

<<在工作中悟道>>

图书基本信息

书名：<<在工作中悟道>>

13位ISBN编号：9787500695196

10位ISBN编号：7500695195

出版时间：2010-10

出版时间：中国青年出版社

作者：迈克尔·卡罗尔

页数：207

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>

<<在工作中悟道>>

内容概要

没有任何一张薪水支票，没有任何一笔退休资金，没有任何一次晋级提升，没有任何一个仁慈的老板——总而言之，我们所处的环境中没有任何一种事物可以提供给我们一直在追逐找寻的自信心和幸福安宁之感。

我们总是像受到蛊惑一样，执著于寻求可以给自己带来安全感、外在的东西。

当我们考虑自己工作的时候，我们经常想到的是艰苦劳累、挫折绝望和紧张压力。

对于大多数人来说，工作是我们生命中最后的安身立命之地，以求得满足、充实和精神的提升。

当然，还有财富的增加。

在这本特别的书中，迈克尔·卡罗尔，一位禅师、教练和公司领导者，与我们分享的是佛学的智慧：如何将平时工作中的麻烦和焦虑转变成宝贵的机会，以增强智慧、提高效率。

卡罗尔向我们展示了工作中的生活，不论我们从事什么样的工作，都将成为我们生命中最美丽、最令人满意的部分。

<<在工作中悟道>>

作者简介

迈克尔·卡罗尔是“在工作中悟道”(Awake at Work, AAW)协会的发起人。

20多年来,卡罗尔曾从事过人力资源工作,也曾就任希尔森·雷曼兄弟公司、潘恩·韦伯公司、西蒙·舒斯特公司和迪斯尼公司的行政职位。

他还是佛教的忠实学生,用静坐、冥思、内观等方法,不仅使自己在职场上一路幸福,并且影响和帮助了許多人,使他们在工作中获得开悟的方法,真正做到边工作边修行,成就了工作,也被工作所成就。

<<在工作中悟道>>

书籍目录

【入门】在工作中觉醒 开始吧,工作邀你悟道 观想开心工作的秘诀【第一部分】四大要诀 第1章 动静平衡 第2章 真心诚意 第3章 知理守礼 第4章 乱中取胜【第二部分】沉着镇定 第5章 把握变化,立足当下 第6章 我没有重要到不?取代 第7章 认清工作的不稳定 第8章 勇敢说出真心话 第9章 察觉对权力的焦虑 第10章 看穿虚伪,坦诚以对 第11章 思考财富的意义 第12章 承担风险,临危不乱 第13章 先收拾脏乱 第14章 善待自己 第15章 保持开放,静观其变【第三部分】合作愉快 第16章 勇于面对暴君 第17章 先礼后兵 第18章 不要怪罪别人 第19章 破除对头衔的迷信 第20章 培养对话的能力 第21章 避免“假慈悲” 第22章 洞悉工作的六大迷思 第23章 运用四种沉稳心境 第24章 每个人都想上场一搏 第25章 待人以诚,相敬如宾 第26章 将心比心【第四部分】行事精准 第27章 保持耐心,回到当下 第28章 享受早上的例行事务 第29章 感谢偶尔的无聊 第30章 不必当万事通 第31章 谦虚但充满野心 第32章 放慢脚步 第33章 随机应变 第34章 不动如山【核心修炼】关键实修指导 觉察力禅修的指导 冥想秘诀的指导 在行动中思考财富的意义 知理守礼的五项修炼

