



学会工作

秦榆◎编著

学会休息

XUEHUI

GONGZUO

XUEHUI XIUXI

乐意工作的人 身心永远年轻
而能把工作与休息变作一种乐趣的人
是天下最聪明的人

京华出版社

学会工作

学会

休息

XUEHUI GONGZUO XUEHUI XIUXI

有人曾问丘吉尔身体健康、精力充沛的秘诀，他说：“我的秘诀是：当我卸下制服时，也就把责任一起卸下了。在家里，我就像一只破袜子那样放松。”

唐代诗人白居易有诗曰：“一觉闲眠百病除。”说的就是睡眠有益健康。

陶行知说：“适当的休息，是健身的主要秘诀之一，万不可忽略。忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。”

ISBN 7-80600-915-9



9 787806 009154

ISBN 7-80600-915-9/G · 524

定价：26.00 元

学会工作

学会休息

作者 秦 榆

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会工作 学会休息/秦榆编著. —北京:京华出版社,2004

ISBN 7-80600-915-9

I. 学… II. 秦… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 051173 号

学会工作 学会休息

著 者 ☐ 秦 榆 编著

内文设计 ☐ 北京九天科技公司

出 版 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

发 行 ☐ 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 ☐ 中青印刷厂

开 本 ☐ 787 × 960mm 1/16

字 数 ☐ 210 千字

印 张 ☐ 18

印 数 ☐ 0001—5000 册

出版日期 ☐ 2006 年 1 月第 2 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80600-915-9/G·524

定 价 ☐ 26.00 元

京华版图书,版权所有,侵权必究



数据加载失败，请稍后重试！



不会休息的人常常以某些名人为榜样，认为只有废寝忘食、夜以继日地工作，工作再工作，就能取得优异成绩，并以牺牲休息为自豪。其实这是非常片面的。

许多名人所以在工作中做出惊人成绩并非因为他们以牺牲休息为代价，恰恰相反，他们当中许多人因为很重视休息，才赢得了健康的体魄和旺盛的精力，这正是他们成就事业的基础和本钱。

FOREWORD

前

言

有位伟人说：“乐意工作的人，身心永远年轻，而能把工作与休息变作一种乐趣的人，是天下最聪明的人。”因此，当工作是一种快乐时，生活是甜的；当工作是一种负担时，生活是苦的。

随着现代生活节奏的加快，人们的工作陷入到各种坎坷、挫折、磨难和那些不顺心如意的事情中，这些令人不快的事情让人感觉疲倦、无奈、烦恼、痛苦。所以，越来越多的人走入了一个工作的误区，让心灵和身体处在无尽的忙碌状态中，他们以为这样就没有时间烦恼和痛苦了。结果却恰恰相反，他们疲于奔命，只是让自己陷入另一个烦恼、痛苦的漩涡。事实上，走出烦恼、远离痛苦的方法只有一个：学会工作，学会休息。

让工作和休息适当地结合在一起，才是最好的生活。休息不是一种空虚状态，也不是一段假期，休息是工作与娱乐的合二为一，工作因为这种结合而变得崇高起来。只有学会休息的人，才能更高质量地享受工作的乐趣。

某一个华灯初上的夜晚，或是某一个朝霞满天的早晨，再或是某一个下雨的黄昏，某一个阳光灿烂的午后，你都可以让自己休息一会，哪怕是只有几分钟，那也就足够了。短暂的休息，是要你把工作中一些无聊的

事情放下，整理一下纷乱的思绪，然后以全新的姿态重新出发！

一年有四季的轮回，一天有白天与黑夜的更迭，作为一个凡尘中的人，要学会工作，学会休息，让工作和休息在生活中交替，这才算是一个完整意义上的人。人正是靠着短暂的休息，才以最快的速度调整状态，以最快速度吸收养料，从而有足够的精力把工作做得更好。休息对于工作来说，如同游在水中的鱼要时时到水面上补充一下氧气一样。

