

关于生活与工作的一切秘密



Live Like Cat
Work Like Dog

像猫一样生活，
像狗一样工作

• 全球时尚界、商界、政界顶尖精英都在秘密修炼的成功之法，
韩国、日本、欧美千万人士，都在追寻的终极幸福手册！

任悦 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



Live Like Cat
Work Like Dog

像猫一样生活，
像狗一样工作

任悦 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

像猫一样生活, 像狗一样工作 / 任悦著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5484-0807-9

I. ①像… II. ①任… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 248926 号

书 名: 像猫一样生活, 像狗一样工作

作 者: 任 悦 著
全案策划: 文悦轩
责任编辑: 李金秋 宋一兵
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 宸唐装帧

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299
或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16 字数: 130千字
版 次: 2012年4月第1版
印 次: 2012年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0807-9
定 价: 26.8元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。
服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



人是万物之灵，但万物之中还有其他许多可爱的生灵。

与人类接触最多的，恐怕就是随处可见的猫猫狗狗了。有的人喜欢它们，有的人讨厌它们。不管如何，大家是否认真地观察过它们？在它们身上有很多优点是值得人类学习的。

优雅的猫咪是生活的艺术家。它们最会疼爱自己，不会强迫自己做不想做的事情，在忙碌与休闲中，总能把握好尺度，既不放弃本职工作——抓老鼠，又不会让自己忙得团团转。

猫咪是极具个性的生灵，有时像冰一样冷，有时像火一样热。有时它们会跳到人身上蹭来蹭去，极尽撒娇之能事，有时却又对人不理不睬，任凭你怎么诱惑，也不屑一顾。

猫咪神秘又独立，和人保持着恰到好处的微妙距离。既和人类爱亲善，又不完全依附于人生存。与被人豢养相比，更喜欢自由自在、海阔天空的生活。

猫咪无疑是个恋爱高手，有温柔多情的眼睛、婉转动听的声音和灵巧聪慧的心灵。当它们爱一个人时，会全心全意地付出，百依百顺地服从。但当它们不高兴时，或是遇到一个根本不值得爱的人

时，就会露出锋利的爪子，齧着尖利的牙齿，谁也别想占它们分毫便宜。

对朋友，猫咪的分寸拿捏得恰到好处。亲切友善，真诚热情。不嫉恨，不贪婪，即使被人伤害，也不会心存恨意，更不会想方设法地报复。因为它们知道，这只能让自己伤得更深。即使讨厌某人，也不会在背后下刀子，比起阴险的人，它们更加光明磊落。

如果你正被生活所困扰，不妨向猫咪讨教几招。别小看这看似弱小的生灵，它们的内心无比强大淡定，能从容不迫地面对生活，或喜或悲，或宠或辱。

所以这种小生灵能够得到人类的喜爱，与人类成为好朋友，共同生活在这个美好的世界。同样，在人类的世界中还有一种不可取代的动物——狗狗！

狗狗不仅是人类最好的朋友，还是最忠诚、敬业的员工。它们帮助人类缉查毒品、抓捕罪犯，立下了汗马功劳；为了搜救困在险境的人员，它们可以长时间地工作，不顾疲劳，不发出任何抱怨；温顺又负责的导盲犬会把盲人安全地带到他们想去的任何地方；陪





护犬、医疗犬在病人的床头发挥着神奇的作用，它们的精神治愈力量让医学家们感到惊讶，是任何药物或医护人员所无法取代的；它们可以陪伴孤独的老人、看护牙牙学语的孩子，是家庭中不可缺少的一员……

为什么狗狗在人类的世界中如此重要？不仅因为忠诚，还因为它们有值得每一个职场人士学习的优点。

狗狗是非常敬业的员工，只要有需要，就会全力以赴地工作，不怕苦不怕累，最重要的是绝无怨言，更不会任性地撂挑子。

狗狗胆子大，但不会莽撞胡来，总能果断地判断当时的情况，用最佳的方案解决问题。即使情况有变，也能及时改换方向，找到其他的办法。

狗狗的自信心很强，做起事来不急躁、不懦弱，这种自信心不是天生的，而是后天培养出来的。在小事中磨炼，在大事中成就。自卑的情绪被赶走，自信就浮出水面。

狗狗的世界里也有自己的生存法则，既要团队作战，也要服从领导；既要认真地埋头苦干，也要聪明地巧干；既要勇往直前，也

P^{reface} 序言

要知道什么时候该转个方向。

在狗狗身上，总是充满了热情和快乐，就算感到疲劳，眼神里也透着成就感与满足感。

不要小看猫猫狗狗，它们能时时带给我们惊喜，让我们感到温暖。当你静下心，认真地观察这美好而聪明的精灵时，所收获的远比想象中更多……



序言……………1

Part 1 像猫一样生活……………1

猫是生活的艺术家，天生有着对美的领悟。悠闲的脚步，能踱出美丽的弧线；闲适的心情，能看到远山的青葱；调皮的眼神，能萌到人的心都微微颤动；慵懒的身姿，能抚平紧张、焦虑的情绪。

