

# 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

## 图书基本信息

书名：《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

13位ISBN编号：978750199708X

出版时间：2014-8

作者：喻凡

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

## 内容概要

最难治的病是心病，最伟大的医生是佛陀。

这本书里完全针对职场办公室里遇到的各种想不通，告诉你，佛陀是如何处理这些事情的。

职场新人如何才能不踩雷？职场老人如何才能不中枪？同事之间，多近合适？上下级之间，多远妥帖？

一位执业多年的著名心理咨询师以佛教经典中的精华思想，对办公室里职场中人经常遇到的各种难题问题进行分析解读，用轻松的案例和佛教小故事，分享佛学有益处世哲学。

想要高薪水，得做高水准的事

学会和同事双向沟通，马上轻松搞定工作难题

兴趣和工作，不是矛盾体

办公室的流言蜚语，你越辩，它越凶

如何与喜欢打听隐私的同事相处

几个领导，该听谁的话

当黑锅压上身，背还是不背

.....

# 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

## 作者简介

喻凡  
1972年出生，国家二级心理师。较早探索网际心理咨询，佛学应用心理咨询专家，同时也是婚恋心理、青少年问题心理专家。30岁开始研习佛学经典，十余年来，一直将佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，是国内首位“佛学应用心理咨询师”。

# 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

## 书籍目录

### 第一章 职场新人：现实先行，理想依旧

- 1.眼高手低的职场新人，学历越高摔得越惨
- 2.没人看好我
- 3.学会和同事双向沟通，马上轻松搞定工作难题
- 4.举止穿着得体，给人良好印象
- 5.想要高薪水，得做高薪水的事
- 6.本职工作不屑做，哪有基石往高走
- 7.羡慕别人创业？别人有苦不对你说
- 8.没有那么多办公室政治
- 9.世上没有完美的工作
- 10.工作排太满，越做越烦躁
- 11.丢掉胆怯和害羞，更快融入新集体
- 12.重要的不是在哪里办公，是做什么
- 13.兴趣和工作，不是矛盾体

### 第二章 人际关系：退一步，放一下，距离摆中间

- 1.面对过分无理要求，得学会拒绝
- 2.反对声是对你的另一种帮助
- 3.办公室的流言蜚语，你越辩，它越凶
- 4.同事不谅解？包容和坦诚并用
- 5.同事变上司，保持点距离
- 6.和同事住一起，给彼此留下空间
- 7.跟同事攀比收入，受伤的始终是自己
- 8.喜欢打听隐私的同事
- 9.如何对付难缠的客户

### 第三章 领导驾到：先以人待，后是领导

- 1.不敢接近领导
- 2.爱加班的领导
- 3.职场边缘化
- 4.色眯眯的男领导
- 5.“变态”女领导
- 6.出尔反尔的领导
- 7.画饼的领导
- 8.被领导冤枉
- 9.几个领导，该听谁的话
- 10.怨恨领导没有用
- 11.总对领导说“我没意见”

### 第四章 办公室政治：读懂人心，防患未然

- 1.当黑锅背上身
- 2.办公室炮灰
- 3.职场没有绝对的公平
- 4.多说好话，少批评
- 5.被亲近的同事暗算

### 第五章 工作烦恼：一切问题都有方法

- 1.职场中的“老”、“茫”、“忍”
- 2.办公室爱情
- 3.该死的拖延症

## 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

- 4.工作和家庭难兼顾
- 5.个人习惯在职场
- 6.摆不脱的“亚历山大”

# 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

## 精彩短评

- 1、其实没读完，佛家小故事总有种鸡汤的感觉，事后明白
- 2、作者应该是个佛教徒吧，每个理论必有一个佛陀支撑着
- 3、职场注意一下书中所描述的小细节，实践并检验之，岂有不成功的道理？写的非常仔细，像是一面镜子，供学习与自查。
- 4、试读。大杂烩。真能写
- 5、水军死开
- 6、醍醐灌顶。。

# 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

## 精彩书评

1、十年，弹指一挥间~一切似乎没变：还是原来的工作，还是原来的爱人，还是原来的两点一线、周而复始。一切却已大变：一样的工作，从迷茫到了淡定；一样的爱人，从手拉着手过渡到一起拉着孩子的手；两点一线间的生活从风风火火、尖叫、迷茫，到心平气和，应对自如.....十年，从青涩到轻熟，也许进步了，也许落伍了；但至少，我们学会了沉着应对、淡然处之！十年的点点滴滴，一言难尽.....，用这句话来归纳再合适不过了——《生活是最好的修行》，没错！

