

职场佛

点亮职场人生

ZHICHANG FO
DIANLIANG ZHICHANG RENSHENG

邓多

著



工作环境就是我们的道场。
把修行融入到工作中，历事炼性，对人炼心。
通过佛法来历练你的心性，提高你的层次，增长你的智慧。

中国商业出版社

职场佛

点亮职场人生

邓多·著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场佛：点亮职场人生 / 邓多著. —北京：
中国商业出版社，2011. 12
ISBN 978 - 7 - 5044 - 7168 - 0

I. ①职… II. ①邓… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037094 号

责任编辑：刘万庆

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * *

710 × 1000 毫米 16 开 15 印张 220 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价：28.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言 preface

工作，几乎占掉人生三分之一的时光。职场的生涯，如同人生的缩影，不同的视角与态度，决定了人们将在工作里看到什么风景。

生活是一场试炼，占据人生三分之一时光的工作生涯，更是免不了各种考验。面对步调快速的职场环境、同事与同业之间的竞争、因经济环境的变化而被迫调整工作形态等等，人们真的可以安住于变与不变的工作环境，度过重重的职场关卡吗？

中国十大行业优秀CEO，著名的企管顾问师张力夫说：“命运的改变，首先来自觉悟。”我们学习佛法，研究佛法，就是要早一点悟出佛陀教育的精髓，悟出生活中的佛学道理，自觉地运用佛法来看待和对待我们的生活，善待生活、善待生命，使我们的人生更加精彩。

什么是佛法呢？简单地说，释迦牟尼世尊住世的时候，世尊的言教就是佛法；世尊灭度后，遗留下的三藏十二部经典也是佛法。什么又是生活呢？可以说，在生命延续期间，吃饭睡觉、读书求知、上班工作、休闲娱乐就是生活；换句话说，我们一天到晚身、口、意三方面的行为（造作）就是生活。佛法不离世间法，将佛法实践于生活中，融入于工作中，才是修行。修行在一切时、一切处、一切境界中，在行、住、坐、卧处，在举手投足处。



佛法是一种自我心灵的对话和内在学习的过程，可使疲惫不堪的心灵得到净化和提纯。透过佛法，我们能生活得更好，工作得更有效率。

工作环境就是我们的道场。无论你从事什么职业，都要把你的修行融入到你的工作中，面对境界历事炼性，对人炼心。要尽你的责任和义务，要尽心尽力地做好你所承担的一切，制心一处，用心去做每一项工作；把你的服务对象视为父母众生，一切为他们的利益着想，以真诚心对待每一个众生，关心他们，帮助他们，理解他们，体谅他们，做众生的公仆，全心全意地为他们服务。

当你不求任何回报地去给予、去奉献的时候，这就是你的修行，你会得到无比的快乐。你的事业、你的工作、你的一切都会顺利。不要怕遇到违缘障碍，他可以历练你的心性，提高你的层次，增长你的智慧。

在佛教的哲理中，不仅包含高深的人生意义的智慧，同时也不乏在现实生活中具体可行的处事方法。本书共分四个部分，分别从改善态度、善用智慧、调整心境、广结人缘四个方面阐述佛法在工作中的应用。

真诚地希望本书能够为您焦躁的心带来一丝清凉，为您工作中的迷惘提供一点佛学的感悟与启发。



第一章 勇猛精进，是正确工作态度

俗话说：“态度决定一切”。一个端正的、积极的、坦然的态度是需要修炼的。“博观而约取，厚积而薄发”，要想取得卓越的成就，需要有自信、有诚意、有坚持、有担当，有了这个坚实的根基，才有可能取得“真经”。