本书收集了许多精彩的故事，它们是爱的化身，是真情的足迹，是风雨人生中的希望之光，是平凡生活中的智慧之灯。它们都是我们平凡生命中的鹅卵石，捡起来放在口袋里，终有一天它会变成无价的宝石。

慢慢去读紧，慢慢去捡吧，它能让你在忙碌烦琐的工作中得到美的享受，能让你繁忙工作之余的休息时间充满快乐和温馨，让你在这一刻里享受阳光的温暖，享受爱的抚摸，享受真诚的祝福……

加里宁说：有思想的生活，即充满了公共利益，因而抱有高尚目的的生活，便是世界上最优美，最有趣的生活。

愿广大的读者都能拥有一份最优美、最有趣的生活。



前 言	1
-----------	---

第一章 美丽的人生 永恒的温馨

1. 苦难的光芒	2
2. 人间天堂	3
3. 爱的眼镜	4
4. 两颗钉子	5
5. 走错方向的灵魂	7
6. 朋友的鞋	8
7. 永远的约定	9
8. 传递爱的红苹果	10
9. 打开心灵的钥匙	12
10. 双手俱废的父亲	13
11. 土豆情深	14
12. 父亲的断指	16
13. 相濡以血	17
14. 圣诞节的礼物	18
15. 无价真情	19
16. 她将来还要嫁呢	20

17. 永不上锁的门	21
18. 编辑部里的秘密	22
19. 咬了一口的汉堡包	23
20. 寒夜	25
21. 让一只手承受全部的重量	26
22. 特殊游戏的特殊意义	27
23. 爱的姿势	29
24. 儿子眼中的父亲	30
25. 约翰逊夫人	31
26. 昼伏夜出的父母	33
27. 舍不得	35
28. 牵挂	36
29. 惊心动魄的爱	37
30. 改变一生的信	39
31. 我们素不相识	40
32. 半个多世纪的温情	41
33. 妻子的生日礼物	42
34. 一颗珍贵的“充气塑料心”	43
35. 盲女	44
36. 看不见的爱	46
37. 同学们都戴着帽子	47
38. 哥哥的圣诞礼物	48
39. 生死情	50
40. 逃生	52
41. 粗心男人的爱情观念	52
42. 搁置太久的玉米	54
43. 老夫人和鲜花	55
44. 一杯水和几片面包	56
45. 看不见说不出的爱	57
46. 比个头	60

47. 爱情木头	62
48. 幸福童话	64
49. 没有说过“我爱你”	65
50. 无法超越的爱	66

第二章 风雨过后 阳光灿烂

1. 黎明的前夜	70
2. 追逐梦想的力量	71
3. 最矮的球员	72
4. 鹅卵石的奥妙	74
5. 101岁成名的画家	76
6. 妙龄少女的第一份工作	77
7. 退学为创业	79
8. 布鲁诺学烹调	80
9. 小燕的岗位	82
10. 有志不在年高	84
11. 总有两种选择	86
12. 还有一个苹果	88
13. 一顿非同寻常的饭	89
14. 甜咖啡	90
15. 每秒摆一下	91
16. 住在隔壁的老奶奶	92
17. 别忘了带鱼篓	94
18. 风雨之后见彩虹	95
19. 身患癌症的老人	97
20. 微笑如花	98
21. 两条河的寓言	99
22. 苦难与天才	100
23. 起点	102

24. 炼金术	103
25. 改变命运的一封信	104
26. 开除失败先生	105
27. 突破极限	107
28. 激情融化冰雪	109
29. 一场大火	110
30. 爸爸的承诺	111
31. 丢失了“快乐心”	112
32. 只有一个人能帮你	115
33. 失败的通病	116
34. 不幸和幸福	118
35. 最后的日子	119
36. 额外的酬劳	121
37. 最后一次的机会	122
38. 功夫不负苦心人	123
39. 你比我矮	126
40. 一招致胜	127
41. 快乐就在你身边	128
42. 从头再来	129
43. 苦难后退	131
44. 接受不幸的人	132
45. “不合格”的球员	134
46. 哥伦布探险	136
47. 乌龟赴宴	138

