

工作 是最好的 修行

樊
登
著

工作不是人生之痛，
而是收获成长与幸福
的必由之路



甄选 14 本经典

3826 页的精华提炼

跟随樊登的精彩解读
快速突破工作的每一个关键点

“樊登读书会”

300 万付费用户 超 1 亿人次收听



机械工业出版社
China Machine Press

工作 是最好的 修行



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

工作是最好的修行 / 樊登著. —北京: 机械工业出版社, 2017.11 (2018.2 重印)

ISBN 978-7-111-58208-3

I. 工… II. 樊… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 251212 号

工作是最好的修行

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 范泽鑫

责任校对: 李秋荣

印 刷: 三河市宏图印务有限公司

版 次: 2018 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 170mm×230mm 1/16

印 张: 15.75

书 号: ISBN 978-7-111-58208-3

定 价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



| 序 |

每逢假期都会看到很多人在网上展示各种放假攻略，算计着怎么能休一个更长的假期。其实这种行为根本无助于提高假期的质量，反而会让放假期间的你更加焦虑，你会像期盼假期一样倒数还有几天上班。当我们把人生割裂成工作和生活的时候，分别心就无时无刻不在折磨着你。结果是工作的时候总是想着海边的吊床，躺在吊床上的时候又在谋划着怎么搞定那个难缠的客户。当然，我遇到过更高级别的分别心拥有者。这个朋友已经是非常高级的职业经理人了，他说自己从不抱怨工作，因为他把工作视为一种“必要之恶”。为了获得生活的享受和美好，他愿意忍受这种工作的痛苦。想通了，也就不抱怨了，就可以带着职业精神的假面来应付工作中的种种不快。心理学上把这种想法称作“习得性无助”，也就是经过生活的教育，终于学会了用无助的心态来对待难以克服的困难。大象很少去挣脱并不结实的锁链，并不是力气不够，而是从小象的时候就由这条链子锁着，它已经接受现实了。

但真相并不是这样的。大象可以挣脱锁链，我们也可以重新认识工作。分别心让我们赋予每一个当下不同的意义，无论身体在承受什么，我们的思想已经开始叫苦叫累了。事实上，坐在办公桌旁写作和坐在咖啡馆里写

作有多大差别呢？坐在会议室开会和坐在客厅聊天又有多大差别呢？生活的真相就是换个地方行住坐卧而已，是我们自己的界定让工作变成不得不承受的痛苦。换个角度想一想，有没有可能你的工作被很多人羡慕呢？尤其是那些根本没资格获得这份工作的人。当然，过度地美化工作也是一种分别心，也加入了幻想的成分。所以我们要做的就是用真实的态度面对工作，工作是生活的一部分，你当下所做的工作就是你当下人生的全部。投入其中，认真地谈话、写字、思考、行动，这几乎就是修行的全部了。

孟子说“必有事焉”，就是王阳明强调的在事上磨炼。我们希望通过修行来强化我们的内心，但强化的内心是用来做什么的呢？只有躲在深山安静的茶室中才能平心静气，那不叫修行，那只是一种修行的姿势而已。真正的修行就体现在每一天的工作中。如何和颜悦色地与同事说话，如何清晰明确地安排事项，如何在别人不理解的时候坦白沟通，如何在获得成绩时不扬扬自得……这些事没有一件不是人生大事。

如果只是这样号召大家热爱工作，那就是真正的心灵鸡汤了。而本书提供了许多能够让工作变得更亲切的方法，拾阶而上就能成为一个对工作有办法的人。有办法才能更加心平气和，所谓修行也就有了迈开脚的第一步。

樊 登

序

· 第 1 篇 · 正 心

01

工作是最好的修炼

荐语	3
工作究竟为了什么	4
什么才叫“认真”工作	6
学会和工作谈恋爱	9
做企业的四条“经营秘诀”	12
出色的工作产生于完美主义	15
动机至善，私心了无	16
结语	16
知识地图	17

