



左手工作 右手生活

向亚云◎编著

工作保障生活 生活影响工作

工作保障生活，生活影响工作，只有两者和谐平衡发展，体验快乐工作，才能享受幸福人生！

● 工作与生活决定我们的一生！

中国言实出版社



左手工作 右手生活

向亚云◎编著

工作保障生活 生活影响工作

工作保障生活，生活影响工作，只有两者和谐平衡发展，体验快乐工作，才能享受幸福人生！

● 工作与生活决定我们的一生！

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手工作 右手生活/向亚云编著.

—北京:中国言实出版社,2010.10

ISBN 978-7-80250-335-9

I. ①左…

II. ①向…

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(2010)第 166338 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15 印张

字 数 200 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-80250-335-9/ B·238

前言

Preface



“我很忙!”“我忙得脱不开身,实在没空去看父母。”“最近忙得头昏脑胀,哪有时间和孩子玩呀?”……这样的话几乎成了现代人的口头禅,也是许多职场人心理上和精神上所感受到的最大压力。从早忙到晚,从春忙到冬,甚至还把工作带回家,在家中开夜车,即便到了周末,也还一心牵挂或担心着工作,没时间看望父母,没有时间陪伴孩子,更没有时间享受生活……这正是现代社会大部分人的生活状态——工作与生活的“失衡”。

失衡让越来越多的人感受到了身体的疲累和心灵的紧张。即便是在成功就是衡量个人地位和能力的标准的今天,失衡的生活也越来越受到质疑:成功到底应当在哪里定位?人生的目的、工作的意义、生活的乐趣到底在哪里?是不是事业的成功可以让我们轻易地忽略或是掩盖我们为之所付出的巨大代价?到底人生是事业的成功更值得追求还是美满的生活更值得羡慕?是努力打拼忘我工作重要还是停下脚步享受生活更好?当踩着失衡的梯子登上的成功峰顶再美再辉煌,成功的意义到底在哪里?因为在失衡的基础上搭建的成功再美丽,也掩饰不住背后的忧伤和空虚。“平衡”,就理所当然地成为越来越多的人关注的焦点,越来越多的人追求的目标了。

可是,在这个高速发展的社会,要玩转工作和生活的“跷跷板”,找到工作和生活的平衡点,实在不是一件容易的事。本来工作与生活是互为

补充,互为因果的关系,工作是为了更好地生活,更好的生活又可以促进工作。可是,如果我们在工作上花费更多时间,就意味着会错过生活中更多的享受;如果花更多的时间去投入生活,又会陷入生活的琐碎,工作将会大打折扣。所以要达到一种真正的平衡,找到工作和生活的平衡点,确实不太容易。

但是,如果努力去做,平衡也并不是不可以,关键在于把该做的事情做好。工作和生活,就像我们的左手和右手,对于我们都非常重要。工作时就要全力以赴,高擎奋斗的大旗,拼搏进取,奋斗不息,把自己的才能和价值发挥到极致,一步一步向成功进军;同时把生活紧握在手,享受生命中一切的美好,爱情、友情、亲情,做自己喜欢做的事,让生活多姿多彩,活色生香;不偏左手,也不偏右手,而是让左手右手互握,拉高就低,找到最好的平衡点,达到工作和生活的平衡。平衡就是美好,平衡就是和谐,平衡是事业成功和生活美满的支点,平衡也是幸福和快乐的智慧和秘诀!

也许这样的想法有些过于理想化,但我们只是想为那些沉迷在失衡中的人们提供一点点帮助和建议,让他们能从书中体味到一些工作和生活的哲理、平衡的智慧,使他们能从倾斜的生活和工作中找到一个矫正的支点,解决工作和生活的矛盾,让生活和工作达到平衡,从而可以使他们离成功更近,让生活更美。这样,我们编写本书的愿望就达到了。



左手： 努力工作，高擎奋斗的大旗

工作和生活是人生至为重要的两个方面，正如我们的左手和右手。用左手抓住工作，高擎奋斗的大旗，挥洒自己的热情，展示自己的才华，为自己的明天，为自己的未来，为自己的梦想，为自己的成功，努力、拼搏、奋斗、进取！

第一章 为自己奋斗，忠诚敬业不打折

1. 人生的过程就是奋斗的过程 /004
2. 为企业工作，替自己打拼 /005
3. 工作绝不仅仅是为了薪水 /008
4. 敬业才能立业，养成敬业的习惯 /012
5. 对企业绝对忠诚，受益的是自己 /015

