



简单生活，快乐工作

贺枫林



震撼心灵的一句话

那是去年回家的时候，在家乡同一位朋友散步，他是我小时候那帮玩伴中公认为最笨的一位，现在却成了某乡镇企业的一把手。

当我们走到一个岔路口时，从另一个方向缓缓走来一个盲人。盲人用竹竿点点探探，走得极缓慢。他走向了我们要去的那一条路。

我与朋友边走边聊，我谈起自己在两年内没有什么收获，直到现在还在困境中挣扎的经历，朋友点头微笑不止，却又始终沉默不语，过了一会儿，我偶然回首，忽然不见盲人。

“那个盲人呢？”我不禁脱口问。

“他已经走过去老远了！”朋友微笑着说。

“一个盲人，怎么可能走得比我们快这么多？奇怪！”我惊叹道。

“怎么不可能？我们东瞧瞧，西望望，三心二意的散步，而他却是一门心思在走路……”朋友说。

听了这句话，我的心猛的被震了一下。多么简单而又多么深刻的道理啊！试想，如果我以前稍微学一下盲人一门心思走路的精神，又何必落得今日这般潦倒呢？而我这位朋友之所以还有点成绩，也许正是因为他像盲人一样一心一意呢。

尽管那一幕过去快一年了，但朋友的那句话却久久地在我耳边鸣响。





一、简单生活



有个小孩对母亲说：“妈妈，你今天好漂亮。”

母亲问：“为什么？”

小孩说：“因为妈妈今天没有生气。”

原来要拥有漂亮很简单，只要不生气就行了。



有一个人去应征工作，随手将走廊上的纸片捡起来，放进了垃圾桶，被路过的考官看到了，他因此得到了这份工作。

原来获得赏识很简单，养成好习惯就行了。



有个小弟在脚踏车店当学徒。有人送来一部坏了的脚踏车，小弟除了将车修好，还把车子擦拭得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。车主将脚踏车领回去的第二天，小弟被挖到他的公司上班。

原来出人头地很简单，吃点亏就行了。



有个牧场主人，叫他孩子每天在牧场辛勤工作，朋友对他说：“你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。”牧场主人回答说：“我不是在培养农作物，我是在培养我的孩子。”

原来培养孩子很简单，让他吃点苦头就行了。



有一个网球教练对学生说：“如果一个网球掉进草堆，应该如何找？”有人说“从草堆中心线开始找。”有人说“从草堆的最凹处开始找。”教练说“按部就班地从草地的一头，搜寻到草地的另一头。”

原来寻找成功的方法很简单，从一数到十不要跳过就行了。



住在田里的青蛙：“你这里太危险了，搬来和我住吧。”路边的青蛙说：“我已经习惯了，懒得搬了。”几天后，田里的青蛙去探望路边的青蛙，却发现他已经被车子轧死，暴尸在路边。

原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就行了。





原来生活是如此的简单，只要懂得控制好自己的脾气、养成良好的生活习惯，不过分的计较利益得失、勤奋努力，坚持不懈，你就会拥有生命的光彩。



生活的光彩在哪里？

**早上醒来，光彩在脸上，充满笑容地迎接未来；
到了中午，光彩在腰上，挺直腰杆活在当下；
到了晚上，光彩在脚上，脚踏实地地做好自己。**



健康生活

少发脾气

“敌意”低的人，血液的带氧腺体数目也会增多，带氧腺体就会像高速公路的开道车，可以让人的免疫细胞快速抵达病菌入侵现场。把坏脾气丢掉，更乐观地面对生活。大笑可以减少压力荷尔蒙。



每日多吃蔬果

多吃蔬菜、水果的人，可以减轻癌症与心脏病的风险。建议您，把蔬果放在最容易看到，随手可以拿到的地方，提醒自己要多吃蔬果，也可以把蔬果切丁，当作点心，代替那些会令你发胖的饼干、零食。



别让时尚损害健康

很多人在追逐时尚生活的过程中，享受时尚生活的风光，却把健康远远抛在脑后。健康专家、医务人员总对很多时髦的东西皱起眉头，当人们因为追求时尚而造成伤病找不到他们时，他们觉得如此盲目而轻易地失去健康是一件多么无知、无谓的事情。



健康生活之总结

通过对健康生活小小的介绍，亲爱的同事们是否开始注意自己的身体健康了呢？我们应该多吃蔬果，应该更关注自己的心跳，更多关注自己的视力、听力、皮肤营养、消化功能和肌肉状态。有句话说得好，“健康是革命的本钱！”祝愿每个人都能有一个健康的体魄。

