

<<工作禅>>

图书基本信息

书名：<<工作禅>>

13位ISBN编号：9787511702807

10位ISBN编号：7511702805

出版时间：2010-5

出版时间：中央编译出版社

作者：(韩) 智光大师

页数：166

译者：刘珊珊

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>

## <<工作禅>>

### 前言

从此刻起，做个幸福的人。人活于世，衣食住行必不可少。而生存所需，必然要通过辛苦劳动得来。

人们结社而居，也正是因为集体劳动的效率要远远高于独自工作。

除此之外，人们还希望得到他人的关注，提到“幸福”，必要富甲一方、出类拔萃、声名远播，即具备荣、华、富、贵。

芸芸众生，都在追逐荣华富贵，并为此卖命工作。

问题是工作会给人带来无尽的烦恼：忙于农事的农夫也好，白手起家的创业人也好，奔波职场的上班族也好，都面对着劳作中滋生的种种烦恼。

比起孤家寡人的生活，众人团聚一起欢声笑语当然更好，但是偏偏聚到一起的人们又会产生矛盾，为此苦恼烦闷。

每个人都希望别人能理解和接受自己，但这并非易事，所以得不到接纳时就被自卑心理纠缠。

只有工作才能生存，可工作中苦恼不断；生活到一起才能感受到温暖，可生活中矛盾也寸步不离；渴望别人的理解，却总是遭遇误解和冷眼。

## <<工作禅>>

### 内容概要

韩国上班族人手一册的心灵解压书，韩国最受推崇的佛学大师智光大师为你扫除职场烦恼！

疲于应对人际关系，难以掌控火爆情绪，投入200分的努力，却得不到60分的回报。

忠于职场，却导致家庭危机，选择自由职业，还担心老无所依…… 为什么辛苦付出却不开心？

韩国最受推崇的佛像大师现身说法，帮你重塑一个美好的职场人生。

韩国最德高望重的佛学大师——智光大师，匠心独运，紧扣当下职场中折磨着我们的诸多困惑和难题，用一双出世人的慧眼，给芸芸众生带来光明。

<<工作禅>>

作者简介

智光大师（Ven. Pomnyun Sunim），韩国最受尊敬的佛学大师，净土会指导法师。他是向充满矛盾与纷争之地散播安宁的和平运动家，是支援第三世界的活动家，是推动人类文明进步、对世界充满责任意识思想家，是清醒的修行者。

2000年获得万海布道奖；2002年获得被誉为“亚洲诺贝尔和平奖”的拉蒙·麦格塞塞奖（和平与国际理解部门）；2007年获得第五届民族和解奖，被评为“现存韩国最受尊敬的佛学大师”。

## &lt;&lt;工作禅&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 从此刻起，做个幸福的人第一章 我真的希望可以快乐工作——调整心态，营造幸福的职场生活  
直面苦恼的自己 与其抱怨，不如感恩第二章 这样的同事真要命——与不对胃口的人共事 “从她的立场出发，似乎也情有可原” 摘掉你的有色眼镜 谁是你人生的主人 致总想随心所欲，恣意行事的你第三章 怒火攻心，愤愤难平之时——预感并化解一腔怒火 是爆发，还是忍耐 中道：怒火的调理 是非对错，原无定论第四章 是旧巢徘徊，还是另寻高枝——工作与性格不对盘 个性不是一成不变的 鱼与熊掌，难做取舍 难以放手，是有理由的 在既定条件下寻找幸福 花钱，娱乐自己；挣钱，必须劳动 丢掉“牺牲今天，只为明天”的想法第五章 我是不是落后于人——摆脱升职的压力 何谓真正的力量 自主人生沉浮 不要再做奴隶 伤及自身的双重惩罚 扔掉包袱活一次吧第六章 人生不做规划，老后徒留恐慌——甩掉不安心理 不要赋予人生太多意义 清醒地活在当下 比起金钱，更看重自我 怀着自愿奉献精神去工作第七章 业务繁重，“过劳死”逼近——为了健康的职场生活 人就像宠物，渴望过上闲淡的生活 充分利用你的人生 自吹自擂，是一种病 少些打工心态，多点儿事业心第八章 与自身的约定，总难兑现——为了成为有自律意识的行动派 不要被“业识”缠绕 行动是最好的决心 人生便是一场修行第九章 “周末夫妻”，让家庭不和谐——兼顾家庭与事业，寻找平衡点 婚姻是自己的选择 买不来的家庭幸福 家人比一切都重要 不应被伤害的孩子第十章 公司无道，我很苦恼——获得价值观和勇气 感情用事是大忌 价值观，勇气，还有信念 参照佛理，精选人生路 抛却怨恨，常怀感恩第十一章 追求精神丰润，而非奢华的人生——不是只为求生存，而是为自我的实现 人生得以解放的最崇高之路 抛弃“为了世界，牺牲自我”的想法 众人砍树我播种 幸福与希望给我们的启示附录

## 章节摘录

直面苦恼的自己 &ldquo;为什么要去公司上班？&rdquo;针对这个问题开展的问卷调查结果显示，&ldquo;为了活下去&rdquo;是最一致的回答。其实&ldquo;为了活着&rdquo;而上班，这是不争的事实，也是最坦诚的回答。正是为了活下去，我们才将一生大部分的时间投放在了工作上。

问卷调查中回答&ldquo;通过职场生活实现自我，提升自我&rdquo;的人却是凤毛麟角。大多数人的真实情况是：又累又苦，还得硬着头皮撑下去。

其实，如果职场生活还有几分情趣的话，即便苦点累点，倒也可以忍受。可偏偏为了生活辛苦工作，却终日担惊受怕、看着别人脸色行事。与同事间的明争暗斗就让你应接不暇了，还要小心提防着那些说不定哪天就踩着往上爬的新人们，这种情况中，哪还敢奢望与同事成为朋友？