- 002 ... 1. “光阴可惜”，抓紧时间创佳绩
- 006 ... 2. 有了动力，才跑得快
- 010 ... 3. “一水四见”——你可以热爱工作，也可以憎恨工作
- 015 ... 4. 别把自己看扁了
- 019 ... 5. 菩萨帮助自立的人，工作终须依靠自己
- 024 ... 6. “今天扫掉今天的落叶”，今天做好今天的工作
- 028 ... 7. 有诚敬之心，才能把事做好
- 031 ... 8. 木鱼要时时敲打，工作要保持勤奋
- 036 ... 9. 工作中要有“担当”
- 041 ... 10. 战胜不自觉的拖延
- 045 ... 11. 要像参禅那样忘我地工作
- 049 ... 12. 职场生涯是在挫折中进步的
- 053 ... 13. 像“西天取经”那样持之以恒
- 058 ... 14. 职场逆境是你的“逆增上缘”
- 063 ... 15. 珍惜手中的工作吧



第二章 善用智慧，可增加工作成效

工作是一门刚柔并济的学问。工作中既不能一味地争强好胜，也不能过分地不知进取。有时候，退让比抢先获得更多，淡泊比好强做得更好。给心里留出更多的空地，才能容纳更大的智慧。刚是不变的目标，而柔是灵活的方法。

- 068... 1. 从基层做起，是以“退”为“进”
- 072... 2. 随缘地工作，随缘地抓住机会
- 075... 3. 适应新环境，需要“空杯心态”
- 079... 4. 目标太多会分心
- 083... 5. 工作无小事
- 087... 6. “多几分准备，少几分麻烦”
- 092... 7. 事情成败离不开时机
- 097... 8. “优秀也是一种习惯”
- 101... 9. 做一个用脑子工作的员工
- 105... 10. 自己认为的好，不一定是真的好
- 109... 11. 盲目行动不如等待一时
- 113... 12. 逃脱责任，会失去信任
- 117... 13. 打不到柴，你能顺手摘一个苹果吗
- 121... 14. 身心应保持“中道”



第三章 心境平和，工作可以很快乐

人们总是把职场形容成是没有硝烟的战场，可见这里面充满了纷争和矛盾，没有人愿意被这些烦恼和压力死死纠缠，将工作变成沉重的负担。这就需要修炼到一种超然的境界，能够抽身其外，笑看风云，因内心平和而不受其扰。

126...1. 不要总活在别人的眼光里

130...2. 境随心转，坏事可能变好事

134...3. “心中有魔，难成正果”——驱除抱怨

137...4. “各有因缘莫羡人”

142...5. 大肚能容，就没那么多烦恼

146...6. “修道人不见他人过”，别总挑别人和企业的毛病

150...7. 凡夫都有过失，接受批评才能进步

154...8. 没有绝对的公平，要学会知足

158...9. 与其无聊地争论，不如做点实事

162...10. 把工作中的无奈当作忍辱的修行

166...11. 不要堕入“愤怒”的心灵地狱

170...12. “不过一碗饭”，看破职场事

174...13. 远离那些对你有不良影响的同事



第四章 达观宽容，你才能广结善缘

中国的处世哲学融合了佛家智慧的精髓，世间的一切皆因缘起而生，又因缘尽而灭。想要让善缘得以长存，则需用一颗宽厚的心去接纳，去维护，去提升。达观的人生态度是你吸引别人的魅力，宽容的处事方式是你备受青睐的资本。

- 180... 1. 用微笑给办公室带来平和
- 185... 2. 尊重是与人合作的基础
- 189... 3. 要“合众”，不要“孤高”
- 193... 4. 打破“我执”，尊重与他人的差异
- 198... 5. “要说有意义的话，要适度地保持沉默”
- 202... 6. 用温和的态度表达不满
- 206... 7. 职场中吃点亏，好处多多
- 210... 8. 冤冤相报，不如化敌为友
- 214... 9. 心地仁厚，广结善缘
- 218... 10. 用幽默给工作带来一丝轻松
- 221... 11. 不说妄语，诚信待人
- 226... 12. 做事要方圆并用



第一章

勇猛精进，是正确工作态度



俗话说：“态度决定一切”。一个端正的、积极的、坦然的态度是需要修炼的。“博观而约取，厚积而薄发”，要想取得卓越的成就，需要自信、有诚意、有坚持、有担当，有了这个坚实的根基，才有可能取得“真经”。

