

<<工作禅二十四式>>

图书基本信息

书名：<<工作禅二十四式>>

13位ISBN编号：9787547501030

10位ISBN编号：7547501036

出版时间：2010-8

出版时间：中西书局

作者：柯云路

页数：283

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>

## <<工作禅二十四式>>

### 前言

我从学生时代就喜欢探究如何提高学习与工作的效率。

二十世纪六十年代还在北京一〇一中读高中时，我仅用了少量时间就对付了高中课程，数理化各科成绩都在年级前几名；文科则更轻松些，还担任着校刊《圆明园文艺》的主编。

又用了不多的时间自学了大学文、理科的主要课程。

我当时的志向是当哲学家，而哲学在那个年代的定义是“对全部自然科学、社会科学成果的最高总结”。

因此，我用最大的一块时间与精力读了大量世界思想史上的名著，包括较难读懂的黑格尔的《小逻辑》、马克思的《资本论》之类。

为了提高阅读效率，我还自创速记符号，用各种方式训练记忆能力。

一本教科书我要求自己几天就要自学完，并且能够应付考试。

而一本理论著作，我要求自己看一遍就能搞懂、记忆并能发挥讲授。

## <<工作禅二十四式>>

### 内容概要

很多职场人士拼命工作累得疾病缠身，有人说他们“只会工作不会休息”。

还有人干得“出师未捷身先死”英年早逝，更有人说他们“只会工作不懂得休息”。

其实，他们不是不懂得休息，是没有余力休息。

他们不是不会休息，是没有时间休息。

这一切的根源，恰恰在于他们不善于工作。

用我们的话说，他们“不会工作”。

这正是我们今天要完成的“工作革命”。

当你不善于在工作的同时减压，不善于在工作中消减额外的支出，不善于去除多余的焦虑；当你没有一整套行之有效的措施提高工作效率；当你无法使自己的心理状态适应超负荷的工作；当你在持久的工作中避免厌战与疲劳；当你不能使自己行之有效地拿得起放得下，在工作与休息之间随意“跳槽”；当你不能够张弛有道地日理万机；当你没有创造的天才与灵感；你就还属于“不会工作”。

当你“不会工作”时，你就没有多余的精力与时间休息与锻炼。

这正是我们今天面对严酷生存现实提出的新理念。

“工作禅二十四式”不是简单告诉你注意健康与休息，那对每天面临工作压力的现代人来讲大半是空话。

我们要从“学会工作”开始，探求一条超常成功又健康自在的人生之路。

这里，有一整套生存本领需要掌握。

每个现代人都要学会对自己实行人文关怀，抓住机会完成自己的工作革命。

谁能事有所成，又身心健康地行走在宽阔的人生大道上，谁才是真正值得羡慕的。

## <<工作禅二十四式>>

### 作者简介

柯云路 当代著名作家

他始终关注社会人文问题，其创作既在文学之内，也在文学之外诸多领域展开。

在文学领域，著有政治小说《新星》、《龙年档案》、《黑山堡纲鉴》，以及百科全书式全景描绘中国社会的长篇小说《夜与昼》、《衰与荣》、《芙蓉国》等二十余部，并多次引起轰动。

在文学以外，作者广泛涉猎哲学、心理学、生命科学、东方文化等学科，所著皆受到读者欢迎。

近年来，他特别关注当代人的生存境况，以博客为平台，与网友广泛交流心理健康、职场减压、婚姻恋爱等问题。

这本别具一格的《工作禅二十四式》，是其关注当代人的生存境况、身心健康与人生智慧的最新力作。

## <<工作禅二十四式>>

### 书籍目录

序预备式 第一式 初查忙累账 第二式 末位淘汰法 第三式 发现额外支出 第四式 分门别类·细化额外支出 第五式 真相大白·发现多余焦虑 第六式 减床去屋·从最多余焦虑开刀 第七式 轻装上阵 第八式 釜底抽薪·明日活动卡 第九式 多管齐下综合减压法 第十式 建立情绪档案 第十一式 顺应情绪自然规律 第十二式 消减烦恼的四大法门 第十三式 清理愿望账 第十四式 每日金八条 第十五式 基本放松法 第十六式 舒展眉心放松法 第十七式 耳聪目明法 第十八式 融会贯通放松法 第十九式 游戏工作法 第二十式 每日承上启下 第二十一式 打牛不打车·当好自己的教练 第二十二式 思维川流不息 第二十三式 静心灵感法 第二十四式 别开生面法收式附录一 消除十二种额外支出——与新浪员工谈“减压新思路” 附录二 处理人际关系十大金法则附录三 禅与现代生活后记

## <<工作禅二十四式>>

### 章节摘录

预备式 第一式 初查忙累账 工作禅第一式，初查忙累账。

一位还算年轻的工程师对我诉说他的生活重负与辛苦。

他还不到四十岁，已然星星白发，一张憔悴的面孔也将他的辛苦作了告示。

我问他每日忙累些什么？

他说：无非是班上班下，家里家外。

我说：先把你的忙累开一个忙累账。

他有点发愣：忙累账？

显然，这位工程师从未想过要开这样的账目。

他想了一下，向我描述了大概。

妻子在市里工作，儿子念小学，家住城里，自己在郊区上班。

每天五点起床赶班车，下班到家七点多。

有时双休日还要加班。

厂里生产线更新换代，他作为业务骨干任务特别重。

似乎都讲清楚了。

一般人问到此听到此，也就停止了。

我却问：你每天吃完晚饭几点？

睡觉几点？

他说：一家三口吃完晚饭一般就九点了，睡觉十一二点。

我问：你每晚九点到十一二点这段时间都在干什么？

他显然没想过这个问题，搔着头想了一阵，说：有时辅导孩子学习。

我又问：天天辅导吗，辅导到几点？

他说：也不是天天辅导，辅导也到不了十一二点。

我问：那么，晚上的时间到底花费在哪里？

## <<工作禅二十四式>>

### 编辑推荐

这是一本利用禅悟，融会了社会学、人类学、心理学及管理学等方面知识和原理的通俗性读物。全书分“初查忙累账”、“末位淘汰法”、“顺应情绪自然规律”、“消减烦恼四大法门”、“基本放松法”、“融会贯通放松法”、“静心灵感法”、“别开生面法”等二十四式（方法），可以说是专为人们走出生存困境而设计的一套程序，是帮助大家如何进行轻松而有效工作的指示系统。它适合于广大工薪阶层尤其是白领人群阅读，而对于政府官员、企业老总当然也不无益处。

<<工作禅二十四式>>

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>