第二章 为幸福工作，燃烧激情无遗憾

1. 每个人都在为自己的幸福工作 /022
2. 点燃内心的激情，让你脱颖而出 /024
3. 对工作投入 100% 的热情 /026
4. 像热爱生命一样热爱工作 /028
5. 享受工作的乐趣 /030

第三章 为明天努力,尽职尽责每一天

1. 把责任沉淀在生命里,落实在行动上 /034
2. 一份工作就是一份责任 /037
3. 对工作负责就是对自己负责 /039
4. 机会属于勇于担当的人 /041
5. 把勇于负责作为自己的生活态度 /044
6. 全心全意、尽职尽责 /046

第四章 为未来苦干,勤奋认真没借口

1. 勤奋是通往荣誉殿堂的必经之路 /052
2. 勤奋是成功的第一大要素 /053
3. 勤奋苦干永不过时 /055
4. 养成认真做事的风格 /057
5. 脚踏实地,拒绝浮躁 /058

第五章 为成功打拼,积极主动向前冲

1. 只做老板交待的事,远远不够 /064
2. 永远没有分外的工作 /067
3. 自动自发,不找借口只找方法 /069
4. 自觉自愿,找事做而不是等事做 /072
5. 老板不在,更要积极主动 /074
6. 关注结果,用奋斗诠释不凡 /076

第六章 为梦想拼搏,勇于进取不后退

1. 追求卓越,绝不安于现状 /080
2. 敢于挑战“不可能”,从不给自己设限 /081
3. 不断学习,永远进取 /083
4. 永不服输,跌倒了爬起来再走 /084
5. 坚持到底,持之以恒永不后退 /087
6. 全力以赴,做最优秀的自己 /090

右手: 幸福生活,享受生命的惬意

生活是一个绝美无双的过程,生活中的美好和幸福无以伦比,生命的每一天都精彩、丰富而有意义。用我们的右手,紧紧握住生活,品味美好,体验幸福,飞扬快乐,享受惬意。才是生活的真正涵义。

第一章 挥洒浪漫,享受爱情的迷醉和芬芳

1. 让你的浪漫满屋 /096
2. 用浪漫悉心经营你的爱情 /098
3. 没有多少爱可以重来 /101
4. 珍惜爱情,享受平淡中的浪漫情怀 /104
5. 用心培养浪漫的习惯 /109
6. 浪漫之外还要为自己保留一片天空 /111

第二章 缔造和睦,享受家庭的甜蜜和幸福

1. 家是我们永恒的温柔港湾 /116
2. 亲情是世间最深最沉最动人的情感 /118

3. 家庭的幸福需要用心去呵护 /120
4. 夫妻相处的秘诀和艺术 /123
5. 让孩子在温馨快乐中健康成长 /126
6. 巧妙化解婆媳矛盾 /130
7. 家庭幸福,天天快乐 /133

第三章 交朋结友,享受友情的纯真和美好

1. 友情让人间充满阳光 /136
2. 生活因友情而精彩 /137
3. 人生的旅途要有真心的朋友才不会孤寂 /139
4. 真诚才是友情本真的味道 /141
5. 珍惜友情,典藏心底的纯真 /144
6. 懂得分享,有分享才有快乐 /146
7. 携手朋友,共享幸福 /148

第四章 呵护身体,享受健康的活力和生机

1. 健康是一切的根基 /152
2. 健康是实现梦想的前提 /154
3. 千万别拿健康开玩笑 /155
4. 认认真真照顾自己的身体 /157
5. 食物是最好的医药 /157
6. 学会养生,预防疾病 /159
7. 经常运动,保持健康 /160



第五章 滋养心灵,享受心灵的优雅和宁静

1. 知福惜福,珍惜拥有的一切 /164
2. 宽容豁达,宽恕别人也是放松自己 /166
3. 抛开嫉妒,嫉妒是心灵的地狱 /168
4. 心怀感恩,畅饮生活的甘泉 /172
5. 学会赞美,收获良好的人缘 /174
6. 心闲意远,让心灵远离喧嚣回归宁静 /175

第六章 培养情趣,享受休闲的轻松和惬意

1. 在休闲中体味生活的真谛 /180
2. 赶路时也要记着欣赏身边的风景 /181
3. 培养爱好,享受八小时之外的情趣 /183
4. 拥书而眠,体味“悦读”的快乐 /185
5. 享受优雅,让音乐抚慰心灵 /186
6. 追求情调,把“小资”过得活色生香 /188

