

少工作 多生活

LESS WORK, MORE LIFE

(台湾)江启知◎著

轻松处事，快乐生活

茫茫人海，留心灵一点理性空间；
喧嚣尘世，给生活几分浪漫情怀。

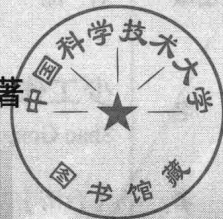


WA 世界知识出版社

少工作 多生活

LESS WORK, MORE LIFE

[台湾] 江启知◎著



世界科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

少工作，多生活 / (台湾) 江启知著. —北京：世界知识出版社，2010.8

ISBN 978-7-5012-3909-2

I. ①少… II. ①江… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①K821.49
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第158929号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权，同意经由世界知识出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

原著作名：《少工作，多生活》作者：[台湾] 江启知
图字：01-2009-6746号

责任编辑
责任出版

张 萱
刘 喆

书 名

少工作，多生活
Shao Gongzuo Duo Shenghuo

作 者

[台湾] 江启知

出版发行

世界知识出版社

地址邮编

北京市东城区干面胡同51号(100010)

网 址

www.wap1934.com

印 刷

世界知识印刷厂

经 销

新华书店

开本印张

880×1230毫米 1/32 7印张

字 数

146千字

版次印次

2010年9月第一版 2010年9月第一次印刷

标准书号

ISBN 978-7-5012-3909-2

ISBN 957-659-570-3

定 价

22.00元

版权所有 侵权必究



“这种情况还要持续多久啊？”越来越多的上班族提出这个问题——傍晚，其他办公室的灯已经熄了，自己还要坐在办公桌前辛勤地工作。我们如今生活在一个多元的社会里，多元的世界观、多元的人生观、多元的价值观，一切的一切似乎都是多元的。生活在这样一个纷繁芜杂的社会，人们不知道该如何协调工作与生活之间的关系，所以，越来越多的人丧失了自己的精神家园，一颗心一下子没有了归属、没有了方向，而最终的结局是，他们抛弃了生活，生活当然也毫不留情地把他们抛弃了。要想快快乐乐地生存下去，就须要学会处理好工作与生活的关系，学会享受，读懂生活的真谛。

在竞争激烈的社会，每个人的工作压力都很大，于是人们拼命地工作，忙得忘了休息，忘了陪家人一起吃饭，忘了陪妻子、孩子去野外玩耍，甚至忘了休息。也正是因为这样，人们才整天说：“活得真没意思！累！烦！”好像生活就是这么无色、无臭、无味。在这种情况下，大多数人竟然有着惊人的心理承受能力，他们认为：“生活就是这个样子的，我们没有办法改变。”人们既然能够这样对自己说，自然也可以这样安慰别人，

于是日子就这样一天天从指间滑过，巨大的压力使得一部分人对生活产生了厌倦心理。

其实，面对生活中的压力，我们是有办法排解的，只是人们没有真正地深入生活，整天都沉浸在工作中，当然不能找到快乐生活的办法了。

每一个人都是为了享受生活而来到这世上的，有些人之所以不快乐，是因为他们没有认知到这一点，他们偏离了生活的目标，把过多的精力投入到了工作上去，没有认识到工作只是生活的一部分，没有理解生活的真正含义。生活中的我们一直在充当着一个并不高明的乐手，扭曲了生命与生活的旋律；甚至在不经意间扮演了生活刽子手，扼杀了生命的颜色，生活的芬芳……其实上帝真的是对我们宠爱有加，在赋予我们生命的同时也赋予了我们可思想的大脑，让我们能够思考怎样去享受这一次得之不易的生命。我们怎么能够辜负上帝的一片好意呢？

《少工作，多生活》可以帮助人们从无休无止的加班、精神紧张和精疲力竭中解脱出来，从职业成功的加速道上走下来，向“生活”的正确方向行进，将更多的时间投入在朋友、家庭、旅游等更有意义的事情中。