2、《生活是最好的修行：办公室里的修行课》——喻凡文/onlineforever通常，我都不太爱看“办公室教育”之类的书，绝大部分的原因是我理解的“人不可能永远都是学生”。有时候，需要在学习之后去社会上实践一段时间，才能更加直观更加清晰的弄清楚自己学习的是什么，想学的是什么和为什么要学习这些基础的问题。这个问题反过来一想，我理解的这个观点貌似又违背了孔老夫子的那句著名的论调“ It is never too old to learn ”。在最近翻阅的《大学》和《中庸》等原著之后，我也似乎明白了一点这个问题的细微变化——“学和学生”是不可同日而语的概念。当然，虽然不喜欢“办公室教育”之类内容并不妨碍我去了解更多我不喜欢的内容，或许在这么多不喜欢的内容中也总会有1-2样自己喜欢的东西吧。带着稍有偏见的想法翻开这本书，看到前面两章之后滴答的心就开始落地了。这本书确实是不喜欢的题材，但还巧合似的又确实是我众多不喜欢题材内中找到的那两个喜欢的类型之一：佛教心理学。在冯友兰的《中国哲学简史》中有详细论述佛教和佛学的区别，也有非常独到的关于心理学与佛学的见解。刚好，看过冯友兰的《中国哲学简史》之后再细细品位这本书中关于佛教心理学的一些观点、论述和主旨，还真的是别有一番风味。喜欢心理学是因为在《Criminal Minds》里，那个一目十行喜欢读书并且总是能找到正确犯罪嫌疑人profile文件的年轻博士Matthew Gray Gubler。当然，喜欢心理学的一个深刻原因是心理学在管理学中的崇高地位。心理学开始介入管理学是从行为分析开始的，而一切的行为学基础与原本又都是来自于心里的变化和年月的刻痕。说到这里，逻辑就已经很清楚了，通过心理学入手一定能解释那些怪异行文，通过准确行为分析又能制定出一些非常科学与实用的管理策略和政策，通过合适的管理政策就一定能满足提高效率、增加工人和企业家的收入的要求。简单的说，就是弄懂人心，才能搞懂这个世界；从心开始研究，慢慢去分析行为，慢慢去思考策略，进而会走向管理的巅峰——整齐划一的管理方法和实践，优秀的管理人才和执行效率。这本《生活是最好的修行：办公室里的修行课》最大的特色，我总结为两点：一、佛教的静心和与人为善人只有静下心来，才能做出正确的选择。你可以选择成为一个优秀的人、有素养的人，也可以选择整天邋遢、玩游戏没有涵养的人；弄清楚你需要什么，想要什么，能做什么的前提，是你的心静下来，慢慢是分析与思考这些问题和选择，做出自己正确的选择来，就一定不会在人生的后一阶段去后悔前一阶段的所作所为。与人为善，也是与自己为善。很多时候不太理解这句话，换位思考能思考到一个层面但是不能渗透到具体的情景中去，这一点有点像在给人做行为分析的profile的时候总是感觉漏掉什么，对，都掉的是一个指导你的心。把自己放在别人的位置上只能考虑那个位置的事情，太平面化了不能立体的感受到问题的其他视角；有了与人为善的心态和思维，并会发现一切问题都是有其深刻而复杂的原因的，仅凭一个方面的思维总是难免顾此失彼的尴尬，而处理不当就让失去朝着不可挽回的方向上发展过去了。二、心理学的与自己和平相处。心理学一直都是一个神奇的学科，但神奇的原因之一是因为人的习惯和思维模式是经过相当长的时间才培养起来的。比如有的人喜欢吃鸡蛋，很少是因为他今天看到某个消息后喜欢吃，而更大的原因是与他的成长习惯和心里成长历程、个人成长历程密切相关。与自己和平相处，就是要慢慢静心的思考自己的“本我”与“自我”。在《生活是最好的修行：办公室里的修行课》里，每一章都有非常多的句子和思路值得抄下来，放到床头或者贴在电脑前警示自己。不得不说这本书的成功之处是佛教的思维外加心理学的理论，非常值得实践和学习。我们中的绝大多数人都成不了佛，但这丝毫无碍我们去学习佛的优良品性；我们中的绝大多数人也成不了国家一二三级心理师，但这丝毫也不影响我对心理学的兴趣和热爱。有了这份学习的劲头和这份热爱和兴趣，难道“办公室里的休闲课”还不能满意吗？办公室里面故事多，在我们的国度里面的故事大多都是人与人的故事。像《二号首长》一样，因为制度和监管上的缺位，勾心斗角和人与人斗法的方式不可避免。多少了解一些心理学的知识有助于自己在气馁和难搞的日子里去开解自己，不要钻牛角尖走极端。当然，我始终认为办公室里的第一条法则就是：做好事，做好人。把自己的事情做好的前提下，好好研习一下这本书中的观点、方法和规则，我相信事半功倍的效果已经已经铸就，成为办公室达人/牛人之类的一些目标，自然而然会来的。