<<在工作中悟道>>

章节摘录

观想开心工作的秘诀在工作中悟道是直接而又实际的。

它不是痴心妄想，我们不能一心只希望自己悟道，怀着从工作中获得快乐的模糊想法，将其他一切归于偶然。

它也不是“头脑的新技术”，狂热已伤害到自己和同事。

在工作中悟道就是学着放弃抵触情绪，在工作中积极关注我们的生活。

这就意味着我们应该尝试高贵而无畏的生活，回到现实，置身于直接经验，这需要花费精力进行苦行。

你可能认为苦行是一种置身于集中营里的状态，或是一种惩罚。

你也可能认为苦行就是否定自己，否定自己喜欢的食物，或者进行讨厌的长跑，完成某项艰巨的任务。

然而，苦行并不只是惩罚、否认自己或者承担责任，工作中悟道的苦行也不要求我们怀有完全的诚实，去克服工作环境中的任何虚假和欺骗。

这里的诚实要求我们运用敏锐清醒的智慧，而不是运用肤浅顽固的方式来对待工作。

工作中的自律，要求我们不再自我欺骗——终止捍卫我们的工作、地位和成功——承诺专注地、诚实地看待我们实际的经验。

当工作开展起来的时候，这种意愿已经为灵活地投入工作奠定了基础，不用再努力保护我们的幸福或者收集伪造的保单。

这种诚实的苦行恰恰是内观的本质所在，但并不是简简单单就能学会，我们还需要长时间的积累。

佛教内观训练的传统源远流长，并在师生之间代代相传。

佛学院最为普遍的训练以及一些非佛教传统，一并被称为内观意识的沉思或坐禅。

在坐禅的时候我们学会了保持安静，学会了直接感受我们的思想。

我们认真地探索着我们是谁的问题，并逐渐地看透自欺欺人的本质，意识到自己的经历，察觉到最根本的觉醒状态，而事实上，这种状态就在现实生活中。

在坐禅的同时，我们也开始直接感受着单纯的力量和自我的柔性。

坐禅看似简单：在座椅或者垫子上直立而坐，保持专注；睁开双眼，双手轻轻放于大腿或膝盖上，温和地、微微地向下方凝视，我们正常地呼吸并且安静地坐下。

但是，实质上却并不尽然。

安静坐禅的时候，我们一定可以注意到瞬间的生动，哪怕只是短暂的一秒钟。

也许我们能够注意到风扇的声音，感受到地板木纹的颤动；也许我们能够觉察到远处车来车往的模糊回声，感受到屋檐下轻柔雨滴的冰冷湿润。

当我们静坐的时候，也许我们会瞥见简约而清晰的风景，聆听到各种纷杂的声音，甚至感受到自己的身体在呼吸；也许我们还可以觉察到我们在思考，或是在回忆一档难忘的电视节目，或是在预演一场我们所期待的与爱人之间的冗长通话。

我们的思想跳动、摇曳——时而思绪漫天，时而索然无味，时而丰富多彩，时而引人入胜，但这种鲜明而不定的特点不是问题，而恰恰是工作的真实状态。

静坐冥想的时候，我们要感受呼吸，使自己专注于自身的思想和感受。

当意识到自己在思考的时候，我们便会做出微小的转变。

我们会有意识地专注于自己的思考，并且把注意力拉回到呼吸上。

坐禅的时候，我们学会自由地驾驭呼吸，通过运用这种方法，我们能在一定时间里控制自己的注意力。

用这种方法坐禅，我们感受到思维的节奏，并且所有的情绪和思想都汇聚在一起。

但是，我们不能在思想和情绪中迷失，而要学着触碰和释放自己的感受，在瞬间把自己的注意力拉回到现实生活中来。

如果你渴望自己的工作以更加开放、智慧和活跃的方式进行，那么有规律的静坐训练将给你提供极大的帮助。

<<在工作中悟道>>

有很多人在进行静坐训练，并且发现了一种自然的智慧，这种智慧最终改变了他们的生活，我们同样可以做到。

关于更多静坐训练的详细说明，我们可以参看此书最后“核心修炼”的相关内容。

总之，无论你是否进行过坐禅训练，本书提供的方法都能够帮助你勇敢而真诚地投入工作。

在工作中保持一种专注，将会让我们重新挖掘工作中的幸福感。

.....

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>