1. “光阴可惜”，抓紧时间创佳绩。

亲鸾上人是日本禅宗历史上最负盛名的禅师。记载亲鸾上人之言教的《叹异抄》则是日本最负盛名的佛教著作，已翻译成多种语言文本。

亲鸾上人在九岁时，就已立下出家的决心，要求慈镇禅师为他剃度。慈镇禅师问道：“你还这么年少，为什么要出家呢？”

亲鸾说：“我虽年仅九岁，父母却已双亡。我不知道为什么人一定要死亡？为什么我一定非与父母分离不可？为了探究这层道理，我一定要出家。”

慈镇禅师非常嘉许他的志愿，说道：“好！我明白了，我愿意收你为徒。不过，今天太晚了，待明日一早，再为你剃度吧！”

亲鸾上人听后，非常不以为然地说：“师父！虽然你说明天一早为我剃度，但我终是年幼无知，不能保证自己出家的决心是否可以持续到明天。而且师父你那么年高，也不能保证你是否在明早起床时还活着。”

慈镇禅师听了这话以后，拍手叫好，并满心欢喜地说道：“对！你说的话完全没错。现在我就马上为你剃度吧！”

亲鸾上人对待时间分秒必争的态度，是值得我们学习的。

在禅寺的走廊上，往往挂着一块木板，上面写着：“生死事大，光阴可惜，无常迅速，时不待人。”意思是生死是件大事，光阴是无情的，我

们要及时醒悟，珍惜光阴，好好努力，不要让光阴迅速地流逝。

我们的一天之中，饮食、排泄、睡眠、说话、走路等，已花去了许多时光，如果剩余的时间不知善加利用，而做无益的事、说无益的事、想无益的事，这样虚度一生的人，是最愚蠢的。所以，每一个人都应该多做些有意义的事，才不会浪费生命。

佛陀问弟子：“人生究竟有多长？”弟子甲理所当然地答道：“在数十年间。”佛陀不满意地摇摇头。弟子乙抢着说：“在饭食间。”佛陀还是摇头。弟子丙若有所感地说：“在呼吸间。”佛陀终于点头称是。

鲜花是美丽的，但很快就会凋谢；青春是可爱的，可转眼即将衰老；鲜花与青春虽然美好，但迟早都会逝去。事物这种无常变化的规律提醒人们，当我们还有能力支配生命资源时，应学会珍惜并善加利用，切莫等到失去时才追悔莫及。从古至今，珍惜时间就被无数多的伟人奉为座右铭。

人的生命是有限的，工作的时间更短。如何做到在有限的工作时间内拓展生命的宽度，如何利用有限的工作时间创造最大的生命价值，是每一个职业人需要考虑的。时间老人给予我们的时间是公平的，是相等的。那为什么有些人工作中很轻松，有些人却很累？

关键在于你是否把握住了时间，是否灵活运用时间。在长期的工作中，我们对自己的工作大概已经相当熟悉。我们要从中发现一些技巧，发现一些快捷的方法和一种合理的、统筹安排时间的方法，善于统筹时间，活用技巧来节省时间。

很多人都有将一天的工作安排列清单的习惯，但是小章的做法却与众不同。

“许多人只习惯列出一天的工作安排，但是我通常都会在周五下班之前，把下一周需要安排的工作内容先做出一个简单的规划。这样很容易对较长时间内的工作安排有一个直观的认识，可以在大致上确定工作的节奏。”

当然了，工作天天有，“每周一的工作例会上，老板通常会布置一些



新的任务，或是对工作安排做出一些调整，我都会随时记到自己的笔记本上。”

把工作安排记录在笔记本上，对于许多办公室一族来说并不算什么新鲜事，但是小章却在这一点上颇费心思：“我们公司的上班时间是九点，而我通常会提前一刻钟到办公室。我用这段时间重新梳理一下自己的工作日记。”

和别人的工作任务清单不一样，小章习惯在工作列表中使用彩色的水笔做出标记：用红色表示重要的事情，用黄色表示紧急的事情，用绿色表示需要完成的事情。“在工作中，我慢慢发现，会出现‘忙不完的’情况通常是用绿色标记的这些事情。”