## 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

3、道理都懂，做起来难。比如对那些喜欢打听隐私的，真是强压着不发作，那么，说出来的话就算不难听也绝对很生硬。这么着，又得罪人了，反正你无权无势无背景无心机，就算有也防不胜防。所以，心态最重要。就像《武林外传》里让小郭平静下来的秘籍一样，这本书中倒是有些需要提醒自己时刻注意的。1、入职的新人虽然要谦卑，但更需要自信--自我肯定和自我鼓励。这个对我这种工作了好几年的老鸟也适用。小地方，男权思想严重，我文凭算高的，所以从入职起就被挑刺，正好社交能力差些，就总是被这样那样讲；工作再努力，领导一句“业务能力只占15%，其他都需要社交能力”就能抹杀掉。沙猪直男癌总是要把别人贬的一钱不值踩在脚底以获取优越感。注意不要被他们打压得自己看不起自己。2、沟通时最好能常常问：“你觉得怎么样？”“你觉得怎么做比较好？”等等。注意语气神态。大小领导们装B装惯了，动辄高高在上教训人指挥人的口气，不能听得火了也这样针锋相对。3、牢记工作目标，这是最重要的。不是要在规则里争个第一，而是要在规则里让自己更快乐。领导对有背景但能力差的同事格外关照，剥夺你的进修机会给他时，不要光生闷气，再争取下次机会，注意保持好心情。4、拒绝别人时，给自己留余地。有些人答应得很干脆，然后总告诉你等他有空时再说，这种人往往人际关系比一是一二是二的人要好。当然自己没那么厚脸皮，但要注意婉转，最好能有替代地拒绝，有笑容地拒绝，有帮助地拒绝。5、微笑可以帮助自己改善情绪，也可以传递正面情绪给看到的人。当人在微笑的时候，会提升快乐感，最低程度也会降低不快感。6、面对画饼的领导，不把希望寄托在领导的计划上，而把希望寄托在自己的努力和勤奋中，并把在此过程中积累的一切经验都当成自己的资本，以此来为自己的未来做决定。也不要因为领导空话太多，不公平的事做得太多而自己懈怠，要做好本职工作为将来积累资本。7、能吃亏上当，也要心里有数。同时也要让对方知道这一点，以防对方当你好欺负的。8、没有绝对的公平，做最舒服的自己，做合适的事。自己生闷气最划不来。9、无论在职场还是生活中，怨恨都是无用的垃圾情绪。下决心扫除它，才有更明媚的天空。否则只能用硫酸解决。这是最糟糕的方法。

4、有位智者说过，生活中处处都是修行，吃喝拉撒睡，都是如此。曾经在厦门的一座庙宇中看到，一位僧人舀了一勺水，来到香客礼佛的必经之处，台阶与墙体的角落里，往里面浇水，等他走远，有人好奇的去看了，原来，里面有一个小花，正茁壮的成长，希望翻开此书的人，学到的不仅是办公室的智慧，修行无处不在。