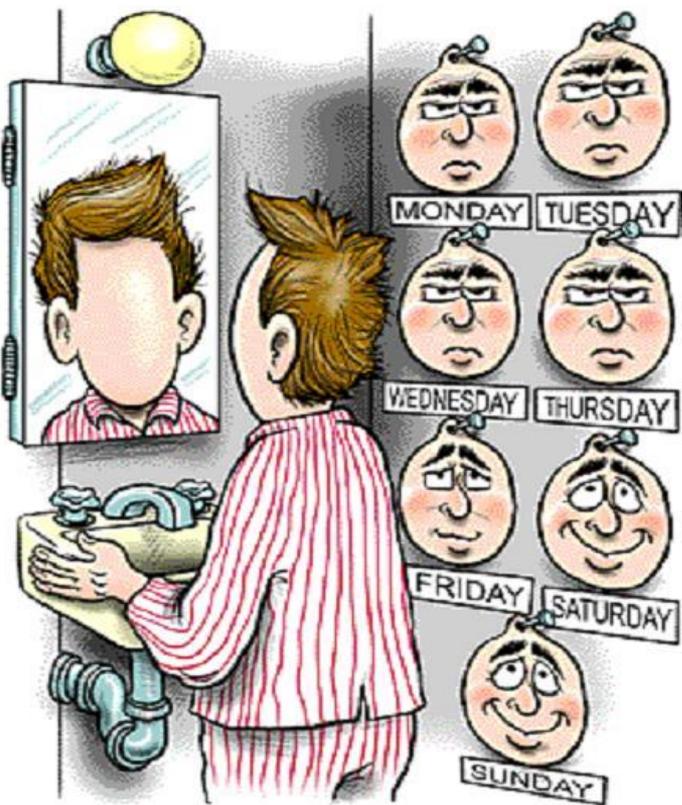




二、快乐工作



我能够做到快乐工作吗？



今天我正用哪一张面孔在面对工作？



烦恼

气愤

痛苦

不安



精力

激情

四射

充沛



一头老驴，掉到了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上来。主人看它是老驴，懒得去救它了，让它在那里自生自灭。那头驴一开始也放弃了求生的希望，每天还不断地有人往陷阱里面倒垃圾。按理说老驴应该很生气，应该天天去抱怨，自己倒霉掉到了陷阱里，它的主人不要它，就算死也不让它死得舒服点，每天还有那么多垃圾扔在它旁边。

可是有一天，它决定改变自己的态度，它每天都把垃圾踩到自己的脚下，从垃圾中找到残羹来维持自己的生命，而不是被垃圾所淹没。终于有一天，它重新回到了地面上。

快乐工作 提示

无论现实多么不如人意，我们也可以慢慢积累。很多时候，决定一切的是态度，有了正确的态度，就可以将压力转化为动力，踏上成功的舞台。

一个老人在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人倍感惋惜，不料老人立即把第二只鞋也从窗口扔了下去。这举动更让人大吃一惊。

老人解释说：“这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了，如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢！”

快乐工作 提示

在工作中，有时为他人做嫁衣也特有一份成就感，并且一定会为你赢得更多的朋友。这自然使你的工作快乐得多。

这也是“双赢思维”的一种体现。希望别人为自己做些什么的同时也想想自己能够为别人做些什么吧！建立有效的人际关系往往能够为你带来巨大的能量。

一个年纪很大的木匠就要退休了，他告诉他的老板：他想要离开建筑业，然后跟妻子及家人享受一下轻松自在的生活。虽然他也会惦记这段时间里，还算不错的薪水，不过他还是觉得需要退休了，生活上没有这笔钱，也是过得去的！

老板实在有点舍不得这样好的木匠离去，所以希望他能在离开前，再盖一栋具有个人风格房子来。木匠虽然答应了，不过可以发现这一次他并没有很用心地盖房子。他草草地用了劣质的材料，就把这间屋子盖好了。

落成时，老板来了，顺便也检查了一下房子，然后把大门的钥匙交给这个木匠说：“这间就是你的房子了，这是我送给你的一个礼物！”

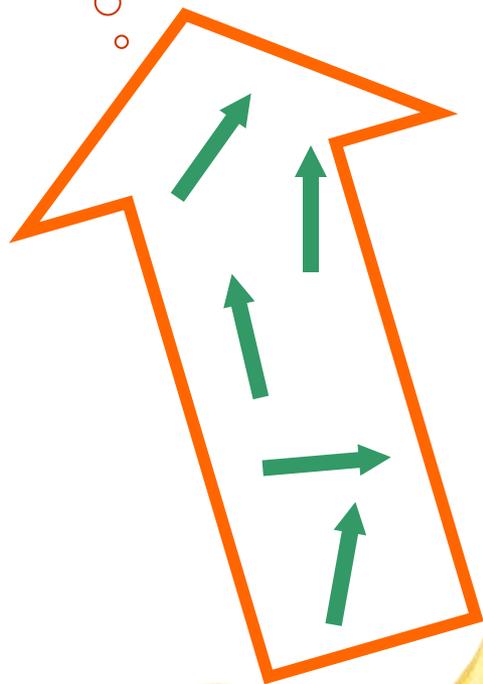
木匠实在是太惊讶了！也有点丢脸！因为如果他知道这间房子是他自己的，他一定会用最好的建材，用最精致的技术来把它盖好。然而，现在他却为自己造成了一个无法弥补的遗憾。