小林是负责公司的广告方案策划的。“比如我做一项方案策划，并不一定要在紧急的时间内交出来，但是其中却可能会涉及到多个环节。如果在工作安排中，只把这一项当作‘要完成的事情’来做，就可能会影响到整体的工作节奏，到了最后期限之前往往忙得焦头烂额，错误百出。”因此，小林经常会把一些复杂的工作事项拆分成几个环节，把各个环节的安排加入到自己的整个工作周期中，把绿色事项逐层升级到黄色、绿色阶段。这对他提高工作效率起到了很大的帮助。

小林的工作日记还加入了一个“时间里程表”。除了每天需要完成的工作清单外，他还对完成工作的时间进行了详细的标注。“我并不是简单地按照下午一点完成某某工作来标注。我习惯把一项工作任务分成三份，规定到几点完成工作的三分之一，到几点完成工作的三分之二，以及什么时候完成最后的工作。”这样细化，更利于小林进行计划与实际工作进度的比照，很大程度上避免了工作低效、拖拉的问题。

这些笔记本里看似平常的小细节，其实就是小林永远走在时间前面、在同事中脱颖而出的一件法宝。

要想成为优秀员工，我们应该像小林那样，合理安排、充分利用时间。职场专家提醒我们，要想妥善安排利用职场中的时间，需要注意以下



几点。

(1) 利用最佳状态去办最难和最重要的工作，这将使你的工作效率在无形之中得到提高。生物学家的研究表明，人和其它生物的生理活动都有明显的时间规律，人的智力、体力和情感都显现出一种周期性的变化。一个善于管理自己时间的人，应该能找出自己在一天中工作效率最高的时间，并充分利用这段时间来处理最重要和最复杂的工作，而把精力稍差的时间用来处理例行公事。只要你坚持下去，你很快就在你的同事中脱颖而出。

(2) 凡事要分清轻重缓急，一切以要事为先，全力以赴完成最重要的任务。工作一般分为三类：急件，必须马上办；优先件，尽量去办；普通件，有空去办。只有把主要时间花在重要的事情上，抓住最关键的工作，才能有效地提高时间的利用率。

(3) 必须学会挤时间。与一个小时相比，一分钟看似微不足道，但细细地算一笔时间账，你会发现：每天多挤出一分钟，累积起来就是一段不短的时间，足够我们成就不凡的人生。成功还是失败，在很大程度上就取决于你挤时间的能力。

我们可以在上班时间之外计划一个集中的时间（比如晚7:30~9:00，或早5:30~7:00）抓紧学习本行业、本职业有用的知识和技能；二是在公司中（或者社会企业中）树立自己努力的一个标杆，向他学习，以他为榜样，学习他的思考模式、行为方式等；三是经常去图书馆，读书可以改变命运，这对于每个职场人来说也尤为重要。



2. 有了动力，才跑得快。

韩国的镜虚禅师带着出家不久的弟子满空出外行脚布教。弟子一路上满腹牢骚，嘀咕不停，嫌背的行李太重，不断地要求师父找个地方休息。镜虚禅师却说：路途那么遥远，老是休息，什么时候才能到达目的地呢？镜虚禅师径自精神饱满地向前走去。

有一日，师徒俩经过一座村庄，迎面遇到一位美丽的妇女。走在前面的师父不晓得跟那位妇女说了些什么，只见那女人突然大声尖叫。妇女的家人和邻居闻声出来一看，以为和尚轻薄妇女，齐声喊打。身材高大的镜虚禅师不顾一切地向前飞奔，走在后面背着行李的徒弟也快速地跟随师父往前奔逃。

跑过几条山路后，镜虚禅师见村人没有追上，就在一条寂静的山路边停了下来。回头看见徒弟气喘吁吁地跑了过来，就非常关心地问徒弟道：

“刚才背了那么多行李，跑了这么远的路，还觉得重吗？”

“师父！很奇怪，刚才奔跑的时候，一点都不觉得行李很重！”