5、我不是信佛之人，可是佛学的那种善良，那种改造心灵的美，是我所折服的。佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。佛法是以“心”为中心，开展分析的。而办公室修行，正是用佛法改造心灵的方法，对人心理的分析，让我们可以在职场中避免一些问题。生活是最好的修行—办公室里的修行课，作者喻凡，是国家二级心理师。30岁开始研习佛学经典，十余年来，一直将佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，是国内首位“佛学应用心理咨询师”。这本书共分为五个章节来进行介绍。首先说的是职场新人：现实先行，理想依旧；再讲人际关系：退一步，放一下，距离摆中间；第三章是说领导驾到：先以人待，后是领导；第四章讲的是办公室政治：读懂人心，防患未然；最后是说工作中的烦恼：一切问题都有方法。我们只要上班的都会知道有三分之二的时间是在办公室里度过的，在家里陪家人的时间占的比重太小。可就是这三分之二的时间相处的同事们并不能说百分之百的与我们脾气相投，如果遇到与自己对脾气的，那真的是烧了高香了。且不说同事在背后给你上意见，穿小鞋，但就每天面对面说着自欺欺人、满嘴谎言的话也够对面的我忍受的。在拿到这本书的第一件事我就在里面寻找这个答案。圣严法师说“慈悲没有敌人，智慧没有烦恼”。真正的慈悲不仅仅是爱你所爱的人，还要能原谅你恨的人。看到这里，我觉得自己是不是要原谅同事，原谅我知道一而再，再而三的谎言呢。我想按法师说的去尝试一下，幸而后面又提到，对同事不可轻信。在职场中，不能轻信任何人，始终保持安全距离，才是不受伤害的方法。这样说来我就释怀了。所谓道不同，不想为谋，都是为了来之不易的工作，自己做好自己的事情，他撒他的谎，又与我何干呢。只要不陷害我与不仁不义中，不对我造成伤害，我还是保持一定距离的好。我总觉得大家在一起工作是一种缘份，我也相信这种缘份不容易，可人都是形形色色的，不可能我们遇到就总是好的，对脾气的。就是领导也不见得都是英明的，识大体的。有好多就是把别人的计划当成自己的计划上报给上一级领导，真正得到好处的还是他，而背后默默奉献的还是照旧努力工作。净空法师说的有道理：“吃亏上当，绝不糊涂，那是真实智慧，那是修行。”我们在面对已经成为事实的逆境面前只能学会开解自己。只是吃亏也要心里有数，可心里有数也还要吃亏，这就是佛教的智慧与修行，我在慢慢渗透、理解。我在一个单位工作了十多年，不是说喜欢这个单位，也不是说舍不得这里的同事，只是习惯了这里的一切，懒的再去换地方，虽然见惯了职场的黑暗，可我还是在小心翼翼



## 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

中前行，我一直向往，甚至渴望一种心态去面对工作和生活。无大喜，无大悲，无欲无求，以平常心待人待物。可是，在真正面对工作时心中难免会有渴望和追求，希望自己会做到更好，这便是我们所说的欲望及不满足。我们不是说要去做给谁看的，只有自己努力了，不去抱怨、逃避工作和生活带给我们的难题，我们就会有进步，就会得到自己想要的那种生活。当你遇到工作中解不开的问题时，不妨打开这本《生活是最好的修行—办公室里的修行课》，它可以给你答疑解惑，可以给你的工作注入一种新的暖流，带着你一路向前。

6、按照8小时工作制，人一天有1/3的时间是在工作，这还不包括加班。生活是最好的修行，而生活中1/3的时间是在办公室里。在办公室里，该如何修行？这是一个大家都会面临的问题，少数人的修行方式除外，哪怕现在有些人是做家庭主妇，也都是在职场混迹过的。职场新人连世界都没观过，谈什么世界观？当我还是职场小鲜肉的时候，还带着一丝青涩。带着学习的心态，对领导的话言听计从、任劳任怨、加班为荣、请假为耻。那段激情燃烧的岁月，几乎耗尽了我的燃料，以至于我后来再也没有像那些拼命过。后来的我常常想，如果高考的时候想那样拼，清华北大应该是任我挑的了。在那段懵懂的年纪里、不懂事故、不懂规划、被利用也不知道，反而没有那么多烦恼。然而一旦清醒地认识到了这一切。脾气就来了。离职成了唯一的选择。那是只知道逃避，不懂解决问题的年纪。其实，所有的问题都有解决的办法。有些人智商高，但情商不高，就会无法适从。身在职场，虽是与工作打交道，其实质却是与人打交道。因为任何一幅作品、任何一个项目都是由人来完成的。人与人有交往就有关爱与伤害。接受这一现实，内心就会豁然许多。许多事必须淡然地忍让、有些时候也要奋力地去争取。身边的朋友们，没有一个是说工作好的。事实亦是如此，人无完人，世上也不会有完美的工作。有些工作看似光鲜亮丽，背后的苦涩却少有人知。都只见到贼吃肉，有谁见到贼挨打呢？有朋友说干一行，恨一行。可又离不开这一行。有朋友说做几个月就看到尽头了。有朋友说干我们这一行很苦X。我也常常说快受不了了。不过，也有人说，沉得住气，才会浮上来。量的积累才会有质的改变。所以马云说，要么辞职不干，要么闭嘴不言。抱怨和逃避都不是解决问题的方法。问题的出现并非对错。小孩子才分对错，成年人只看利弊！为了权衡利弊，有人在的地方就有了是非。人心难测。天气预报都不可能完全准确，更何况是人心呢？这里的人包括同事，领导、也有家人。是非造成的原因有人为故意，也有误解。所以沟通很重要。至少这样可以消除不必要的误会。至于那些刻意的伤害，背黑锅、当炮灰，需要靠自己理性的忍让来调节。总会有人告诉你他从小就是优，你叫他怎么从良。改变不了环境，唯有做好自己。有时候你想证明给一万个人看，但最后你发现只有一个人懂，那就够了。林子大了，神马鸟都有；鸟大了，才会神马林子都敢闯。吃亏是福，但沉默不是永远的黄金，更何况现在金价还下跌了。《生活是最好的修行：办公室里的修行课》这本书结合心理学和佛学，讲述了45个职场小故事。总有一款适合你。遇到问题时翻一翻，总会有些启发。如果找不到答案也没关系因为，听过很多道理，依然过不好这一生，是常有的事。

