



生活中最沉重的负担不是工作，
而是枯燥乏味。
在忙碌的现代生活中，我们的生活已经渐趋失去了重心，
失去了平衡。

平衡线

从容地工作，幸福地生活

Congrongde Gongzuo Xingfude Shenghuo

人们只有通过工作和生活，才能获得自己的独创性和自尊，人生的乐趣也就隐藏在工作和生活当中。寻求这种平衡的状态，也是一种对美的追求。

李昊轩◎编著

中国华侨出版社

生活中最沉重的负担不是工作，
而是枯燥乏味。
在忙碌的现代生活中，我们的生活已经渐趋失去了重心，
失去了平衡。

平衡线

从容地工作，幸福地生活

Congrongde Gongzuo Xingfude Shenghuo

人们只有通过工作和生活，才能获得自己的独创性和自尊，人生的乐趣也就隐藏在工作和生活当中。寻求这种平衡的状态，也是一种对美的追求。

李昊轩◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

平衡线 / 李昊轩编著. - 北京:中国华侨出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 586 - 2

I. 平… II. 李… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 040060 号

• 平衡线

编 者 / 李昊轩

责任编辑 / 文 喆

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 李 萍

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 586 - 2 / G · 454

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传 真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •

前

言

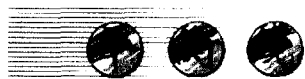
QIAN YAN

有个故事说，有个人在临终前绝望地喊道：“上天啊，我真希望以前能在工作上多花些时间！”显然，故事当然是杜撰出来的，这世间也根本不会有人在临终前会这么说的。但对于生活中从事各种职业的人士来说，工作确实在我们的生活中占据着越来越重的分量，以致让我们渐渐失去重心，失去了平衡。忙碌之间，我们也一定不要忘记保持自我，无论你去哪里，你自己都会在哪里。

本书所述就是关于如何平衡生活的，它将详细告诉你怎样离开濒临崩溃的边缘，并帮助你找到那些对你最重要的东西——不论是工作、生活、情感，还是你的健康。本书将从你生活中的五个方面进行详细阐述，并帮助你明白该在哪些方面寻求平衡：

- 从容工作
- 快乐生活
- 呵护心灵
- 珍惜爱情
- 健康体魄

本书将为您解答这些问题。本书的内容大都源自于平凡生活中的每个角落——你们的和我们的。生活，我们必须要继续下去。面对知识经济大爆炸并



已经接近尾声的现实，对于我们来说则只能回归到按照传统方式进行创业和争取成功的生活模式——通过勤奋的、长期的工作，外加足智多谋。现代生活中的变化不会停止，更不可能减慢，它只会成倍地加速。所以，我们不是超然生活之外的，我们只能寻找一种方式，使生活中还未被占据的部分，不被永无止境地侵占。这也就是说，在生活中我们可以实实在在地找到属于自己的时间，并在这段时间里营造自己的生活。

或许你原来曾经拥有过平衡的生活，但现在已经被完全打破了；或许你从来就没有拥有过平衡的生活……那么，从这一刻起就把平衡的生活找回来吧！唯有如此，你才能朝着获得个人满足以及更为平衡的生活前进！

目
录

mu lu

从容工作

薪水,不是工作的全部	(3)
处世智慧:我工作,我快乐	(6)
选择你最感兴趣的工作	(9)
处世智慧:做你最擅长的事	(11)
热爱你的工作	(14)
处世智慧:将敬业当成一种习惯	(18)
清晰目标,明确梦想	(22)



处世智慧:逐步实现你的目标	(25)
你无法独自成功	(28)
处世智慧:在合作中寻找快乐	(31)
同事相处的礼仪	(34)
处世智慧:建立和谐的同事关系	(37)
尊重你的时间	(40)
处世智慧:学会管理时间	(44)
创新,让工作不再枯燥	(47)
处世智慧:保持创新的激情	(50)
轻松化解工作压力	(54)
处世智慧:让别人看到你的热情	(57)