快乐工作 提示

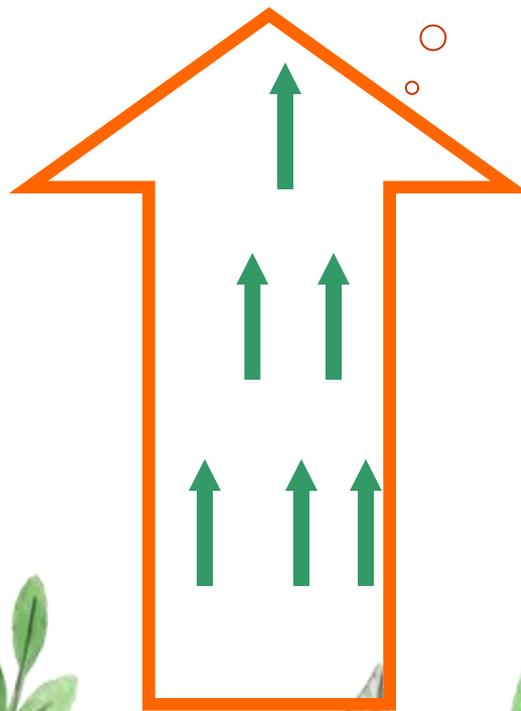
聪明人任何时候都会把他所服务的公司当作自己的公司一般。这当然不是自欺欺人，而是聪明人知道，只有具备这样一种主人翁精神，他才能够最大限度地从工作中学习，才能够最大限度地受益，才能够最大限度地做到快乐工作。

你以怎样的状态工作？

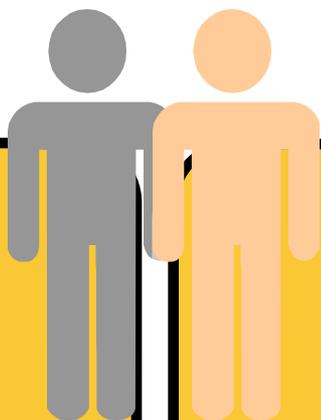
雇佣军



志愿军



如何培养积极的职业习惯



- 积极心态
- 快乐心态

- 追求卓越
- 以终为始
- 要事优先
- 关注细节



制订目标的SMART法则

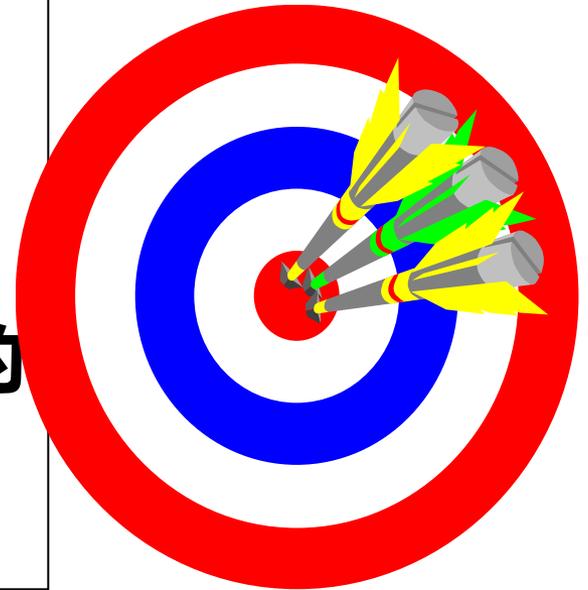
Specific——具体的

Measurable——可以衡量的

Attainable——可以实现的

Reasonable——合理的

Time-based——有时间限制的



激发动力，走向成功！

行动力
激发



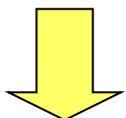
要事优先——时间管理法

设立目标



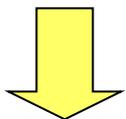
计划制定

总目标, 总任务



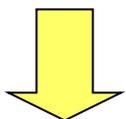
SWOT

找出关键指标(KPI)



WHY

设定优先级和理由



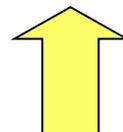
WHAT

分解目标描述

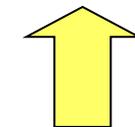
WHO



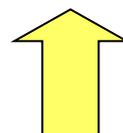
时间表



行动计划, 工作流程



了解目标并使之量化



所需资源

WHEN

HOW

HOW

much



「願你快樂」

謝謝觀賞!