7、前段时间看《当和尚遇到钻石》，讲的是一个美国修行人在商业上如何运用金刚经思想而获得巨大成功的真实故事。虽说用的是佛学的思想去运营一个公司并为之扩大，但整本书看下来更是用一种西方人的思想加上东方人的佛学，在某种程度上可能更适合国外的读者去了解佛文化带来的巨大影响，对于我们还是显得有些生涩。而这本关于办公室修行的书，却是借用了一个个小故事的案例，可以迅速让读者辨别出你是否有过这样的经历。就比如“面对过分无理要求，要学会拒绝”这篇小文章，我就能在里面找到自己的些许影子。书中说，一个有修养、有学识、有经验的成年人，懂得别人有拒绝的权利，也分得清是拒绝他提出的要求而不是排斥本人。对于刚出校园的新人来说，一方面希望给同事们留下勤劳好学的好印象，一方面又想要试着拒绝一些事情，往往掌控不了这个度。拒绝的多了，就会说90后真是拽，太有个性了；不拒绝的话，也容易被别人当做理所当然，到后面甚至连“谢谢”都没有了。看着这一个个案例，如果跟自身比较像的话，就很容易把人带进去，然后顺着作者的思路，告诉你如何去避免这样的问题，如何去巧妙的拒绝，中间也穿插着佛学小故事，告诉你一些浅而易见的小哲理，不仅能够让人了解佛学常识，也能从中掌握在工作中的处事方式。去年刚毕业那会儿，听说过一个段子，每个班毕业的同学，第一年都在吐槽公司各种不好，第二年就是离职的离职、跳槽的跳槽……可想而知，五年之内，每个人的生活状态就会被拉出很大的距离。我很喜欢书中的一句话，“有什么样的生活，取决于你如何看待自己。”借用老生常谈的一句话，每个人的命运都是掌握在自己手里的，我们总是羡慕别人过得光鲜体面，却低估了别人的痛苦罢了，我们所看到的快乐，都是别人汗水和血水浇筑而成的。而在我们现阶段，找准自己的方向，牢记自己的目标，才是重中之重。在工作中我们常处在迷茫的状态，如果你跟同事去取经的话，有时候会适

## 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

得其反也不见得有人愿意多说一句忠告，如果跟朋友同学去咨询的话，又不处在一件事情上，没有人能够身临其境地去理解你的感受，久而久之，就容易钻牛角尖、一条弯路走到底，到最后，才发现全是无用功，既浪费了精力又浪费了时间。这本书更像一本小小的工具书，每个案例都能找到生活的原型，让读者能够对症下药，既避免了同事之间的猜疑，也避免了朋友之间谈话的云里雾里，能够让人带着正能量慢慢消除负面情绪，全身心地投入到工作生活中去。如果按照现在的工作状态来说，书中很多的小案例也许还不能一一对应，但能给出提示警示的作用，让我们在处理工作事宜的时候应该避免哪些事情，应该去做哪些事情。既不要为了展现自己过分的炫耀自身，也不要为了顺从过度地低到尘埃里。总之，一句话——“做最舒服的自己，做最适合的事。”