快乐生活

珍惜生命,为生命祝福	(63)
处世智慧:善待生命,好好活着	(65)
简单生活就是享受生活	(69)
处世智慧:别让挥霍成为一种病	(71)
知足才能常乐	(75)
处世智慧:攀比夺走了你的快乐	(77)
快乐其实很简单	(80)
处世智慧:快乐地做琐碎的事情	(83)

目录

做自己的主人	(85)
处世智慧:走自己的路	(88)
嫉妒是人生的毒药	(91)
处世智慧:和他人分享快乐	(94)
接受不可改变的事实	(97)
处世智慧:心态决定你的坐骑	(101)
活在当下,不为明天的事忧虑	(104)
处世智慧:把握今日等于拥有两倍的明日	(107)
用微笑去面对困境	(111)
处世智慧:拥有一颗热忱的心	(114)

呵护心灵

正视自己,善待自己	(119)
处世智慧:你的人生,你作主	(122)
宽容更有力量	(126)
处世智慧:人际交往要以诚相待	(129)
要按自己的意愿行事	(132)
处世智慧:不要违背心的意愿行事	(135)
战胜自卑情绪	(138)
处世智慧:适可而止,且莫贪图	(140)



奥卡姆剃刀:简单就是自然	(144)
处世智慧:放飞心灵,还原本性	(146)
宽容是生活的上乘之道	(149)
处世智慧:不为小事而抓狂	(152)

珍惜爱情

没人不需要爱	(157)
处世智慧:爱,要让你爱的人知道	(159)
非常爱,非常唠叨吗?	(162)
处世智慧:为爱负责	(165)
爱,不是一味付出	(168)
处世智慧:爱到尽头,优雅地放手	(171)
原谅生活	(175)
处世智慧:要遗忘,不要有负罪感	(178)
放爱一条生路	(182)
处世智慧:没有他,你要活得更好	(185)

健康体魄

美食新概念	(191)
处世哲学:吃出健康来	(192)
健康新概念	(196)
处世智慧:睡出健康来	(198)
戒除影响健康的生活习惯	(201)
处世智慧:坏习惯毁健康	(204)
一朝吸毒,十年戒毒,终生想毒	(206)
处世智慧:远离毒品	(209)
常用健身方法	(212)
处世智慧:随时随地都可以锻炼身体	(215)
不要讳疾忌医	(220)
处世智慧:用乐观面对疾病	(222)



从容工作

英国伟大的哲学家卡莱尔说过：“有事做的人是幸运的，不要让他再祈求别的福分……当一个人的精神倾注于工作时，他的身心就会形成一种真正的和谐，无论那是多么卑微的劳动。”19世纪俄国最伟大的作家托尔斯泰也曾说过：“人生的乐趣就隐藏在他的工作之中。”

当我们怀着感恩的心去工作，我们就会在工作中找到快乐，我们就会在意我们的老板、同事等。这样一来，我们在人际关系中就会更加积极主动，并会用一种乐观的心态去面对一切。如果一个人把工作中的奋斗当成享受快乐的过程，那么他就没有理由不成功。



薪水，不是工作的全部

幸福存在于一个人真正的工作中。

——奥理略

在不少人眼里，薪水（工资）是他们工作的全部目的，“给我多少工资，就干多少活。”“不是自己分内的事一律不干”。短期看来，这些“精明人”的确没有吃亏。但从长远来看，他们却没有看到在工资背后深藏的更为珍贵的东西：工作给予你锻炼、训练的机会，工作提升你的能力，工作丰富你的经验，在工作中你将逐渐健全自己的品格、完美自己的职业道德，所有的这一切都是你将来薪水提高和职位提升的最充分的铺垫。那种“短视”的“等价交换”想法：“我为公司干活，公司给我工资，我对得起自己的工资”，这使他们错失了诸多机会。这其实是现代版的“买椟还珠”，你是拿到了和你劳动相对应的薪水，但你却因此失去了自己的前途和信心。