为什么逃避追赶自己的人就跑得快而不觉得沉重，而出去行脚布教，却感到疲惫不堪呢？这是因为对小和尚来说，他还没有充分领会行脚布教的重要意义，因此没有树立一定要达到目的的决心。相反，当他们被人冤枉、被人追打的时候，目标却是非常明确的，就是一定要逃掉！这样一



来，就丝毫不感到疲劳了。或者说，后者是因为有了明确的目标，才不感到疲劳。

这个故事启示我们：在人生的旅途上，如果对前途没有坚毅不拔的信心及目标，那么做一点小事，就会觉得很辛苦、繁重；相反，如果对前途有信心、有理想、有目标，再远的路途、再重的责任，也不会感觉辛苦、繁重了。

在我们的周围，这样的人随处可见：只有在形势所迫时才去工作，对于自己身上的潜力无动于衷，遇到事情总是敷衍塞责，宁愿呆在原地也不肯花点心思向上攀登。这些人私下里认为自己很聪明，满足于混日子，敷衍了事，混水摸鱼，过一天算一天，日复一日年复一年浪费自己宝贵的青春、生命、大好前程。他们为吃饭而吃饭，为劳动而劳动，为工作而工作，为报酬而报酬，他们从一个地方到一个地方，事情做完一件又一件，好像做了很多事，但没有一件事情做得让人无可挑剔拍案叫绝，他们浑浑噩噩，得过且过，直到退休仍然一事无成。

他不知道，自己所做的蹩脚工作对老板的损害不及对自身损害的一半。对于老板而言，这可能会是金钱的损失，但对他自身来说，却是人格和尊严的丧失。

还有些人本来有不错的工作和岗位，也取得了一定的成绩，但当他们攀升到一定的高度时，就停滞不前，躺在已经取得的成就上睡起了大觉，满足于现状，不思进取，令人十分惋惜！这种行动上的迟缓、思想上的愚钝和道德上的玩忽职守，导致大量的工作岗位有名无实、大量的工作资源被无谓地浪费掉。

譬如，公司里这样的员工屡见不鲜：

“弗兰克先生为什么还没有签下那一单？”老板问。

凯文呆呆地坐在那里，脸色苍白：

“他还没有给我答复，先生。”

“他多少天没有答复了？”

“已经有一个月了，先生。”

老板大怒：“那你为什么还呆在这里？”

而可怜的凯文还呆在原地，左顾右盼，不知如何是好。

这样的人，就是为工作而工作、为生活而生活的人。他们是没有“自驱力”的人。那么，我们该怎样培养自己的“自驱力”呢？

（1）培养自己的成就动机

心理学中有一个“成就动机”的概念，就是指一个人在完成某种任务时，力图取得成功的动机。成就动机对个人的发展和社会的进步都具有重要作用，它好像一架强大的“发动机”那样，激励人们努力向上，在前进道路上取得一个又一个的成就。在我们的生活和工作中，大凡那些想做大事业的人，没有一个是只想填饱肚子的人。他们渴望成就，希望每天都有所进步。

那么，在工作中我们应如何培养和加强自己的成就动机呢？那就要培养自己的使命感。这种使命就是对生命对家庭对团体乃至对社会的责任。为实现这个责任，我们需要理想去指导自己的奋斗。拿破仑说过：“不想成为将军的士兵不是一个好士兵。”没有理想的人是没有前途的人，理想是成就动机的基本要素。有理想，有志向，才可能激发个人的成就动机。

（2）要明白你在为自己工作

认真的工作态度看似为别人的，其实严格说是为自己的。正如时下流行的一句话“今天工作不努力，明天努力找工作”。我们付出了认真，收获的就是成绩；而对自己的工作、事业敷衍了事，结果是不言而喻的——应付一时，不可能应付一世。

在你的事业中，没有可以随意打发糊弄的小人物、小事情。种下什么种子，将来必定收获什么样的果子，这就是老百姓常说的报应。一位做策划的朋友就有过这样的一段经历：

“五年前我还在一家营销策划公司工作。当时一位朋友找我，说他们