8、按照8小时工作制，人一天有1/3的时间是在工作，这还不包括加班。生活是最好的修行，而生活中1/3的时间是在办公室里。在办公室里，该如何修行？这是一个大家都会面临的问题，少数人的修行方式除外，哪怕现在有些人是做家庭主妇，也都是在职场混迹过的。职场新人连世界都没观过，谈什么世界观？当我还是职场小鲜肉的时候，还带着一丝青涩。带着学习的心态，对领导的话言听计从、任劳任怨、加班为荣、请假为耻。那段激情燃烧的岁月，几乎耗尽了我的燃料，以至于我后来再也没有像那些拼命过。后来的我常常想，如果高考的时候想那样拼，清华北大应该是任我挑的了。在那段懵懂的年纪里、不懂事故、不懂规划、被利用也不知道，反而没有那么多烦恼。然而一旦清醒地认识到了这一切。脾气就来了。离职成了唯一的选择。那是只知道逃避，不懂解决问题的年纪。其实，所有的问题都有解决的办法。有些人智商高，但情商不高，就会无法适从。身在职场，虽是与工作打交道，其实质却是与人打交道。因为任何一幅作品、任何一个项目都是由人来完成的。人与人有交往就有关爱与伤害。接受这一现实，内心就会豁然许多。许多事必须淡然地忍让、有些时候也要奋力地去争取。身边的朋友们，没有一个是说工作好的。事实亦是如此，人无完人，世上也不会有完美的工作。有些工作看似光鲜亮丽，背后的苦涩却少有人知。都只见到贼吃肉，有谁见到贼挨打呢？有朋友说干一行，恨一行。可又离不开这一行。有朋友说做几个月就看到尽头了。有朋友说干我们这一行很辛苦X。我也常常说快受不了了。不过，也有人说，沉得住气，才会浮上来。量的积累才会有质的改变。所以马云说，要么辞职不干，要么闭嘴不言。抱怨和逃避都不是解决问题的方法。问题的出现并非对错。小孩子才分对错，成年人只看利弊！为了权衡利弊，有人在的地方就有了是非。人心难测。天气预报都不可能完全准确，更何况是人心呢？这里的人包括同事，领导、也有家人。是非造成的原因有人为故意，也有误解。所以沟通很重要。至少这样可以消除不必要的误会。至于那些刻意的伤害，背黑锅、当炮灰，需要靠自己理性的忍让来调节。总会有人告诉你他从小就是优，你叫他怎么从良。改变不了环境，唯有做好自己。有时候你想证明给一万个个人看，但最后你发现只有一个人懂，那就够了。林子大了，神马鸟都有；鸟大了，才会神马林子都敢闯。吃亏是福，但沉默不是永远的黄金，更何况现在金价还下跌了。《生活是最好的修行：办公室里的修行课》这本书结合心理学和佛学，讲述了45个职场小故事。总有一款适合你。遇到问题时翻一翻，总会有些启发。如果找不到答案也没关系因为，听过很多道理，依然过不好这一生，是常有的事。

9、有人的地方就有江湖。对于上班一族，办公室就是江湖，一处既能风生水起，又常暗流涌动的江湖。人在江湖行走，难免会有身不由己的时候，办公室里人多事杂，少不了要面对各种意想不到但可能早已潜伏左右的尴尬难题——比如，当同事针锋相对，大唱反调时，我们该怎么应对？几个领导的意见不一致时，究竟该听谁的话？同事总在背后说自己的闲话，如何处理？领导的黑锅压到了自己的身上，到底是背还是不背？——当遇到这些职场烦恼时，我们无法视而不见，避而不谈，相反，要想在职场打拼出一片天地，首先就得学着应对这些关系前程的种种问题。喻凡的《生活是最好的修行：办公室里的修行课》就是一本旨在帮助职场人士远离办公室压力和烦恼的心理“辅导书”。市面上这类以职场心理为话题的图书并不少见，但大多都热衷于谈论“职场潜规则”，把职场变成了赤裸裸的战场，并乐此不疲地为读者提供各种博弈的手段。跟这类书相比，《办公室里的修行课》少了几分“勾心斗角”的气势，但多了几分“明心见性”的品质。如果要给《办公室里的修行课》做一个明确界定的话，它首先是一本用佛学和佛法教化职场众生的佛陀心语录。作者喻凡不仅是一位资深的心理咨询师，他还有着十余年的佛学研究背景，并一直将佛学经典中的理论思想应用在日常的心理咨询工作中，对佛学的熟稔使得他在这本书的灵魂构筑中能够游刃有余、深入浅出。这本书虽然与佛学有关，但它不是一本纯粹的佛学说理书，书中没有出世的大道理，也没有高深莫测的偈语，有的只是娓娓道来的故事——这是一本会讲故事的书，书中交融了两种不同风格的故事，一种故事是真切鲜活的职场案例，另一种故事是饱含禅意的佛门公案。作者将自己在心理咨询工作中遇到的典型案例进行了系统