如果你也羡慕猫咪的生活，那么请跟随它们的脚步，品味它们的生活哲学……

Chapter1……………3

舔舔毛，洗洗脸，每天爱自己多一点

金钱可以打造娱乐，但打造不出快乐。依靠金钱生存是无罪的，但把全部身心依附于金钱是可悲的。

快乐不只是一种心情，更是一种境界，要靠一股无形之精气由内而外地熏陶出来。

快乐的猫咪不会依附于物质存在。虽然它们饿了也要抓老鼠吃，渴了也要找水喝，但它们更懂得从身边找寻快乐。

Contents 目录

- 5 给点儿阳光就快乐
- 8 在最寂寞的时候变美丽
- 10 舔舔毛，对自己好一点
- 12 用三天时间对自己好
- 16 收拾悲伤，好好生活
- 19 人之幸福在于心之幸福
- 23 可以手心向上，但自己一定要能挣钱

Chapter2.....27

我是最有个性的猫咪

个性是一种看不见摸不着的东西，它无法单独存在，只能依赖于个体而生。但它又真实存在，主导着一个人的行为和思想，并左右一个人受欢迎的程度。

如果是一只没有个性的猫，再漂亮也不出众，再乖巧也不讨好。猫是如此，人亦是。一个没有个性的人，总是少了很多光彩。

- 29 一半儿是海水，一半儿是火焰



- 31 也许我不美丽，可是我很幸福
- 34 摇摇尾巴，独立生活
- 37 要有大人的成熟，但也要有一颗孩子的心
- 40 嗨，这真是一只只有性格的猫咪

Chapter3.....45

像猫咪一样恋爱去

猫咪总爱保持神秘，时而跟你亲密地玩耍，时而款款而去。这就好像曾经一首歌中唱的那样：“她总是只留下电话号码，从不曾让我送她回家……”真是神秘莫测的猫咪！

男人与女人之间就要保持一些神秘感，这样才能产生吸引力，让对方对你好奇不已，想要更加深入地了解你。

- 47 偶尔用眼神萌死你，关键时刻嘴不软
- 49 永远都不让别人知道我住哪
- 52 宁可“高高在上”，也绝不低到尘埃里
- 54 再爱别人，也要先爱自己
- 57 把握爱的主动权

C^{ontents} 目录

- 60 过去的爱，谁还要它？
- 63 可以超独立，但也要超会撒娇
- 66 我有更多的事情要做，没有时间报复

Chapter4.....69

跟着猫咪学生活

没有一只猫会从清晨到黄昏不停地抓老鼠，累得气喘吁吁，却没有时间停下来享用。那简直是在虐待自己！

世界上的老鼠是抓不完的，事情也是做不完的，就算今天24小时连轴转，也永远都会有第25小时要做的事情等着你。

有些人过得不快乐，是因为不懂得停下，不懂得适可而止。让自己在树荫下休息，才能欣赏到路边的景色。

- 
- 71 有什么好大惊小怪的，不就是只老鼠嘛
 - 74 月亮的脸上也是有雀斑的
 - 77 我只喜欢一只破烂的布老鼠
 - 80 不放过任何让自己心情灿烂的事

- 83 即使被人追打，也要从容地生活
- 86 可以有要求，但不要贪婪
- 88 绝不跟自己的身体过不去
- 91 爱做梦，但要懂得何时醒来

Chapter5.....95

我是你最好的朋友

猫虽然是高傲而独立的生灵，但却是十分真诚的。当它跳上你的膝盖时，必是拿出全心的温柔对你；当它与你玩耍时，必是将你当做最好的伙伴；当它仰起肚皮任你抚摩时，必是将你当做最值得信赖的朋友。

