



李忠强◎编著

在面对一切都涨，唯有收入不涨的年代，重压是否让你已变得麻木而淡忘了理想？当倾尽了所有，自以为打造好了自己，一时职场无门是否让你心灰意冷而陷入了迷茫……



人生至善，就是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。
—— 布兰登

像蚂蚁一样工作 像蝴蝶一样生活



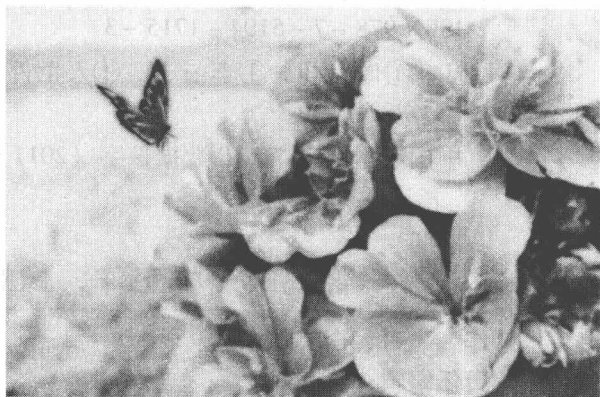
请用心聆听——

中外著名战地记者**罗伯特·卡帕** **唐师曾**共同为你唱响：

工作中你应该是蚂蚁 生活中你更应该像蝴蝶



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



人生至善，就是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。
—— 布兰登

像蚂蚁一样工作 像蝴蝶一样生活



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

像蚂蚁一样工作, 像蝴蝶一样生活 / 李忠强编著. —北京:
新世界出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1715 - 3

I. ①像… II. ①李… 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 (2011) 第 036364 号

像蚂蚁一样工作, 像蝴蝶一样生活

作 者: 李忠强 编 著

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968

总 编 室: (010) 6899 5424

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印 刷: 三河市祥达印装厂

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 197 千字 印张: 17

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1715 - 3

定 价: 26. 80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

“像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活”是美国著名的摄影记者罗伯特·卡帕的一句话，这句话在网络上广为流传。很多人用这句话表达勤奋工作、写意生活的意思，实际上我们不仅工作如蚂蚁，我们的生活也如蚂蚁。“像蝴蝶一样生活”也许永远只是一种梦想，甚至像庄子那样在梦里变为蝴蝶都不容易，因为我们有太沉重的思想负担，有那么多无止境的欲望，还有那么多的尘世牵挂。本书就是要帮助你学会更有效地工作，学会去享受生活中的点点滴滴，其中包含着爱、感动和幸福，最终实现像蝴蝶一样生活的目的。

枯燥繁琐的工作与自由自在的生活是两个互相矛盾的主题。由于对自由的渴望，我们想摆脱工作的束缚；由于要生存，我们又得受工作的束缚。

每个人都喜欢丰富多彩、自由自在的生活，希望得到尽情的娱乐和享受，用有限的精力走遍万水千山，所以处理好工作和生活的关系，是每个人的必修课。

像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活，这或许是我们协调工作与生活矛盾的一个最完美的态度。

“像蚂蚁一样工作”不仅是个人发展的需要，更是一个

时代精神的标签。蚂蚁是群居动物，它们能够在世界任何角落的恶劣环境里生存，秘诀就在于它们生活在一个有组织的群体中。它们有严格的纪律和分工，一起工作一起筑巢，遇敌时全力抗争，遇灾时倾巢搬迁。蚂蚁的适应能力极强，城市、森林、农村乃至钢筋水泥的繁华大厦，到处都能看到它们的身影。它们弱小的身躯不能改变周围的环境，但能很快适应环境。先学会适应，再学习生存，这就是蚂蚁带给我们如何更好工作的启迪。像蚂蚁一样工作，积极顽强，不断努力，点滴积累，永不气馁。