同事间的明争暗斗，随时被扫地出门的恐惧，升职的遥遥无期，沉重的工作压力&hellip;&hellip;之所以去忍受这些痛苦，还不就是因为你想再爬得更高一点.赚得更多一点？

可这样辛苦赚来的钱又花在了哪里呢？  
穿名牌，吃大餐，浓妆淡抹，购房买车。  
结果只是为些身外物呕心沥血，这样的生活又有什么意义呢？

&ldquo;人为什么要活着？&rdquo;这个问题再寻常不过了。  
活着，并不为什么特别的理由，只要能&ldquo;活着&rdquo;即可。  
那么，怎样的活法才是最好的呢？  
诚然，所有的人都希望过着幸福的生活，不被苦痛纠缠。

可我们真实的人生又怎样呢？  
我们为了将来的幸福，选择了上学，选择了婚姻，选择了生儿育女，选择了行走职场或独自创业，可学习艰难，夫妻不和，孩子惹人头疼，职场生活不顺心，创业之路也坎坷。

人们相信两个人一起生活比孤身一人要幸福.于是选择了婚姻.可之后却被婚姻生活几欲逼疯。  
还不如独自一人生活。  
可单身就会幸福吗？  
绝不，因为人们又会被寂寞逼疯。  
所以这世上熙熙攘攘的男女们纷纷忙于恋爱，相亲，再次投身婚姻生活，继续因为夫妻矛盾而痛不欲生。  
若婚后无子，免不了跑遍寺庙，求神拜佛，祈祷默念，更有甚者，吃中药，挑战试管婴儿，一番折腾后终于盼得一双儿女，接下来又要为抚养儿女头疼不已。

职场生活也是如此。  
没有工作的人为寻得一份工作忙里忙外，而有工作的却因为厌恶职场，深陷苦海难抽身的也不在少数。  
有人因找不到工作苦恼不已，有人却因为工作痛苦不堪。  
其实一份工作在别人眼里是好是坏都不重要.若真如此痛苦，不如干脆利落地抽身脱离。  
工作本就是希望能够幸福地生活，如果它令你痛苦，不要也罢。

比如说律师和医生，这两个职业可是人人垂涎的金饭碗，但照样有人对此不屑一顾。  
一份工作有什么了不起？  
值得你为此紧抓不放，痛不欲生吗？  
真的没必要。

若这份工作是痛苦的根源，辞职走人又有何难？  
&ldquo;舍弃这么好的工作，你是不是犯傻啊？&rdquo;这些旁人的疑问，大可不必在意，只要安静地离开，做自己想做的事就好。  
但是辞了这份工作真的就会幸福吗？

## <<工作禅>>

这个问题值得探究。

即便你另谋出路，怕是也难逃二度苦难的命运。

更惨的是，一旦找不到新的落脚地，沦为无业游民，岂不更加郁闷？

所以现在就要对自己有个明确的认识。

不论是换一份工作，还是辞职玩乐，你的生活都不能有所起色的话，那么舍弃现在的工作，就不是解决问题的最佳选择。

其实，我们不该把注意力集中到“是否该放弃工作”这个问题上，而是应该在坚守岗位的同时，努力去消除我们在职场生活中的种种痛苦。

我们该审视的，不是这份工作，而是我们内心“痛苦来自工作”的错误认知。

二话不说先把工作辞了，然后再去追问自己之前苦恼烦闷的原因，大概只会追悔莫及。

辞职的确是脱离苦海的计策之一，但却不是上上之策。

因为你越是在踌躇难决时撂挑走人，就越有可能在不久的将来后悔不已。

……

媒体关注与评论

对那些总是靠“我比别人强”来麻痹自己，靠打败别人寻找快乐，疯狂迷恋金钱和名誉的人，大师的书似乎太过尖锐犀利。

但是，对那些在不知不觉间疏远了所爱，并为此惋惜不已的人，冷眼看世界、尝尽寂寞之苦，迫切渴求幸福的人，这本书绝对会成为你们最好的安慰剂。

——卢熙京（韩国著名电视剧编剧） 大师用自己的慈悲和智慧警示我们反省自身，并将职场中那些使我们疲于应付的种种难题和难以忍受的痛苦，统统变作了发自肺腑的灿烂微笑。我们得以敞开心怀，将深藏在我们心中的烦闷与痛苦一股脑儿地发泄出来。

——赵贤（韩民族报宗教冥想专栏记者） 职场不只是个赚钱的场所，身边的同事也不是总与我利益冲突的敌人。

工作可以成为一大乐趣，同事也能变为自己的挚友。

读了大师的文章，我不禁对自己的生活做一番忏悔：我的人生到底有没有意义？

今后的日子，我决意对职场和工作报以最真诚的感恩。

——金圣昭（韩国KBS国际广播电台记者）



<<工作禅>>

编辑推荐

《工作禅：为什么辛苦付出却不开心》以问答的形式，层层深入，以小见大，辩证分析，帮您彻底扫除心中烦扰，重新获得最佳工作状态和美好人生。

为什么我们为了幸福精挑细选的东西 反而成为痛苦之源？

对看不到前途的事业的忧惧 人际关系中的烦恼 因追求高薪和渴望提拔而产生的压力  
难以兼顾的家庭和事业 理想与现实的悬殊 职场中进退两难的尴尬处境 找不到答案的职场  
困惑 业务繁重引发的身心俱疲…… 如果真正渴望得到自由与幸福 就将一颗心自然  
放松 越深入地了解“生活不过如此” 反而越能过出一番精彩的人生

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>