本书不仅提倡了一种观念，而且有具体的实施建议、方法和步骤，帮助读者改善自己的生活状况，真正地读懂生活。

生命是属于我们自己的，《少工作，多生活》让人们学会演奏自己生命的主旋律，谱写自己生命的乐章，使我们的精神家园不再是荒芜一片。



目 录

第一章 学会工作，享受超然人生

人的一生中有太多事情，只有懂得放下才能得到解脱。工作中困扰我们的是我们的心灵，而不是当下的生活。如果每个人都能以一颗平常心去对待生活中的一切，那么你就会祛除心中的杂念，享受那种超然的人生。

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 快乐第一，工作第二 | 2 |
| 2. 心无外物，才能更好地工作 | 5 |
| 3. 放下心中太多的杂念 | 8 |
| 4. 一颗平常心也是一种超然 | 12 |
| 5. 拥有太多的东西也是一种负担 | 15 |
| 6. 放弃也是一种美 | 17 |
| 7. 不必羡慕别人，做好自己就行 | 20 |
| 8. 不要让自己成为工作的奴隶 | 23 |
| 9. 相信自己，工作才能做好 | 27 |
| 10. 说出工作中的痛苦和快乐 | 30 |
| 11. 换种角度看问题 | 33 |
| 12. 工作中不要刻意地去模仿别人 | 38 |
| 13. 自己不是活在别人的眼睛里 | 41 |
| 14. 把加班看成一份宵夜 | 44 |

第二章 不会生活就不会工作

工作就是生活，生活就是工作，工作和生活都要调剂，不会生活就不会工作。为自己画扇窗，工作中放松自己、忙里偷闲，亲情和友情不可忘记，把苦日子过甜……正是花样年华的我们，何苦让工作累了自己的身心呢？

- | | |
|---------------|----|
| 1. 卸下贪婪的包袱 | 52 |
| 2. 给自己画扇窗 | 55 |
| 3. 进门前，请抛开烦恼 | 60 |
| 4. 种一棵“忘忧草” | 66 |
| 5. 给自己一把“开心锁” | 69 |
| 6. 不要拒绝眼泪 | 72 |
| 7. 把苦日子过甜 | 74 |
| 8. 为自己点亮一盏心灯 | 81 |
| 9. 学会忙里偷闲 | 86 |

第三章 少工作，多和朋友聚一聚

对那些所谓的上班族来说，工作是最大的烦恼。整天都要做重复的工作，整天都要面对永远干不完的活儿……这些几乎令他们窒息，让他们感觉生活像是杯苦咖啡。然而要想从中走出来，喝到香甜可口的咖啡，那么就给朋友打个电话吧！常和他们联系，多翻翻过去你们在一起的照片……彼此倾诉自己的悲与喜，这又何尝不是一种好的生活方式呢？

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 朋友多了路好走 | 90 |
| 2. 有空时，别忘了给朋友打个电话 | 97 |

3. 把朋友当作倾诉对象	102
4. 倾听朋友的故事	105
5. 试着寻找更多的朋友	110
6. 时常翻阅朋友的照片	114

第四章 少工作，别忘了常回家看看

“找点空闲，找点时间，领着孩子常回家看看；带上笑容，带上祝愿，陪同爱人常回家看看……”一曲温暖人心的好歌唱出了天下父母的心声，他们何尝没有这种企盼，没有这种渴望。然而由于工作原因，儿女们往往无法做到。但是在你困了、累了时，一定别忘了常回家看看，看看你那年迈的父母，支持你、疼爱你的另一半，可爱的孩子，全家坐在一起吃顿饭……毕竟月是故乡圆，水是故乡甜，人是故乡亲，情是故乡浓！