“像蝴蝶一样生活”，有人说是美丽一生，有人说是潇洒一世，这些理解都不错，但都不完全。

蝴蝶美丽自由、无拘无束，从庄周梦蝶到梁祝化蝶，追逐与表达的都是无拘无束的美好意境。我们不能掌控命运，但我们可以改变自己的态度，像蝴蝶一样生活，在自由翩跹中悠然自乐，浑然忘返。

像蝴蝶一样生活，放下压力，享受工作之余多姿多彩的生活。这是积极、乐观的生活态度，是可望而不可及的理想化生活，但只要调整好心态，就可以做到这一点。

本书分为工作篇与生活篇，其中有饱含真情的故事，有工作方法的悉心传授，更有改变你人生态度的箴言。本书的宗旨，是让你更好地在工作与生活中寻求平衡，在繁重的工作中不要忘记生活的意义；在享受生活的过程中，时刻提醒自己还需要为梦想而奋斗。打开本书，你将会掀开人生的另一页，在高效工作和快乐生活中，认真阅读人生这本并不太厚重的书。

工作篇

Part 1

第一章 习惯于找方法 / 3

最初的选择决定职场命运 / 4

站在巨人肩上，更快地成为焦点 / 7

每天问自己三个问题，可以少奋斗三年 / 10

与上司 PK，赢了面子丢了饭碗 / 14

个性是成功者的一张标签 / 17

你看不见的细节 / 21

进不了圈，一切与你无关 / 25

职场“闲人”变“贤人” / 29

第二章 树立结果意识 / 33

绩效——忙出个结果来 / 34

千万别成为可有可无的人 / 37

出勤 + 完成任务 ≠ 结果 / 40

老板只做选择题而不是问答题 / 43

“差不多”的结果是“差多了” / 46

一次就把工作做到位 / 49

不要只做领导吩咐的事情 / 53

结果就在下一次 / 57

老板要的是结果，听的是过程 / 61

第三章 这样工作最有效 / 65

你为什么而工作 / 66

拆掉你思维里的墙 / 69

工作就怕“认真”二字 / 73

请尊重你的价值 / 77

你不可能一个人去战斗 / 81

不能说的秘密 / 84

一切能力的统帅——忠诚 / 88

我在站岗 / 92

爱团购不如爱团队 / 95

小圈子，大资源 / 99

学会拒绝，学会反击 / 103

第四章 职场族类大比拼 / 107

穷忙族——越忙越穷，越穷越要忙 / 108

月光族——月光光，心慌慌 / 112

啃老族——活到老，啃到老 / 116

SOHO族——赚钱有道，生活有失 / 119

飞特族——非一般的感觉 / 123

慢活族——生活慢一点，快乐多一点 / 127

酷抠族——抠一点，才能酷一点 / 130

草莓族——少一分光鲜，多一分坚强 / 133

跳蚤族——跳到巨人的肩膀上 / 136

装忙族——职场生存必杀技 / 140

生活篇

Part 2

第一章 学会享受生活 / 147

未经思索的生活不值得过 / 148

放慢脚步，欣赏人生 / 151

无需完美，正视缺憾 / 154

生活的悲剧在于错过了什么 / 157

别让自己活得太累 / 160

幸福 DIY / 163

只看你所拥有的 / 167

珍惜本身就是一种幸福 / 171

不要和别人对比 / 174

第二章 有生活就有爱 / 177

家是放心的地方，不是放钱的地方 / 179

你不是最好的，但我只爱你 / 182

爱，就是那一瞬间的低头 / 185

对过去的爱挥手告别 / 188

友情如水，宽容是杯 / 192

你错了，但我依然爱你 / 195

君子之交淡如水 / 198

雄狮也可以是宠物 / 201

爱的忠贞 / 204

第三章 扮演好你生活中的角色 / 207