02

一流的人才必先练就一流的心性

荐语	20
工匠的人品比技术更重要	21
秋山木工的 10 条规则	22
匠人须知 30 条	24
一流匠人的成长之路	34

结语 35

知识地图 36

· 第 2 篇 · 修 术

03 管理时间，在繁重的工作中泰然处之

荐语 41

心无杂念，安于当下 42

适度反应 43

自下而上的行动管理 44

五步骤高效管理时间 45

精明的人更容易拖延 50

结语 51

知识地图 52

04 行动胜于回避，完成胜于完美

荐语 55

什么是拖延 56

撕掉“我是拖延症”的标签 57

克服恐惧，实践“立即行动”的哲学 57

从拖延到高效，五步改变法 58

践行承诺，终结拖延 61

结语 62

知识地图 63

05 让改变轻松起来

荐语 66

改变为何这么难 66

象与骑象人	68
指挥骑象人	69
激励大象	72
营造一个路径	75
结语	77
知识地图	78

· 第 3 篇 · 精 进

06	杰出源于刻意练习	
	荐语	83
	天才的真相	83
	人类的极限	85
	什么是刻意练习	87
	在工作中刻意练习	90
	在生活中刻意练习	94
	从刻意练习到成为高手的四个阶段	96
	对天才最合理的解释	96
	结语	97
	知识地图	98
	07	关键时刻，焉能掉链子
荐语		102
关键时刻，为什么我总是掉链子		102
从“心”开始：管好自己的情绪		104
建立先导性思维：关注你的真实目的		106
掌控情绪：关注谈话的氛围		108
开始对话		112

结语 114

知识地图 115

08

你总能找到双赢之路

荐语 118

第3选择：一条双赢之路 119

构建“第3选择”的思维模式 120

创造协同的步骤 125

无处不在的“第3选择” 126

结语 130

知识地图 131

· 第4篇 · 协 同

09

新管理者的第一个90天

荐语 135

履新，当心这些问题害了你 136

第一步，做好心理建设，不打无准备之仗 138

第二步，加速学习：欲善其事，先利其器 139

第三步，根据实际情况调整策略 141

第四步，主动与上司沟通 142

第五步，保障早期成功 144

第六步，保持内部的一致性 145

第七步，打造你的高效团队 145

第八步，建立同盟和自我管理 147

结语 147

知识地图 148

10	让他人自觉承担成长的责任	
	荐语	154
	为什么给他人的建议总是收效甚微	155
	教练存在的前提：相信人的潜能	157
	教练与指导的本质区别	158
	GROW 辅导的关键原则	160
	一次关于教练的实践	163
	好教练的特征	167
	结语	168
	知识地图	169

11	带领团队走出困境	
	荐语	172
	关于悉尼到霍巴特赛事	173
	“午夜漫步者”号的经历	174
	十大策略	175
	结语	183
	知识地图	184

· 第 5 篇 · 开 创

12	培养你的商业直觉	
	荐语	189
	你与真实世界脱节了吗	190
	培养共情的意识	193
	掌握共情的技巧	197
	创建企业与员工的共情	201

	结语	203
	知识地图	204
13	从 0 到 1，开创伟大的事业	
	荐语	207
	什么是“从 0 到 1”	208
	在潮流中保持独立思考	208
	成功就是打造垄断的企业	210
	创业的心态	215
	创业前的准备	217
	结语	218
	知识地图	219
14	激进创新，让你的创意一飞冲天	
	荐语	222
	寻找方向：找对浪潮再起步	223
	准备启航：组建初创团队	225
	打造产品：爱它，但别太爱	229
	锁定市场：吃透你的客户	232
	持续创新：基业长青的秘诀	234
	高速运转：走在市场的前面	235
	结语	236
	知识地图	237
	参考文献	241

