### **挑战“在工作中修行”**

### **蓝狮子的修行提示：**

以下修行提示，只是供大家参考，以后会不断优化和调整。

其中一些原则，不是对与错，不是道德标准，也不是要求你一定要做到，而是**要求你以这些原则，提醒自己，看见自己的念头，对照自己的行为。**不要争论原则是否合理，不要争论是否符合逻辑。

【对待客户】

* 每次和客户沟通前，提醒自己提起觉察，无论是甲方还是乙方，对客户保持足够的尊重。
* 当客户有情绪时，先安抚其情绪，再处理事情。
* 当自己对客户有所不满时，及时看见，停下来。

【对待同事】

* 把同事当成新手村的新同学来服务。
* 不争功，把功劳都给同事。
* 上班期间，每天至少当面夸赞一次同事。多在公共场合表扬同事的优点。
* 开会时，认真听同事的发言。
* 给同事带点小吃/饮料。不期待人家的感谢，甚至可以不让当事人知道。

【以舍为得】

* 以能帮助到同事为每天收获。
* 一旦和同事发生矛盾，主动认错道歉。

【对待领导】老实听话。心态平和，不私下埋怨领导，不思领导过错。

【对待下属】多鼓励，多表扬，多包容，少批评，绝对不公开批评。

【对待工作】

* 上班坚决不摸鱼。（做工作中修行的记录，不算摸鱼）
* 主动向领导汇报工作。认真写工作总结/周报等。
* 认真完成自己的本职工作，主动完成一些非本职工作。
* 选择工作任务时，挑选那些别人不愿意做的工作。
* 做到【超出领导预期】

【要求自己】

* 认真工作，当成工作最好的回报。工作报酬在其次。
* 服务客户，当成最主要的目标，自己的收入在其次。
* 让自己吃点亏。不迟到早退，可以早去晚走。
* 不占公司便宜。不计较个人得失。
* 每天挑战【勇士四大原则】，做到不撒谎，不占便宜，不抱怨，不思他人过。
* 上班期间，每天在公司完成至少 4 次【随机静坐觉察】
* 自己付出了，不期待领导或同事的看见。
* 不期待他人的肯定和表扬。
* 不介意领导和同事的批评，把批评当成自己提升的机会。

【其他】

* 可以给自己定一个学习任务，如学习一门工作相关技术。工作不忙时，可以在上班时间学习。
* 可以让自己的技术更加娴熟。
* 可以学习管理知识。
* 可以看基本工作相关的书籍。
* 可以了解本行业的前沿信息。
* 可以探索AI技术和自己工作的结合。