对弈……这才是最重要的。

第七章 舒心生活,享受家庭的温暖和幸福

歌德曾经说过:“不论是国王还是农夫,谁在家里找到了安乐,谁就是最幸福的。”家是每一个生命最甜蜜的港湾,是每一个心灵永恒的避难所。家是温馨,家是甜蜜,家是深情,是我们无论走多远都要回去的地方,因为那里有我们的父母、兄弟姐妹,还有妻儿,因为那里有我们美好的记忆和想起来时抑制不住的感动。因此,让我们尽情地享受家庭的温暖和幸福,让我们的生活更加舒

心吧!

1. 家是我们永恒的温馨港湾 / 105
2. 孝敬父母,常回家看看 / 107
3. 营造和谐的夫妻关系 / 111
4. 疼爱子女,让孩子在温馨快乐中健康成长 / 114
5. 家庭幸福,天天舒心 / 117

第八章 舒心就要清心,淡泊明志宁静致远

对于现代生活来说,变化频繁,我们更要在各种变化和诱惑中懂得清心,不为名利所困。这就是“淡泊明志,宁静致远”。懂得淡泊的人是明智的,拥有宁静的人是幸福的。那么,我们为何不抛弃世俗名利,“静观庭前花开花落,闲看天上云卷云舒”呢?

1. 克制欲望,清心才会舒心 / 119
2. 不重名利,保持一颗平常心 / 121
3. 懂得知足,莫要贪恋太多 / 125
4. 宽容仁厚,不为小事斤斤计较 / 129
5. 淡泊明志,宁静致远 / 133

第九章 舒心就要开心,积极乐观快乐无边

对于生活中的每一个人而言,不开心和开心常常是一转念间的事情。其实,事情都是有两方面的。当我们因为一方面不开心的时候,我们就去从另一方面来想想,相信会找到让我们满意的东西。生活本来就是一件很辛苦的事情,为什么我们还要只看到那不快乐的一面呢,换个角度去想吧,从积极的快乐的一面去看,那样我们就会有一个个开开心心的好日子。

1. 快乐在于积极的心态 / 137
2. 豁达开朗,乐观面对人生 / 140
3. 树立乐观思维,让忧虑终止 / 143
4. 远离烦恼,用微笑面对生活 / 146
5. 少一分抱怨,多一分快乐 / 149

第十章 舒心就要健康,均衡膳食运动强身

舒心生活的前提是健康。有了健康,才拥有幸福的生活,有了健康,才拥有充满阳光的世界,有了健康,才能快乐工作追逐梦想,有了健康,才拥有事业的灿烂与辉煌。健康是福,健康是根,健康是一切的保障。没有健康,便没有了一切,即使挣下再多的钱,也不过徒留一叹。

1. 健康是舒心生活的基石 / 153
2. 呵护身体,享受健康 / 155
3. 加强锻炼,生命在于运动 / 156
4. 家中也能运动 / 160
5. 合理营养,均衡膳食 / 162

第十一章 舒心就要养心,调节心情凝神自娱

养生先养心,心养则寿长。对于现代都市人来说,谁拥有了心理平衡谁就拥有了健康和长寿。“养心”就是拥有心理平衡的重要方法。何谓“养心”?《黄帝内经》认为是“恬虚无”,即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。我们只有“养”好自己的心,才能拥有更加舒心的生活。

1. 调节情绪,养出好心情 / 165
2. 不急不躁,遇事三思而行 / 167
3. 学会倾诉,为心灵减压 / 172
4. 作画观画,获得美好心境 / 174
5. 欣赏音乐,涤荡身心疲惫 / 176
6. 养花养草更养心 / 178

第十二章 舒心就要闲适,轻松生活惬意人生

古人云:“一张一弛,文武之道。”人生也应该有张有弛,也应该忙中有闲。人生就像一根弦,太松了,弹不出优美的乐曲;太紧了,容易断,只有松紧合适,才能奏出舒缓优雅乐章。所以,我们要学会忙中偷闲,从自己喜欢的休闲方式中享受到休闲的快乐,并能从中体味到生活的乐趣。

1. 作息有节,规律的生活才舒心 / 181
2. 品茶修身,感受深藏在心中的那份宁静 / 185
3. 亲近自然,让生活的节奏慢下来 / 186

4. 轻松生活,惬意人生 / 189

下篇 握紧幸福,让工作更安心、生活更舒心

幸福是人生最大的追求,是生命最大的目标。但幸福不能用金钱去量化,幸福无法用金钱买到,它是蕴藏在人心深处的一种珍贵的感情。这种感情可以在任何时候、任何地方都能感受得到。要幸福,就要学会让工作和生活平衡,不让工作把生活变淡,更不能让生活把工作变得沉重。所以,我们要握紧幸福,让工作更安心、生活更舒心。