· 第 1 篇 · 正 心



01

工作是最好的修炼

人生如一场修炼，而工作是最好的修炼方式。

——稻盛和夫

推荐阅读：《干法》



荐语

日本有经营四圣：索尼创始人盛田昭夫、松下创始人松下幸之助、本田创始人本田宗一郎、京瓷创始人稻盛和夫。稻盛和夫是唯一健在的，他创立京瓷时年仅 27 岁，而京瓷现在已成为日本市值最高的公司之一。他在 52 岁时创办的第二电电（KDDI），在日本的通信界相当于中国的联通，也与京瓷一样成了世界 500 强企业。更令人叹服的是，他在 78 岁高龄、罹患胃癌的情况下，应日本政府的请求，接手日航，仅用 1 年时间就将其扭亏为盈，重回世界 500 强！

这样一位“经营之神”却在退休时将自己的个人股份全部捐献给员工，转而追求更高层的心智提升。他认为，人生就是提升心智的过程。这样的超脱，使他拥有了俯瞰人生的视野。

在日本泡沫经济的萧条时期，“厌恶劳动”“逃避工作责任”的倾向在滋长，有的人期待“一夜暴富”后就脱离工作，享受生活，有的年轻人甚至不工作，依靠打零工或“啃老”度日。稻盛和夫于是将自己的人生经验和在思索中产生的质朴的“劳动观”写成《干法》一书，分享于众，帮助大家重新思考工作和人生的意义。这本书在全球范围内影响着数以千万的人，我是在春节期间读完《干法》的，看完后迫不及待地又画思维导图，又做 PPT，想早日与大家分享。假期即将结束时的朋友圈，弥漫着

那种对于工作的排斥。如果我们能认真学习《干法》，体会稻盛和夫所说的工作观，你会发现，工作本身就可以成为幸福的来源。

也许你会认为这是老板的洗脑术：我们努力工作就是他们的快乐！在国内，的确有三位著名的企业家非常推崇这本书——阿里巴巴的马云、海尔的张瑞敏、新东方的俞敏洪。如果你稍微了解一下，就知道他们的勤奋程度，你根本看不到他们对工作的一丝抱怨。要知道，崇尚稻盛和夫的人并不是因为当了老板才提倡《干法》，而是因为《干法》才成了老板！

稻盛和夫热爱工作，认为工作是最好的修炼方式，并且一直身体力行。现在有很多人都把工作当成一种“必要之恶”：工作是为了拥有美好生活而必须要付出的代价、必须要承受的苦难。而稻盛和夫说，工作是万病的良药，是解决一切问题最重要的良药；只要认真工作，就能够治愈各种各样的病痛。

稻盛和夫经常问那些将工作看成必要之恶的人：“难得来这世上走一回，你的人生真的有价值吗？你人生的价值是怎么体现出来的呢？是你忍受了很多不愉快的工作体现出生活的价值吗？还是你账户上的钱体现出工作的价值呢？”这些当然都不是，稻盛和夫认为，只有在工作中磨炼心性才是价值的体现。这与王阳明的心学何其相似，把工作当作修行，挑战自我，磨炼心性，在业绩、报酬增加的同时，也使自己的阅历、能力、见识、智慧得到了精进。

工作究竟为了什么

稻盛和夫先生于1932年出生在日本的鹿儿岛，鹿儿岛位于日本的最南端，温泉、火山、森林密布，自然风光瑰丽，旅游业发达。稻盛和夫23岁毕业于鹿儿岛大学，这是一所以医学著称的日本二流大学。看起来，这就是一个小镇的普通青年上了一所普通大学，丝毫看不出有任何发迹的迹

