

图书基本信息

书名：<<理性工作感性生活 中国商业出版社>>

13位ISBN编号：9787504480651

10位ISBN编号：7504480657

出版时间：2013-1

出版时间：刘清江 中国商业出版社 (2013-05出版)

作者：刘清江 李克勤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

人生可以分解为工作和生活两大块，一个精彩、丰富的完美人生，是由努力工作和快乐生活的结果所构成的。

追求人生的完美，需要在工作和生活上下工夫，要想收到事半功倍的效果，我们就得“理性工作，感性生活”。

所谓“理性工作”，就是在工作的时候，要有端正的心态，清醒的头脑，实干的精神，睿智的内功，明白自己在工作中扮演什么角色，如何激发自身的潜能，清楚工作中的哪些做法是对的，哪些是错的；哪些是应该学习的，哪些是应该摒弃的。

在理性思维的指引下，我们可以更加准确地进行职业方向定位和角色定位，实现理想、目标同自身潜力的完美结合，提升自己对职业生涯的规划和掌控水平，这样感性化的梦想距离现实将不再遥远，不经意间我们便可以品味到事业成功的感觉。

所谓“感性生活”，就是工作以外放飞自己，做自己想做而能做的事情，不再需要理会那些的条条框框。

在可能的情况下，尽可能地轻松、自如地享受自己的生活。

我们可以去争取属于自己的幸福，可以体验高尚情趣带来的惬意，还可以珍惜眼前的生活或者享受随时随地的快乐。

感性生活还需要理性规划，生活中有太多的欲望和诱惑，它们往往隐藏于细微之中，稍不留神，我们会随着感性的滑梯坠入无底深渊。

因此，我们需要理性规划好正确的生活路线，在这条通往幸福的大道上，我们始终保持一颗平常心，学会满足，学会放弃，学会淡泊，理解别人，善待自己，享受生活，我们就能在生活之中随处可见“庭前花谢花开”，欣赏“天空云卷云舒”。

人生的感性与理性并不是水火不相容的，它们都是以共建一个完美的人生为目的。

感性无处不在，飘忽于生活间，存在于心灵里，又不得不在理性中收敛。

人总是在感性与理性之间不断地徘徊，也就是说，我们需要平衡工作与生活。

人生之路就是一场感性和理性的对话。

没有激情，生活就犹如一潭死水，人生变得毫无生趣；缺少理性，激情就会信马由缰，人生将不可避免地陷入大大小小的职业困境之中。

总体而言，工作还是理性好，理性的工作是一种修炼，运用好上班的八小时，我们才会少犯错误，少走弯路，我们将更容易开启一个积极向上、螺旋上升的职业通道；生活还是感性好，感性的生活是一种快乐，支配好下班后的美好时光，我们才会有魅力，才会开心，才会快乐，才会抛弃世间所有凡尘杂念，我们将更容易感受到生活带来的无限乐趣和惬意。

本书基于大量生活中的事实，采用理性和感性思维相结合的方式，提出并论述了许多有益的观点，希望广大读者能从中找到工作和生活的平衡点，在这个纷繁复杂的大社会环境中活出自己的个性来，在这个充满竞争的环境中拼出成功的事业来。

## 作者简介

刘清江 工学学士、文学硕士，曾做过教师、记者，报纸专栏特约撰稿人。  
现任多家大型企业资深顾问。

近年来致力于企业员工素质培训工作，出版专著多部。

此书，作者用深入浅出的语言、通俗生动的案例，告诉了读者一些贴近生活与工作的观念、方法及技巧，看得见摸得着，丰富而实用，颇具哲理性，闪烁着智慧的精彩言论也随处可见，引人掩卷深思。