父爱没有力学 / 208

父母不会在原地等你 / 212

生活的意义在于奋斗 / 215

人不一定非要生得漂亮，

但一定要活得漂亮 / 218

老婆还是自己的好 / 221

那个叫你“老婆”的人 / 224

人生可以随时开始 / 227

千金易得，知己难求 / 231

第四章 生活的态度 / 233

属于自己的路 / 234

对不起，我错了 / 238

迷茫之后显锋芒 / 241

要成功首先得耐得住孤独 / 244

欲望都市，难舍难离 / 247

别为了面子伤了“里子” / 251

要活得真实 / 255

别让你的生命只剩下空架子 / 259

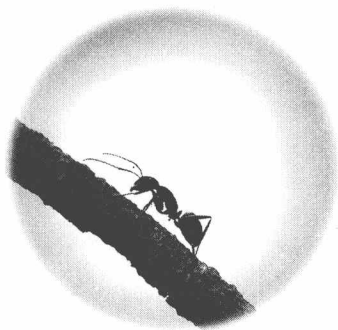
每天给自己一个希望 / 262

Part1

工作篇



- ▶ 第一章 习惯于找方法
- ▶ 第二章 树立结果意识
- ▶ 第三章 这样工作最有效
- ▶ 第四章 职场族类大比拼



第一章 习惯于找方法

当两只蚂蚁发现食物后，它们会同时离开，然后分别走两条不同的路线回到巢穴，边走边释放出一种只有自己才能识别的化学外激素做记号，先回到巢穴者会释放出更重的气味。当其他蚂蚁闻到较重的气味时，就会走较短的路线去搬运食物。可见蚂蚁这种觅食的群体智慧运作，靠的仅是两个简单的方法：留下外激素，以及追随足迹。

职场也是一样，我们在工作中需要不断寻求好的方法来让工作变得更有效率，同时我们还要像蚂蚁一样运用不同的方法，不断储备“食物”，累积晋升的资本。

⇒最初的选择决定职场命运

人们常说：“良好的开端是成功的一半。”美国经济学家道格拉斯·诺思通过自己的一项研究“路径依赖原理”更为深刻地解释了这句话。

“路径依赖原理”是说，一旦人们做出了某种选择，就好比走上了一条不归路，惯性的力量会使这一选择不断强化，并让你不能轻易走出这个“围城”。人们过去做出的任何决定都关系到他们现在、未来的命运及人生走向。好的路径会对一个人的人生或事业起积极作用，通过惯性和冲力，使个人的发展进入良性循环；不好的路径会产生消极作用，如同恶性循环，一个人可能会被锁定在某种低迷的状态下一生都郁郁不得志。

如果我们把“路径依赖原理”引入到职业选择上，可以说你的第一份工作往往决定你一生的职业生涯。

你在选择第一份工作的时候有没有认真规划过自己的职业生涯呢？你是否想过找到一份能够体现自己人生价值的工作，并对它保持长久的热情呢？要想实现你的人生价值，就要选择最适合你的职业，做好职业规划。

所谓职业生涯，就是一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及工作理想的实现。规划，就是对未来的职业生涯进行的预

期和计划。经营人生就如同经营一家公司：经营的原始阶段——出卖自己的价值，找到一个好东家；经营的发展阶段——创立自己的品牌，让自己无可替代；经营的黄金阶段——打造自身的核心竞争力，让好东家主动来找你。我们只是普通人，适合我们的工作并不多，只有适合，才能充分展现自己的才华。

什么样的工作是合适的呢？如果有利于未来的发展，收入还比较可观，而且能实现人生目标，那么就是一份合适的工作。一个人在选择职业前要先确定自己的人生目标，比如教师、律师或自己创业，甚至可以是一个具体的理财目标。有了目标，才会有放的矢，而不是在误打误撞中浪费宝贵的青春。

选择职业，就是选择一个适合自己的发展环境。在这一环境中，竭力把事情做好，以此来实现期望的目标。所选环境一定要适合自己的性格、才智和体力，这样做起事来才会顺畅愉悦。