第十三章 保持工作与生活的和谐

我们大多数人都是平凡的,但大多数平凡的人都想变成不平凡的人。这是社会进步的力量,也是实现自我的必然。但这种必然对我们来说,就产生了心理上的压力与情绪上的挣扎。这就需要我们学会调节生活和工作的关系,保持工作和生活的和谐,才能真正享受到生命的幸福。

1. 工作不是人生的全部 / 195
2. 高效率工作慢节奏生活 / 198
3. 不要把工作带回家 / 201
4. 工作安心,生活才会更舒心 / 204

第十四章 快乐工作,精彩生活

快乐工作精彩生活取决于我们对生活的心态,取决于我们对生活的感恩,取决于我们对生活的理解,取决于我们对生活的投入,取决于我们对梦想的追求。快乐工作每一天,精彩生活一辈子!每天给工作一张笑脸,工作就会给你一份惊喜,生活才会更加精彩纷呈。

1. 张弛有度,工作更高效,生活更轻松 / 207
2. 安心工作才能快乐工作 / 209
3. 舒心的生活更精彩 / 211
4. 握紧幸福,绽放美妙的人生 / 214

工作狂自我检测试题 / 216

上篇

上班时安心工作,努力实现个人的价值与理想

每个人一生都要工作,但为什么工作、为了谁工作。有人说为了家人,有人说为了车子房子,这些都可以说是工作的一个目的,但绝对不是工作的唯一目的,也不是最终目的。难道有了房子买了车子,结了婚生了孩子以后我们就不再工作了吗?肯定不会。它们的实现仅仅是人生的一个小小的目标实现,是人生梦想的一个组成部分,是描绘人生画卷的一抹油彩。我们通过实现一个又一个人生的小目标,才能充分体现我们人生的价值,实现我们人生的总体目标,也就是最终实现自己的人生梦想。



第一章 摆正工作心态：平凡的是工作岗位，不平庸的是工作态度

心态决定一切。有什么样的心态，就有什么样的结果。安心于工作更要有一个好的工作心态，要认真对待工作，热爱工作，把工作当事业来做，全心全意、尽职尽责地去工作，才能真正把工作做好，让自己成功。



1.

平凡的是工作岗位，不平庸的是工作态度

在一个团队中，你处于什么样的位置，扮演什么样的角色，并不取决于你做什么工作，而取决于对待这份工作的态度。态度也是一种精神，如果你能主动积极地去完成工作任务、解决问题，那么就会体现出你的敬业精神。如果你始终能够做到更好，追求最佳业绩，那就是一种可贵的职业品质了。

擦马桶都比别人擦得亮，体现的不只是一种功力，更是一种态度，一种精神。有些人经常会唠唠叨叨抱怨个不停，不是说上司安排了他不称职的工作，就是恨自己没有本事做更体面的工作。就一件工作来说，本身没有贵与贱，但是融入这份工作中的专业精神却最能体现出工作的价值。你越是看不起你的工作，越用卑微的态度对待工作，你的工作就会显得越低贱，进而你自己也显得低贱。

我们可以做一个平凡的人，但绝不能做一个平庸的人！平凡和平庸

的区别之处在于：平凡的人把平凡的工作做成伟大，平庸的人使崇高的工作变得卑下。

平庸是一个老迈的词汇，一个人平庸的原因只会是他的心态，这就像在一场田径比赛中，没有人认为最后一名是平庸的，因为他在奔跑，他的血液沸腾着，他的目光是灼热的，我们几乎很少看到比赛中的最后一名满脸羞愧，他以同样的尊严与热情跑过终点。而一个连上场跑一跑的勇气都没有的人，一个以消极心态面对平凡的人，才是一个真正的平庸者，其悲哀是他将永远是这个世界的看客，而自己一无所有。

这个世界上，绝大多数的人，终生都奔跑在从现实赶往梦想的路上，他们可能皓首穷经终未得志，但奔跑的过程本身就是一种伟大。生命的魅力就是在这奔跑之中，享受生命，就是享受平凡。

事实上，“可以平凡”说易却难，“不能平庸”说难也易。一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。你的工作，就是你生命的投影。它的美与丑、可爱与可憎，全操纵于你之手。前微软中国总裁唐骏曾说过一句话：“比别人勤奋一点点，就能超前别人一大步。”调整好自己的心态，爱你眼下的工作。

教玉章是一个在平凡卑微的岗位上干出名堂的人。他是辽宁省沈阳北站地区环境卫生管理所的管理员——打扫厕所，在这个很多人都看不起的工作岗位上，如何能干出名堂？但教玉章却做到了。