李克勤 北京交通大学经济学硕士、武汉理工大学管理学博士。

长期从事铁路企业运输管理工作，具有丰富的领导与管理经验，在多家报刊发表论文数篇。

## 书籍目录

上篇八小时之内：理性工作打造完美事业第一章心安志定，以科学家的心念对待工作1．胸怀大志，事业长久远 / 32．以企业为家，替自己打拼 / 63．快乐工作，才能真心投入 / 94．爱岗敬业，责任重于泰山 / 115．心智成熟，善于控制情绪 / 156．进取之心，为事业插上腾飞的翅膀 / 187．感恩工作，从心开始 / 218．空杯心态，突破职场中的“瓶颈” / 24第二章头脑灵活，以政治家的思维思考工作1．不谋万世，不足以谋一时 / 272．经常反省，有助于提升对工作的认知能力 / 303．善于总结，从失败中提炼成功因子 / 334．大巧若拙，职场大智慧 / 355．自我充电，别让你的大脑“生锈” / 386．创新思维，创新才能超越 / 417．善待竞争，不断提升和完善自己 / 448．想方设法，像老板一样思考和工作 / 47第三章眼疾手快，以实干家的精神做好工作1．眼高手低，会自我戕害 / 512．脚踏实地，一步一个脚印 / 543．接到工作，立即执行 / 584．细致用心，不要放过眼前的任何细节 / 615．珍惜时间，别让光阴从你的指缝间流走 / 646．把握机遇，机会面前手脚要快 / 677．得心应手，做自己擅长的事 / 708．察言观色，职场必备技能 / 749．与时俱进，紧跟企业发展的步伐 / 77第四章口耳并重，以演讲家的睿智完善工作1．能说会道，助你职场如鱼得水 / 812．表达明确，搭建心与心的桥梁 / 843．放弃借口，找对方法 / 874．避重就轻，别出卖自己和他人 / 915．一诺千金，信守你说的每一句话 / 946．投其所好，真诚而坦率地赞美他人 / 967．谨言慎行，不学杨修小聪明 / 998．竖起耳朵，会说话首先要会听话 / 1039．善解人意，学会倾听他人的诉说 / 106下篇八小时之外：感性生活享受人生的幸福第五章争其必然，寻找属于自己的幸福1．劳逸结合，平衡工作与生活 / 1132．乐观向上，用积极的心态对待生活 / 1163．选择幸福，由别人去说吧 / 1194．珍惜婚姻，经营平凡中的爱情 / 1215．感受亲情，家是我们永远的港湾 / 1256．珍重友情，你的旅途不再孤单 / 1287．控制自己，别让情绪淹没了幸福 / 1328．宽容豁达，宽恕别人等于善待自己 / 1359．点燃希望，争取美好未来 / 137第六章得之淡然，懂得珍惜眼前的生活1．心怀感恩，拥有就是幸福 / 1412．知足常乐，珍惜眼前的拥有 / 1443．克制欲望，提升幸福的指数 / 1474．平衡心态，不要活得太累 / 1505．放弃嫉妒，你的生活是最美的 / 1526．学会赞美，能给幸福加分 / 1547．人生在世，难得糊涂 / 157第七章为之怡然，体验高尚情趣的惬意1．培养爱好，情趣无限 / 1612．音乐舞蹈，欢歌笑语 / 1643．读书写字，诗情画意 / 1674．养花喂鸟，鸟语花香 / 1695．踏青旅游，陶冶情操 / 1726．追求情调，活色生香 / 1747．学习养生，预防疾病 / 1778．经常运动，保持健康 / 179第八章顺其自然，享受随时随地的快乐1．顺其自然，凡事不可强求 / 1832．接受平凡，简单的生活更快乐 / 1863．失之坦然，放弃不失完美 / 1904．与世无争，保持一颗平常心 / 1935．淡泊明志，宁静才能致远 / 1966．心宽似海，幸福无边 / 1997．随时随地，将快乐进行到底 / 202小测试：你快乐吗 / 206

## 章节摘录

工作是人生的一部分。

快乐的人生必须以快乐的工作为基础。

俄国文学家高尔基曾经说过：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”

在现实生活中，我们在选择什么样的工作时可能身不由己或者为生活所迫，这并不影响工作的快乐程度，工作的快乐与否，是心态的使然。

“三百六十行，行行出状元”。

行行都有杰出者，说明世界上没有不好的工作，关键在于我们怎么去平衡对工作产生不满的心态。

如果当你遇到挫折时乐观些，受到挑战时积极些，面对利益时洒脱些，感到委屈时大度些，你会发现与老板、同事相处是一种缘分，与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。