虽然我们应该及早选择一个适合自己的职业，但也不可过于急躁、草率。如果无法确定自己的志向，不妨慎重考虑一下。这样的问题对于才智过人的年轻人来说是不难抉择的，但我们还是看到，多数初入职场的人被职业的选择弄得焦头烂额。有的年轻人在开始做一项工作时，可能只是为了解决温饱。但随着时间的推移，他的斗志被逐渐磨平，惰性滋长，连最初的目标是什么都忘了。

总之，一个人走向社会的第一个职业选择是十分重要的，客观上会影响你的整个职场生涯。说起职业规划，有人觉得这只是人们一厢情愿的假设，因为在这个竞争激烈、失业率增高的社会

中，一个人能找到工作已然是幸运，谁还有心情决定自己应该做什么呢？如果你已经被现状蒙蔽了双眼，在残酷的竞争中选择退却，那么你的职场前途怎么会有光明的那一天？

一个人的职业生涯会贯穿他的一生，只有根据爱好做好规划，才能更好地实现人生目标，但前提是要从实际出发，客观地分析、评估自己的条件，实事求是地选择力所能及的工作。

⇒ 站在巨人肩上，更快地成为焦点

在企业里，仅靠勤奋就能升职加薪？仅有干劲和热情就足已胜任工作？你是否想过，工作勤奋并不足以使你成功。

每个老板都希望员工兢兢业业，像蚂蚁一样拼命工作，但更希望他们的付出与创造的价值成正比。

我们选择一份工作，就会身处一个完整的体系中。这个体系不但有游戏规则，还有与你朝夕相处的同事，他们是合作伙伴和社会资源，更是我们学习的榜样。学会发掘周围每个人的长处，通过学习提升自己的生存能力、合作能力和发展能力，这样才能使我们的社会和工作环境更加和谐。

2002年，强生公司总裁詹姆士·伯克打算收购 Medico 公司，这是一家为医疗保险提供廉价优质药品的贸易公司。这家小公司蒸蒸日上，保存有上万名病人的数据，包括从药房购买强生药品的使用数据，恰恰是这一点吸引了伯克，他认为可以利用那些使用过强生药品病人的反馈数据对药品进行完善。但公司中的管理层一致认为这次并购未必会带来更多收益，经理们都轻蔑地对伯克说：“那个公司太小了，对我们没什么帮助。与其并购，不如挤跨它。这样还比较省钱。”

于是，伯克把 20 位分公司的高管叫到一个房间，用手敲打着

从 Medico 公司布告栏里抄写下来的公司理念：

第一，公司需对使用其产品和服务的用户负责；

第二，对其员工负责；

第三，对其社区和环境负责；

第四，对其股东负责。

“我们不仅是要收购一个公司，还要寻找那些我们自己没有的东西。”詹姆士·伯克指着 Medico 的公司理念说，“这些可贵的东西不是摆设，它们和市场竞争息息相关，是无数次失败积累下来的经验。”

之前傲慢的经理们一阵沉默，最终与詹姆士·伯克的低沉语音产生共鸣，达成一致，并认为：每一个有价值的公司都是我们的老师，我们是站在它们的肩膀上眺望的！

作为目前国内最成功的通讯设备公司之一的华为曾坦言：“99%是别人的，只有1%是创新的。”中国IT业的代表企业联想集团也实践着“90%的继承，10%的创新”。从亏损147万元艰难起步，到实现全球营业额1300亿元，海尔超常规增长的奥秘在哪里？拿来借鉴，合理整合，最终站在巨人的肩上！

新世纪的经济发展是以科技为基础的，技术更新的周期也越来越快。知识的实用价值已经不是最重要的了，取而代之的是知识的创造价值；只有善于学习、有创造性的人，才更能适应社会。

牛顿说：“如果我能够看得更远，那是因为我站在了巨人的肩膀上！”在职场中如果懂得“站在巨人的肩膀上”，你的工作成绩便会突飞猛进。