象。不过，另三位经营之圣也好不到哪儿去，除了盛田昭夫读的是大阪大学，松下幸之助连小学都没毕业，本田宗一郎也仅读完了小学。

因为战争，稻盛和夫的早年经历颇为坎坷，15岁之前因战火而挨饿受穷。那时候，他经常因为这些苦难而苦恼，盼望着战争能尽早结束。他想做医生，但后来考学失利，错过了自己心仪的医学部，也错过了那些一流的大学。无奈考入鹿儿岛大学学习化学工程的他，必须接受自己不喜欢的专业、不喜欢的学校。不过他最终成功跻身这所大学最著名的校友之列。

1955年毕业时，稻盛和夫又不幸遭遇经济大萧条，经由老师推荐才进入一家陶瓷厂工作，这家陶瓷厂就是京瓷的前身。最初，陶瓷厂效益极差，连薪水都发不出，作为一名那个时代的大学生，这份陶瓷厂的工作看起来是没什么前途的。与他同时入职的同事都相继离开了，身边的人也都劝他离开。

稻盛和夫坚持到了最后，同时入职的大学生只剩下他和另外一个毕业于京都大学的高才生，他俩商量着干脆去报考自卫队后备干部团算了。由于整体素质不错，两人都通过了考核，眼看着一个经营之圣就要成为一个大兵哥了。

好在虽然考试通过了，但是还需要家人将户籍证明寄给他，才能正式进入军营。那个一起考试的哥们儿很快就收到户口本去参军了，然而稻盛和夫直到最后，也没有收到家人的任何回信，最终失去了参军的机会。后来才知道，他的哥哥为他从公司离开去参军的想法异常生气。哥哥训斥他：“家里节衣缩食把你送进大学，多亏老师介绍才进了京都的公司，结果你就因为一点点不满，不到半年就忍不住要辞职，真是个忘恩负义的家伙！”稻盛和夫被哥哥一顿臭骂，羞愧难当，只得回去上班。

于是，23岁的稻盛和夫回到陶瓷厂，继续从事研发工作。但情况没有好转，拿不到工资，生活都无以为继。在最困难的时候，他甚至想过干脆去投靠黑社会算了。但想想哥哥的反应，参军都被臭骂一顿，更别提加入

黑社会了。

人家是天无绝人之路，稻盛和夫则是“天要绝其所有出路”，因为严格的政策、严厉的哥哥，他不得不一条道走到黑。既然生活之苦暂时没有办法解决，既然没有别的出路，他就决定先好好工作，并且给自己定了一个要求：**绝对不要抱怨，认真去做。**

可见年轻人的价值观不是一蹴而就的，就连以意志力著称的稻盛和夫先生，也需要时间和外界环境的打磨，有时候需要让自己跟艰苦的环境较一下狠劲儿，有时候一个严厉的人才是自己真正的“贵人”。

什么才叫“认真”工作

关于“认真”，毛泽东曾说过：“世界上怕就怕‘认真’二字。”那么，稻盛和夫是怎样“认真”工作的呢？

稻盛和夫把锅碗瓢盆全部搬到车间里，每天吃住都在车间，彻底跟陶瓷生活在一起。他请公司帮着订阅一些最新的、关于陶瓷的英文杂志，了解行业的前沿技术动态，全身心投入研发相关课题。每天不是在做实验，就是在看杂志，废寝忘食。经过了一番如此艰苦的“认真”，他终于迎来了人生中第一个真正的成功。

当时公司要求他研发镁橄榄石，其中最大的难题是无法将镁橄榄石黏合在一起，他一天到晚、吃饭睡觉都在想解决办法。有一天，他无意间踢翻了一桶松香，松香黏在了他的裤子上。就在那一刻，他突然感受到了“神的启示”：这就是最好的黏合剂啊！于是，他开始用松香做黏合镁橄榄石的实验，难题由此被攻克。

这真是个神奇的发现：啃论文，泡实验室都没得到的东西，最终却是由“一脚之力”得来的。难道是“上帝”，难道是神灵，难道是佛祖看他这么辛苦，忍不住给他一个提示？稻盛和夫认为，这个“保佑”全是因为他每日