## 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

梳理，精心摘选出45个最有分量的职场话题。一个案例就是一个话题，在每一个话题里，作者用讲故事的口吻叙述案例，并由案例引出一则内涵相符的佛门公案，最后则是从佛学的角度提供切实可行的指导方案。不妨举一个例子。在该书第三章第一篇，作者谈到了一则“不敢接近领导”的话题。话题开始，作者描述了这么一则案例：职场新人林翔有一个心理障碍，就是害怕遇到领导，见到领导他就显得紧张，别的同事都能跟领导相处得很自然，而他却偏偏放不开，不知道自己该说什么，结果入职快一年了他的大领导都叫不上他的名字，他觉得自己特别没有存在感，并为此苦恼不已。针对这个案例，作者为我们带来了一则同样是关于害怕的禅宗公案：老和尚问小和尚“人最怕什么？”，“孤独”“误解”“绝望”……小和尚的答案一次次被老和尚否定。小和尚无法解开谜题，老和尚慈悲开释道：“人最害怕的就是自己，一切执念都是由己而生，一切恐惧都是由执念而起。无我，无执，无恐惧”。林翔害怕的其实也是自己，他害怕自己在领导面前出错，害怕出错可能引出的负面结果。如果他能够明白：“不要觉得人人都在看你，其实人人关注的都是自己，人们会很快忘记发生在别人身上的事”，他也许就能放下对自己的执着，也就能放下对领导的恐惧。佛学最擅长的就是从“心”上做功夫，教化众生也总是直指人心，因为人心难免执着，因为人心很难放下，我们便生出许多无明的烦恼。只要抓住了“心”，便解开了万千烦恼的症结，便能走出生活的种种迷茫和困境，这也正是作者热衷于用佛学来疏解心理问题的原因。相比于现代心理学只是通过对人的心理现象进行分析而得出认识，佛学的高明之处就在于它还有一种可以改造心性的内省途径，这本书所传递的也正是自我内省的力量。对于初入职场的新人们，这本书显得尤为得力，它既能告诉新人如何面对并解决现实和理想的差距，也能教会新人如何摆正与同事、领导相处的距离，至于工作上的常见烦恼以及办公室里的那些政治，作者也都尽情涉猎并一一化解。当然，需要特别指出的是，这本书并没有关于如何设防、如何机巧、如何全身而退的职场博弈理论，这本书能给的，也只是内心的平静和人生的了悟，除此一切，都不过是虚空泡影，难以持久。人生难得，佛法难闻。放下执念，随缘随喜，不论是在职场还是哪儿，都能笑傲江湖。

10、不成佛，要成功——读《生活是最好的修行》邓勤在现代社会，任何人都不能逃离职场。有人说职场就是战场，就是名利场，就是绞肉机，就是丛林社会，适者才能生存。我觉得非常在理，但职场更是我们作为一个社会人实现人生价值的地方。我们要想成功，就得与领导、同事合作，互利共赢，共同把事业做大做强。这样的职场是愉悦的，工作即是享受生活一般，当然人人向往。但是人上一百形形色色，如果我们遇上苛刻的领导，刁钻的同事该怎么办？一旦摊上这些问题，即便是职场老鸟也会觉得烦不胜烦，更别说那些初入职场的新人了。虽然新人们在进入职场之前，父母、亲朋都会传授一些玩转职场的策略，但是那些经验都是零散的，不成体系的。一旦遇上突发事件，还是会让新人们觉得手足无措。我们应该怎么办，才能玩转职场，做到职场新人不“踩雷”，职场老人不“中枪”？同事之间互敬互爱，上下级之间一团和气呢？我觉得还是需要听听职场研究专家的意见。社会上研究职场的专家很多，关于职场攻略的书籍也可谓汗牛充栋，但是从佛学的智慧出发来研究职场的并不多见。佛学和职场看似风马牛不相及，一个是出世，一个是入世。但是我们仔细分析，就会发现职场不外乎人际关系，很多涉及到心理学的应用。而佛法之中，也有大量关于心理学知识的阐述。因此两者之间，就这样产生了结合点，用佛学智慧来化解职场难题，这是一种创举，也是“人间佛教，造福苍生”的积极体现。喻凡，30岁开始研习佛学经典，十余年来，一直将佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，是国内首位“佛学应用心理咨询师”。他在最近出版的新书《生活是最好的修行：办公室里的修行课》当中，以佛教经典中的精华思想，对办公室里职场中人经常遇到的各种难题进行分析解读，用轻松的案例和佛教小故事，分享佛学有益的处世智慧。作者认为，最难治的病是心病，最有用的药是修行，最伟大的医生是佛陀。从心理学角度来说，佛法是最高心理学，佛法从心理的分析，到心理的改造，都有详细的方法，现代心理学都没有分析得如此深刻、细致，因为佛学对心的分析是通过内省的方法，即就禅定的境界而得出的认识。现代心理学虽然也通过内省的方法，但他们只是通过对人的一种心理现象，进行分析，而得出认识。本书包括五个部分，分别讲述了职场新人应该现实先行，理想依旧；处理人际关系要退一步，放一下，距离摆中间；领导驾到时先以人待，后是领导；对于办公室政治要读懂人心，防患未然；工作烦恼不要怕，因为一切问题都有方法解决。本书涉及到职场中方方面面的问题，在给职场新人提建议之前，总是会先讲一个现实故事和一个佛学故事，然后提炼出两个故事的共同点，这样就让那些建议变得水到渠成，读者更加容易接受。不成佛，要成功。人生是一场修行，而生活是最好的修行。借助佛学的智慧来应对那些职场难题，相信一切困难都会迎刃而解。《生活是最好的修行》；喻凡著；中国轻工业出版社；2014年6月第1版；定价