如果环境迫使你不得不做一些令人乏味的工作，你应该想方设法让工作充满乐趣，用这种积极的态度投入工作，无论做什么，你都很容易取得良好的效果。

没有什么比厌恶自己的工作更愚蠢，痛苦地工作将阻碍你前进的步伐。

人的成长和社会经验的获取，都是需要通过工作来完成的。

你对工作投入的热情越多，决心越大，工作效率就越高。

当你满怀热情时，工作就不再是一件苦差事，它就变成一种乐趣，就会有许多人愿意聘请你来做你所喜欢的事。

阿里巴巴集团一直倡导“Work with fun”的氛围，即“快乐工作”。

阿里巴巴提出，越是艰苦工作，越要用快乐的心情去面对。

阿里巴巴的办公环境，可以说是五彩缤纷，主色调是橙色，因为这是温暖而快乐的颜色，精彩纷呈“橙”是阿里巴巴人的文化符号。

整个阿里巴巴没有空白墙，都被员工设计成了各种颜色的“文化墙”，卫生间也是如此。

阿里巴巴有10多个“派”，所谓“派”指的是阿里巴巴的员工俱乐部，如足球派、宠物派等。

在这些“派系”中，员工们各显神通，在内网上发展会员、组织活动。

活动的照片，就在各种文化墙上展示。

其中，集团旗下的淘宝公司还在员工休息处搞了个醒目的“淘宝武林帮派积分榜”，你追我赶，非常热闹。

就是卫生间，女卫生间叫作“听雨轩”，男卫生间叫作“观瀑亭”，每个蹲位还被开发成广告位，由专门部门管理，所有“帮派”可以在这里发通告，因为这里是所有人都要去的地方，人流量最大。

在淘宝公司的进门处，有个“淘宝小店”，卖的是带有淘宝小蚂蚁标记的各种商品，钥匙扣、雨伞、玩偶，应有尽有，员工能以员工价购买。

这些小东西，也是受员工追捧的奖品。

每年的年会上，阿里巴巴还会为工作满5年的员工颁奖，奖品是一枚刻有公司标记和员工名字的白金戒指。

这些小细节花费不多，但公司却给员工带来了不少的快乐和成就感。

阿里巴巴CEO马云认为，工作的目的包括一份满意的薪水、快乐的工作和一个好的工作环境。

其中最重要的就是在企业中能快乐工作。

马云曾不止一次地强调，阿里巴巴最大的财富就是阿里巴巴人，让员工快乐工作是好雇主应该做的事情，总之一定要让员工“爽”。

阿里巴巴为什么要花这么大的心思取悦员工呢？

无非是想让员工明白快乐工作的重要性。

现在社会竞争越来越激烈，人们压力也就越来越大，快乐却越来越少，工作中消极的工作态度、错综复杂的人际关系，都会让人们产生烦躁、郁闷、焦虑、挫败等负面情绪，而这种情绪又会严重地影响工作，最终企业和个人都得不偿失。

有些具有远见的企业，如阿里巴巴等，为了解决这一问题，让员工安心工作，会主动给员工创造快乐的环境，更多的企业只能任员工随之流之。

最后员工越来越不开心，以辞职而告终。

如果员工自己不能从心理上调整自己，即使换一万份工作，也不会有所改观。

不管你是否喜欢现在的工作，都应试着先胜任目前的工作，胜任工作的基本出发点就是真心地投入工作。

从自己胜任工作后的那一刻起，你会发现自己已经从平庸卑微的境况中解脱出来了，不再有劳碌辛苦的感觉，厌恶的感觉也自然会烟消云散。

接下来，你可以将个人兴趣和自己的工作结合起来，或者寻找工作中感兴趣的事，你会感到整个身体充满活力，即使你在睡眠时间不到平时的一半、工作量增加两三倍的情况下，也不会觉得疲劳，当你每完成一件事情，每接受一个新的挑战，心中都会洋溢着兴奋。

恭喜你，你找到了快乐工作的秘诀！

真心投入产生工作的快感，工作的快感促进你更加积极的工作，这是一个相辅相成的过程。

这一过程无须人们挖空心思地去论证，只需要作一个理性对比：每天愁眉苦脸，讨厌手中所做的工作，视工作为惩罚，于是人生就是一场漫长难熬的苦役；每天欢欢喜喜，热爱所做的一切，视工作为享受，于是生命就像一支悠扬而动听的歌谣。

选择吧，是选择前者，还是选择后者？

相信大家都会选择快乐工作吧！

快乐工作是一种于己于人于公司都有益的职业态度，是一种高效的工作状态，更是一种通往成功的捷径与方法。

想想吧，一个人总不能无所事事地终老一生，与其痛苦地工作，碌碌无为，不如乐在其中，真心热爱自己所从事的工作。

P9-11

编辑推荐

感性生活是天边的彩虹，振翅飞来的白鸽，点缀着充满乐趣的生命天空。

感性让我们赞叹旭日的辉煌，惊异落日的灿烂；感慨星空的浩瀚，赞美大海的深沉；高兴时可以毫不掩饰地笑，悲伤时可以无所顾忌地哭。

可以用童稚的心去感受生活，可以用清澈的眼去观察世界，适当的“感性”是生活的调味品，给生活增添了情趣和色彩、温馨和浪漫。

理性工作，感性生活，保持两者平衡，寻找属于自己的幸福与成功。

《理性工作感性生活》(作者刘清江、李克勤)基于大量生活中的事实，采用理性和感性思维相结合的方式，提出并论述了许多有益的观点。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>