有人说过这样的一句话：拿多少钱，做多少事，钱越拿越少；做多少事，拿多少钱，钱越拿越多。细细品味，这话是很有道理的。如果你选择了前者，



你的钱只会越拿越少，这就是你为工资而工作的结果。你当真愿意你的工资越少吗？如果你不愿意，你就要确立工作第一的态度：千万不要只为了工资，也就是薪水而工作。

有这样的一个年轻人，他在一家公司工作已经整整3个年头了，可是主管对于他的薪水却没有丝毫的增长。面对这种情况，他实在难以容忍下去了。终于，他鼓起勇气对主管说：“我在这儿工作的时间已经很长了，按照常规，我的工资早就该有所增加了，可是为什么我的薪水没有提高呢？”主管乐呵呵地听完眼前这个满腹怨言的年轻人说完，并没有急于解释些什么，他只是轻声地反问说：“你觉得现在的你和刚进公司时有什么两样吗？”年轻人一时哑口无言。

或许你会觉得这个主管太过苛刻，但是换一个角度去思考这个问题，我们又可以推断出那个年轻人他本身一定存在的问题，否则在公司供职长达3年的时间，个人能力却没有得到丝毫的提升，这正是主管不给他提高分毫薪水的原因吧。

诚然，我们工作是为了薪水，但工作绝不能只为了薪水，我们一定要清晰地认识到这一点。如果一个人只是为着薪水工作，而没有更高尚的目的，这实在不是一种明智的选择。在实际工作中，我们不要过分地计较薪水的高低，即使当前薪水很是微薄，也不要认为这与你的付出是不成正比的，从而对工作敷衍。如果你怀有这样的想法，那么受害最深的倒不是别人或你供职的公司，而是你自己。

就像在我们周围经常听到有人这样说：“我现在不过是在为别人打工而已。为老板干活嘛，能混就混。如果我是老板，我自然会更加努力。”但是，事实往往并非如此。

Mark 头脑机灵，颇具才华，他就是常常怀有这样的想法，因而对待当前的

工作漫不经心。一年以后，他终于辞职开始了自己的独立创业历程。但是不过半年，他的公司就宣告倒闭了。

出现这种结果，想必也是意料之中的事。试想一个人如果曾经对待工作漫不经心，那么这种习气也必将影响到他的今后并且很难改变，无论他从事何种行业，或是自己当老板，失败也是不可避免的。

但是，众多初涉职场的年轻人却不这么认为。他们对工作的意义并没有足够的认识，在他们看来工作只不过是一个谋生的饭碗而已。其实，他们不明白老板支付的报酬固然是金钱，但你在工作中给予自己的报酬，却远远比薪水要珍贵得多。

不要只为了薪水而工作，一名卓越的员工一定要认识和做到这一点。否则的话，就会因为将眼睛紧盯着工资而封闭了自己的视野，就会在无形中将自己困在只装着少许工资的信封里，从而将人生最有价值的东西丢失了。

霍华德先生的职业生涯可谓一帆风顺，短短两年时间他就“连升三级”。在谈及成功经验时他说：“这其实也很简单。在我初入公司的时候发现，每天老板都工作到很晚。并且在这段时间内，他经常寻找一个人能够帮他做些重要的事务。于是，我就决定下班后留在办公室内，看看能够提供任何他所需要的帮助。就这样，时间久了，老板就养成了有事首先叫我的习惯。”

霍华德先生这样做是为了薪水吗？当然不是。事实上，他的确是没有获得一点物质上的奖励。但是由于他的付出，他得到了老板的赏识和一个成功的机会。也正因为如此，他的职业生涯才能在短短的时间内就获得了巨大的成功。