平衡: 握紧双手,活出人生的精彩

平衡是生活的智慧,更是幸福的秘诀。工作和生活,不能平衡就会顾此失彼,偏颇不公,不是工作大打折扣,就是生活不如人意,不论是左手还是右手,都会受到影响。只有握紧双手,让左右平衡,才能兼顾工作和生活,活出人生的精彩。

第一章 工作不是人生的全部

1. 工作不是人生的全部 /194

2. 生存的意义绝不仅仅是工作 /196
3. 没有什么比生活更重要 /197
4. 只有幸福才是人生追求的全部 /199
5. 努力工作是为了更好地生活 /201

第二章 放低左手,抬高右手

1. 工作和生活同样重要 /204
2. 会工作也要会生活 /205
3. 把工作当成乐趣和享受 /206
4. 热爱工作更热爱生活 /207

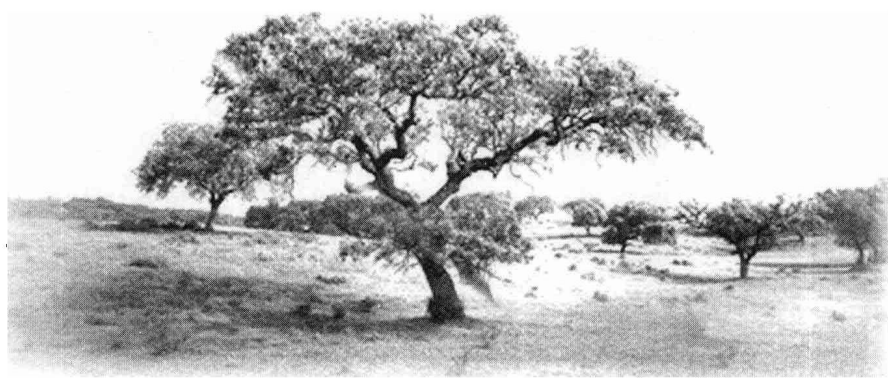
第三章 找到平衡点,活出人生的精彩

1. 平衡是人生的智慧 /212
2. 删繁就简,简单生活就是享受生活 /214
3. 张弛有度,工作更高效,生活更轻松 /216
4. 调整心态,好心态就有好生活 /217
5. 放松身心,从容地工作,优雅地生活 /220
6. 追求幸福,让工作更快乐,生活更精彩 /222

附录

- 小测试 工作 VS 生活:你失衡了吗? /226

左手：努力工作，高擎奋斗的大旗



第一章 为自己奋斗,忠诚敬业不打折

有工作做并且在工作中找到乐趣的人有福了,因为他不必再求其他福祉了。

——克雷尔



1. 人生的过程就是奋斗的过程

人生的过程就是一个奋斗的过程。一个人自呱呱坠地至垂垂老去，大部分时间都是在奋斗，在搏击。既要与严寒酷暑相斗，与疾患病痛相搏，还要同艰难险阻相抗，和自己比试，与对手过招……生命不尽，奋斗不止。我们生活一天，就得奋斗一天。生活一分钟一秒钟，就得要奋斗一分钟一秒钟，所以说人生就是奋斗。说得更直白一点，我们的生命就是为奋斗而生的，为奋斗而存在的。没有奋斗的人生是苍白无力的，是百无聊赖的人生。

第32届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军郝恩庭——中国男子乒乓球运动员。在1971年底第31届世界乒乓球锦标赛上，获男子单打第三名，回国后为了重振我国乒乓球运动的声威，面对世界乒坛群雄蜂起、技术水平日益提高的局面，再加上又要骤然从正胶拍改为反胶拍的情况下，没有畏惧，更没有屈服。一切从头练起。在连续训练不见效果的时候，有人劝他说：“你打了13年正胶，如今26岁了，还改反胶干吗？弄不好会过早地葬送自己！即使路子对，你来得及吗？”郝恩庭一心只想到祖国的荣誉，全然不顾个人的声誉，破釜沉舟，背水一战。经过持续的系统的艰苦的训练，终于掌握了绝技。在1973年第32届世界乒乓球锦标赛上，战胜所有欧洲劲敌，一举夺得男子单打冠军。

人生就是奋斗，成功来自奋斗，没有奋斗的人生碌碌无为，没有奋斗的生命黯淡无光。只有经过奋斗的灼烫，经过失败的洗礼，沧桑历尽、辛苦历尽的人生，才能品尝到丰美的果实。

德国天文学家开普勒，降生后连遭不幸：天花使他成了麻子，猩红热又弄坏了他的眼睛。当他刚刚在知识的海洋里遨游的时候，父亲又因负债不能继续供他读书。失学之后，他只得在自家经营的小客栈里倒酒打杂。到结婚年龄了，因贫困他只好娶个寡妇做妻子。婚后的生活不但没有给他增添乐趣，相反更加重了他肩上的担子。但他并不因此悲观，反而更加发奋研究