1997年，沈阳市实行公厕管理改革，将公厕承包给个人。教玉章也承包了一处临街公厕。当时才34岁、身高1.85米的教玉章实在是难以适应。

刚开始，教玉章打扫厕所都是趁着没人时，干完就急忙躲起来，生怕被熟人撞上。

不过教玉章确实是个本分勤快且有公益心的人。无论谁不小心落下了什么东西，他都会仔细地保管起来，等人来认领。很多人通过留言或写信的方式感谢他。久而久之，教玉章越发深切地感受到：打扫厕所的事看着简单甚至卑微，用心思干也能得到别人的由衷尊敬，并能为人们提供许多便利和帮助。他在公

厕休息室写下了八个大字：帮助别人，快乐自己。

教玉章常年预备打气筒、修自行车工具、针线包、小药箱、婴儿车、雨伞等一系列生活中用得着的小东西，方便所有来公厕或就近寻求帮助的人。他还给大家提供最新的报纸和杂志，并利用互联网、报刊和各种书籍搞出一个“知识园地”，将一些四季常见病、多发病防治常识登出来，甚至还有全世界的公厕知识和公厕文化。

2003年，教玉章在沈河区城建局的支持下，绘制出了沈阳市第一张标有沈河区42所公厕的《导厕图》。他在人大会上提出了《公厕拆迁时应预留公厕新址并适时重建》、《公厕路引标识应统一规范》等提案。2006年，在教玉章的努力下，市民开始可以通过“电话114”、“160信息台”、“短信114”等三种方式查询公厕的位置了。此后，他又将市内五区主要街道的220个公厕位置绘制成图，被三家电信部门制作成电子版的《导厕图》。此外，他还专门为聋哑人设计了发短信找厕所的办法……

教玉章在一份一般人都看不起的工作上做出了大学问，他被评为沈阳市特等劳动模范和辽宁省劳动模范，并成为沈阳市人大代表，这样的荣誉是实至名归的。

在很多人看来，要成就一番事业，应该有高起点、高平台，如果岗位一般、环境不佳，那就很难有什么大成就。但教玉章用自己的身体力行告诉我们：在平凡的岗位上可以取得卓著的成绩，卑微的事务中也可以孕育出不凡的作为。

平凡是人生常态，成功者往往也都是由平凡走向卓越的。平凡的人在平凡的岗位上虽不能做出惊天动地的伟业来，但平凡人可以做出不平凡的业绩，成为本行业的行家里手，成为某方面的专家是完全有可能的。平凡人可干出不平凡的事业，正是这些高度敬业、不断进取的平凡人在很多方面很多领域有所创造、有所发明、有所贡献，才不断地推动社会的文明与进步。

在“5·12”汶川大地震中，涌现出了无数英雄。他们用自己

的生命谱写了一曲曲尽职尽责、勇于奉献的动人赞歌。

在2008年5月12日下午地震发生的一刹那,教师谭千秋义无反顾地张开自己的双臂,将正在自己课堂里听课的四名学生紧紧地掩护在身下。一天后,当人们从废墟中将他扒出来时,他的双臂还张开着,趴在课桌上、手臂上伤痕累累,后脑被楼板砸得凹了下去。他献出了自己的生命,而四名学生在他的保护下成功获救。

谭千秋的岗位是平凡的,但他这种安于平凡的精神恰恰就是真正的不平凡。

一双曾传播无数知识的手臂,在地震发生的一瞬间,承受住了千钧重压,从死神手中夺回了四个年轻的生命,手臂上的伤痕清晰地记录了这一切,也让我们看到了人类无与伦比的坚强。谭千秋——这位来自湖南祁东县,1982年毕业于湖南大学,扎根四川27年的普通而平凡的教师,在生命的最后一刻绽放出的善良,足以让有限的生命变成永恒,感动了川湘,感动了中国。

谭千秋用自己的生命托起了三尺讲台。那张开的双臂,是一双恪尽职守、充满无私大爱的双臂。当大灾到来时,那双手臂并没有急于寻求自身的安全,而是坚强不屈地担负起保护学生的职责。

“平凡的是工作岗位,不平庸的是工作态度。”这句话在谭千秋身上得到了精彩的展现。是啊,无论你的工作多么琐碎、岗位多么平凡,如果你能够像谭千秋一样热爱自己的岗位、付出责任,那么你一定会在平凡的工作中做出不平凡的业绩。

工作本身并没有贵贱之分,任何人都没必要贬低自己工作的价值。一切诚实合法的工作都值得我们尊重,都应该充满热情、认真地对待它。

从一个人对待工作的态度,可以看出他的志向。了解一个人的工作态度,就可以了解他对待生命的态度,糊弄工作的人往往也会因为虚度光阴而失掉许多生命的乐趣。

在职场上,只有认真工作才是真正的聪明,因为认真工作是提高自己能力的最佳方法,也是得到提升和回报的最佳途径。