美国钢铁巨擘查尔斯·迈克尔·施瓦布说：“如果对工作缺乏热情，只是为了薪水而工作，很可能既赚不到钱，也找不到人生的乐趣。不论你选择的事业能够为你带来多么微薄的报酬，只要你用满腔的热忱去全心投入，必然能够



开创崭新的局面，每天工作的时候自然都会感到充实快乐。金钱不过是增添人生风味的调味品而已，不要被钞票牵着鼻子走。”

IBM 前营销总裁巴克·罗杰斯曾经这么说过：“我们不能把工作看作为了五斗米折腰的事情，而必须从工作中获得更多的意义才行。我们要从工作中找到尊严、乐趣、成就以及和谐的人际关系。”

生活中，我们每个人都需要钱，这是毋庸置疑的事情。但是，工作又绝对不仅仅是我们为了获取薪水谋生的手段，而是我们用生命去做的事情！世界上最卑微的员工，就是那些只为了薪水而工作的员工。你必须意识到：薪水袋中区区之数的取得，只是工作的低下动机，它可以使你获得面包，所以是必要的。但除此之外，你的执业公司也是你的另一所学校，它能丰富你的思想，增进你的智慧，丰富你的阅历，也为你更美好的明天铺平了道路。



处世智慧： 我工作， 我快乐

“愚人向远方寻找快乐，智者则在身旁培养快乐。”快乐是什么？快乐就是自己感到幸福或满意。只要我们对自己的人生满意了，我们就拥有了快乐。快乐是生命的至高境界，是我们每个人最高的人生追求。

泰戈尔在《人生的亲证》中写道：“我们的工作日不是我们的欢乐日——因此，我们要求节日，我们在自己的工作中不能找到节日，所以我們是不幸的。河流是在向前奔腾中找到它的节日；火焰在其燃烧中找到它的节日；花香在大

气的弥漫中找到它的节日，但是我们每天的工作中却没有这样的节日，这是因为我们没让自己解放，因为我们没有愉快地、完全地将自己献身于工作，以致让我们的工作压倒了自己。”

现实生活中的人有哪些离得开工作呢？我们大部分时间都需要在工作中度过。享受工作，把工作当作自己的节日，乐在其中，那么我们的工作必定会给我们带来欢乐。可想而知，如果你在工作中感受不到快乐，那么你的人生真的就会失去了很多。所以，我们要在工作中寻找快乐。快乐是人生的最大追求，快乐的人必定善良，善良的心灵才会柔软纯净，才会感受花的微笑和风的叹息；快乐的人必定清心寡欲，懂得精神比物质需求更为重要，只要做到了这些，快乐的天使便会降临在你的生活中。

B. C. 福布斯曾经说过：“工作对我们而言究竟是乐趣，还是枯燥乏味的事情，其实全要看自己怎么想，而不是看工作本身。”把工作当作一种创造性活动，看作一种自我满足，一种艺术创作，全身心地投入，任何人都能从中获得快乐。

一位心理学家路过一座山，在山上遇见了两位石匠，他们都在用力地凿着石头。心理学家看见他们干得如此卖力，便走上前去询问第一位匠人：“你喜欢做这个工作吗？”匠人皱着眉头抱怨道：“谁会喜欢天天抡这个重得要命的铁锤来和这些没有感情的石头打交道啊？跟你说吧，这简直不是人干的活，但是为了生活我也没有其他的选择啦！”听完他的话，心理学家认同地点了点头。他又走到第二个石匠面前，他看到这个石匠满面红光，嘴里哼着小曲儿，心理学家感到非常奇怪，便问道：“你一定是非常喜欢这份工作吧？”石匠抬起头用手擦去了额头上的汗珠，憨厚地笑笑说：“确实如此，我很喜欢这份工作，每当我想到这些粗笨的石头经过我的雕琢将被别人欣赏的时候，我就感觉到了由衷的自豪！”心理学家被这个石匠朴实的语言震撼了，他简直无法想象，一