## 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

：32.8元；

11、自己喜静，少言，对于现在这么一个社会，到处都是圈，什么朋友圈，同事圈，好友圈，办公室就是一个缩小的圈子。若是长袖善舞，必定左右逢缘，若是能说会道，必定人人喜之，这类人，到哪里都吃得开。若如我这般，则是步步坚难。那么在职场，在办公室，该如何做，才能在这个平台上展现自己，获得自己应有的社会不同学校，不是简单做好自己就可以。往往应聘者若是能良好沟通能力，团结协作能力，往往录取的机会大一些，而此类人，在职场升职也是快的。若是老牛低头苦干，恐怕是成绩不出，也会被贴上高傲，不合群，不团结的标贴了，甭说升职，能保存职位就不错了。虽说自己不是职场菜鸟，虽说也读过很多关于职场的书，但是似乎效果不强。那么到底该如何是好呢？话说，佛的修行，无关场所，无关时间，无关人物，生活就是最好的修行。观人，先观面，佛说面由心生，心善面好，心恶面憎。那修行的最为基本的，就是心的修行。但是有个人却告诉我们：最难治的病是心病，最伟大的医生是佛陀。这个人告诉我们，这本《生活是最好的修行办公室里的修行课》里完全针对职场办公室里遇到的各种想不通，告诉你，佛陀是如何处理这些事情的。职场新人如何才能不踩雷？职场老人如何才能不中枪？同事之间，多近合适？上下级之间，多远妥帖？本书作者喻凡，1972年出生，国家二级心理师。较早探索网际心理咨询，佛学应用心理咨询专家，同时也是婚恋心理、青少年问题心理专家。30岁开始研习佛学经典，十余年来，一直将佛学经典中的理论思想应用到心理问题咨询工作中，是国内首位“佛学应用心理咨询师”。喻凡是一位执业多年的著名心理咨询师以佛教经典中的精华思想，对办公室里职场中人经常遇到的各种难题问题进行分析解读，用轻松的案例和佛教小故事，分享佛学有益处世哲学。想要高薪水，得做高水准的事学会和同事双向沟通，马上轻松搞定工作难题兴趣和工作，不是矛盾体办公室的流言蜚语，你越辩，它越凶如何与喜欢打听隐私的同事相处几个领导，该听谁的话当黑锅压上身，背还是不背这些职场的问题，却实实在在是职场，办公室职员所都能遇到的问题，作者就问题谈问题，从佛学角度出发，简而单的告诉我们，该如何做，遵从心声去做。这些职场的问题，是在学校老师未曾教的，却是办公室职员面对普通的，不能再普通的问题。作者从一而二，从二而三，从点到面，修行的好处，练脑，练心。就是既不犯错，又不得罪人，既能让别人开心，又不委屈自己。未入职场可先读，多加了解，多加修行。职场新人可以读，免踩雷区，免得误事。职场高手可以读，修身养性，何乐不为呢。佛曰不可说不可说。我从未真正了解其含意，当我真正手捧这本书的时候，我想，我知道了。

# 《生活是最好的修行：办公室里的修行课》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)