动物除了在捕食的时候，都是没有心机的。不像人类，不管是否跟自己的利益有关，总要先打一遍小算盘，再盘算着怎么做、怎么说才能对自己最有利……

- 97 我真的讨厌他，但不会在背后下刀子

C^{ontents} 目录

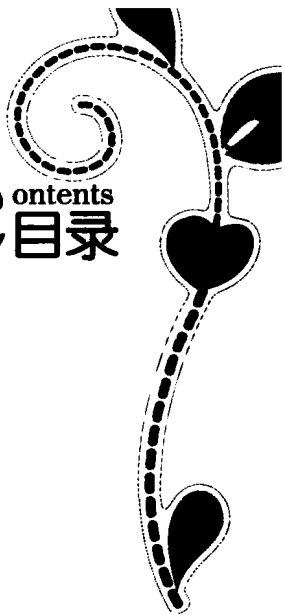
- 99 我只以真诚待人
- 102 我遇到麻烦了，你能不能帮帮我
- 106 做别人的天使猫
- 109 建立自己的小圈子
- 112 自私的心灵感受不到幸福
- 116 猜来猜去也猜不明白
- 119 最聪明的人从不让别人知道自己聪明

Part 2 像狗一样工作……………123

狗是最敬业、最自信、最可靠、最热情的员工。虽然不会说话，但对工作永远不会厌烦；不但能出色地完成任务，还能获得别人的喜爱，不会被忌妒，也不会被排挤；永远都对工作保持新鲜感，不会腻烦，不会倦怠，即使做了小小的错事，也能很快补救，积极面对。

在狗狗身上，我们能学到的远不止忠诚与敬业，它们能带给人类更多的贡献与启示……





Chapter1.....125

干一行爱一行，我是最敬业的工作犬

虽然狗狗不会说话，但对于工作，永远不会厌烦。你可以从它的行动、表情看出来，它对工作永远充满了热情，脸上绝不会写着“烦”这个字。

要想成为一个敬业的人并不是一件容易的事，其中最大的问题之一，就是你绝不能对每天重复在做的事情说“烦”。

- 127 付出多少汗水，才有多少薪水
- 130 永远不对工作说“烦”
- 133 不要一劳永逸，而要永远超越
- 136 光想是不够的，去做才是敬业的
- 139 厌学之人止步不前，好学之人前途无量

Chapter2.....143

成为所向披靡的英雄

C^{ontents} 目录

狗狗是很果敢的动物，尤其是一只优秀的工作犬。很多工作犬都曾经在战争、救援等场合中立下汗马功劳，其贡献丝毫不逊于精兵强将。

它所表现出的果敢有时会令人类惊讶，在做一件事时，会很坚定地出击，毫不犹豫地行事，在最短的时间内完成任务。它们之所以能屡立战功，就是靠着果断勇敢。这是所有优秀的工作者都必须具备的素养。

- 145 我就是最出色的决策人
- 148 我是最果断利落的神
- 150 点头要适度，摇头要果断
- 153 改变路线也是一种果断

Chapter3.....157

自信是改变一切的神奇力量

这是一个崇尚自信的时代，充满自信的人走出去会有不一样的风采。但是，很多人错误地理解了自信，认为不管什



么事，只要说“我能行”就是自信。但他没有考虑到事情背后的各种因素和自己实际的能力，只是盲目地拍胸脯、立军令状，等发现事情比自己想象中难太多时，就灰头土脸地缩在一边，不言不语了。

- 159 我能跳过最远的鸿沟
- 162 自信在成事之后体现
- 165 自卑只能让你失败得更快
- 169 信心是自己创造出来的

Chapter4……………173

要非凡的才华，更要非凡的智慧

职场需要非凡的才华，更需要非凡的智慧。成功、幸福的职业生涯绝不仅仅是有才华就足够的，不少才华横溢的人都在职场上碰得鼻青脸肿。职场是充满了奥妙的所在，需要你才华去征服它，更需要你用智慧去驾驭它。只有这样，你才能逃离伤害，游刃有余地行走在广阔的职场天地！

Contents 目录

- 175 利用先天优势，做事事半功倍
- 178 职场沟通远没有想象中恐怖
- 181 不是没有资源，而是不懂利用
- 185 小聪明让你逞一时，大智慧让你行一世
- 187 让自己变得人见人爱
- 190 并非受到不公平的待遇，只是你还没有努力到位
- 194 只有借口才能阻拦前进的脚步
- 197 让自己成为无可替代的人，才有资格和老板谈判
- 200 提高工作效率的法宝：学会时间管理
- 203 瀑布能在绝处创造奇观，因为它有绝处求生的勇气和智慧

Chapter5.....207

工作虽忙，快乐不减

为什么狗狗能抵住种种压力与挫折，成为人类的好帮手？因为它们总是能用积极的心态面对一切。就算被训犬员批评，它们也会一次次地重新训练，直到把动作做标准了为止。

人在职场中也会遇到各种挫折，有的人灰心丧气，一蹶不振，而有的人却依然面带笑容地工作。人与人之间只有很小的