第三章 休息时光 浪漫轻松

1. 乞丐的智慧	142
2. 金钱之外的东西	143
3. 解读美洲虎的孤独	144

4. 永不休息的鬼	145
5. 一条漂亮鱼的梦想	146
6. 良知簿	148
7. 爱恨之间	149
8. 豁达人生	150
9. 生活细节	152
10. 学习遗忘	153
11. 最后一关	154
12. 打出来的梦想	155
13. 长大后的志愿	156
14. 我向母亲致敬	158
15. 臭掉的蛤蜊	160
16. 爸爸的电报	162
17. 上帝的梦想	163
18. 关于生活的三条忠告	165
19. 守信	167
20. 买票	168
21. 浪漫夫妇	169
22. 走不回来的人	170
23. 原味	172
24. 与狼为友	173
25. 一枚白金戒指	174
26. 种西瓜	176
27. 一个马掌钉惹的祸	177
28. 人生的普通班	178
29. 你很忙吗	180
30. 没有时间思考的人	181
31. 断奶	182
32. 什么是天堂,什么是地狱	184
33. 有魔力的钱袋	186

34. 时间与爱	187
35. 奶奶的生活哲学	188
36. 智慧结晶	189
37. 阳光	190
38. 母子鸟的亲情	191
39. 对不起,我错了	192
40. 神奇卡片	194
41. 寻找钻石	195
42. 切“错”苹果	196
43. 最重要的	197
44. 自欺欺人的“夫人”	199
45. 兑了水的烧酒	201
46. 5000 张股票	202
47. 是谁的错	203
48. 助人为乐	205
49. 老和尚的故事	207
50. 皇帝陛下	208
51. 羡慕自己	210

第四章 智慧光芒 晶莹绚丽

1. 把珠宝投入大海	214
2. 一句话的智慧	215
3. 大师和孩子	216
4. 不能省略的阳光	217
5. 会动脑子的应聘者	219
6. 他山之石	220
7. 智慧后面	221
8. 含金的失误	222
9. 1 加 1 大于 2	224

10. 妈妈分苹果	225
11. 难得宽容	227
12. 只差一项	228
13. 两名大学生	229
14. 博士求职	230
15. 把大石块放在第一位	231
16. 智者和愚者	232
17. 自然之道	234
18. 木炭与沉香	235
19. 祈求自己	237
20. 鞋带散了	238
21. 砸烂较差的	239
22. 跳过时间	240
23. 五枚硬币的故事	241
24. 锯掉椅背	243
25. 气度	245
26. 卖水	246
27. 小目标和大目标	247
28. 差别在此	248
29. 变化	249
30. 把木梳卖给和尚的智慧	250
31. 第一名	252
32. 一美元的价值	253
33. 爱的歧视	254
34. 试验	256
35. 失败中的智慧	258
36. 金蝉脱壳	259
37. 用心发现	260
38. 退一步海阔天空	261
39. 给自己一个空间	262

40. 捞鱼	263
41. 别让雨下进灵魂	264
42. 蔷薇的启示	266
43. 时机	267
44. 咖啡豆	268
45. 只选一把椅子	269
46. 给糖哲学	270
47. 伟人的化身	272
48. 偏将修城墙	274

第一章

美丽的人生 永恒的温馨

诗人泰戈尔说：在人生的道路上，所有的人并不是站在同一个场所。——有的在山前，有的在海边，有的在平原边上；但是没有一个人能够站着不动，所有的人都得朝前走。

让我们在工作之余的休息空间，在这一篇篇真挚感人的小文里，充溢着醉人的馨香吧。