天文学。在得到丹麦天文学家第谷·布拉赫的支持后,他决心去布拉格同布拉赫会面。路途遥远,困苦不堪,妻子担心开普勒身体受不了,劝他放弃此行,他义无反顾地说:“无论怎样我们一定要去。”最后,历尽艰辛终于到了布拉格。但好景不长,不久,布拉赫溘然长逝。这不仅在事业上使开普勒遭受严重损失,而且使他一家生活也因此陷入困境。接着,妻子又扔下两个孩子,早早去世。生活的重担压得开普勒透不过气来,可他一刻也不放弃对天文学的研究,终于发现了天体运动的三大规律,在天文史上写下了光辉的一页。有人说:“开普勒的一生,大半是孤独的奋斗……布拉赫的后面有国王,伽俐略的后面有公爵,牛顿的后面有政府,但是开普勒的后面只有疾病和贫困。”然而,没有任何困难能阻止开普勒的前进,他倒下了,又站起来,一而再,再而三地失败,但最后他又把这些失败收拾起来,建成一座高塔,终于抓着了天空的定律,获得了永垂不朽的成功。

人生的意义在于奋斗,人生的成功也来自于奋斗。我们的工作就是我们奋斗的舞台,我们努力工作就是埋头奋斗,为自己的人生价值,为自己的明天,为自己的未来,为自己的梦想,努力、拼搏、奋斗!

2. 为企业工作, 替自己打拼

我们每一个人都不能回避这样一个事实:你首先需要生存,需要养活自己及家人,在这个前提下才能谈到个人的愿望和追求,才能过自己想要过的生活。因此,你需要一份工作,而且必须努力干好工作。工作能获得薪水,获得报酬,为我们带来足以养家糊口的收入,所以工作是我们生存下来的根本;通过工作,人们获得了金钱和生活保障,这是一个社会人最为直观、最为基础的自我满足。从你踏上工作岗位那天开始,你的企业、老板就为你的工作支付了金钱,也就是你每个月所领取的薪水。

不管是怎样伟大的人,不管他有多么宏伟的理想,也得先填饱肚皮,有了基本的生存保障后才能谈其他的。

凤凰卫视记者闾丘露薇因为深入战区,接连不断采访报道

战争进展而大名远扬，她在接受内地记者采访时，说出了自己之所以不惧生死，不畏劳苦三赴阿富汗，又入伊拉克，忘我工作的原因：“因为我在香港生活，每个人都很实际。我现在最要紧的事情就是有一份稳定的工作，能养我的家、我的孩子，供我的房子，然后我才能想一想我自己希望过的生活。”

除了生存和养家糊口，工作也是我们的一种需要。在我们生命中，工作是非常重要的部分，我们每天清醒的时间至少有一半是花在工作上，剩下的才能分配到吃饭、娱乐、运动以及其他各式各样的活动上。因而，快乐工作不仅是企业的需要，也是我们自己的需要。因为如果没有工作，我们将失去奋斗的舞台，我们将找不到人生的意义，我们将无所适从，无以为依，生命也就失去了原本鲜活的生机。

工作是实现自我价值的工具。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、才华也就不过是一句空话，没有任何意义。而一旦有了工作，我们会在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。

也就是说，归根结底，我们工作其实还是为了我们自己，为自己的生存、为自己的理想、为自己的需要、为自己的价值。我们为企业工作实际上也是在替自己打拼。

许多人总是抱怨：“为老板打工真是太累了，毫无乐趣可言。”这种说法大错特错，你不是在为别人工作！其实，每个人正在做的工作都是在为自己日后的成功铺路搭桥。

工作能够丰富我们的经验，增长我们的智慧，激发我们的潜能，这些都是让我们终生受益的财富，它比金钱重要万倍，既不会遗失也不会被花光。所以，认真工作才是提高自己能力的最佳方法，认真工作才是积累自身资本的最好途径。只要把工作当做难得的学习机会，不断从中学习处理业务和人际交往的经验，就可以获得很多知识，还能为以后的工作打下坚实的基础。

小张是某企业终端科的科长，负责对销售终端布置的规范性进行指导和提供咨询。小张除了完成自己的本职工作外，还喜欢参与一些相关的工作——企业培训导购员。他是组织、策