1. 家，工作者温暖的港湾	120
2. 父母的唠叨是最美的语言	123
3. 多想念你的家人	126
4. 和全家人一起吃顿饭	129
5. 另一半永远是支持你的	133
6. 多和另一半一起出去走走	138
7. 多关心一下你的孩子	141

第五章 少工作，让生活融入大自然

人生很短暂，给自己留下一片蓝天，让生活更加多彩……闲暇时融入大自然中，看看蓝天中漂浮的云朵，放飞你的心情吧！让你的青春留下灿烂的记忆。当我们短暂告别现代职业人的身份，告别快节奏的现代机械式工作与生活，才发现自己离

生存的本原越来越远。于是我们马上行动，快速抓住大自然的衣角，让它永驻我家。

1. 有空多看看风景 148
2. 给自己一个绿色办公室 151
3. 享受大自然的美 158
4. 每天早上到公园散散步 162
5. 时常做一个短途旅行 168
6. 试着捕捉太阳 173
7. 让花草永驻你家 178
8. 多到动物园逛逛 187

第六章 少工作，发展业余爱好

人生非单行道，除了事业之外，喜怒哀乐、七情六欲总要有表达的途径和方法。每天都要面对做不完的、枯燥的工作，而一味地忍受会降低你工作的积极性。因此，适当地安排一些业余活动，就会让工作之余的生活更加丰富多彩，化解压力使生活、事业得到平衡。

1. 为自己画一幅自画像 190
2. 听听自己喜欢的音乐 197
3. 把金鱼带回家 199
4. 和志同道合的人做些小节目 205
5. 感受“一览众山小”的佳境 212
6. 写点文学作品 215

第一章 学会工作，

享受超然人生

人的一生中有太多事情，只有懂得放下才能得到解脱。工作中困扰我们的是我们的心灵，而不是当下的生活。如果每一个人都能以一颗平常心去对待生活中的一切，那么你就会祛除心中的杂念，享受那种超然的人生。

1 快乐第一，工作第二

工作好的前提首先要让自己快乐，有快乐才有动力工作，工作效率才会提高。



加利福尼亚大学的研究人员发现：快乐的人更容易获得事业的成功。该研究负责人索尼娅说：“导致这种现象的原因很可能是快乐的人经常会有积极的情绪，这种情绪能够激励他们更主动工作和接受新的知识。当他们快乐的时候，会觉得很自信、乐观、精力充沛，这样会使他们更有亲和力。”

从心理学角度来说，这项研究是很有道理的。那些不快乐的人，消极的情绪会降低工作效率，而消极情绪背后的心理冲突常常会大量消耗有限的心理资源，所以“内耗”大了，用于从事建设性工作的精力自然就会减少，就像计算机被病毒感染以后，CPU的系统资源大量被占用，正常的程序自然就会运行缓慢，容易“死机”；而那些具有良好心理状态的人，则能够更好地把有限的心理能量投入到外界建设性的事务中去，能够更自然地展开工作，更大地释放自己的潜能，提高工作效率，这

对于取得成功是相当重要的资源。

对同一件事情抱以不同态度，其观点或看法、结果也会截然不同。消极的态度容易丧失自信，使思维麻痹，绝对有害身心健康，也会扼杀原本可以获得的快乐；而积极的态度则能够使心胸开阔、心情愉快。在工作中保持积极的态度非常重要，有了它你会勇于面对困难，准确找到突破口。现实生活中很多人工作上不能感到满足，原因很简单，就是他们“怨天尤人”，以消极的情绪对待工作。

世界首富比尔·盖茨宣称：他并不是为成功而工作，而是因为工作本身有足够的快乐引力让他投入其中。智慧的焕发、灵感的闪烁、心智的升华，生命因此而有意义。比尔·盖茨辞去微软公司董事长和首席执行管之职，转而担任首席设计师，不是出于别的目的，而是因为这种工作更让他感到痴迷和有吸引力，更能激发生命的创造力。换句话说，就是这项工作能让他感到更快乐。

快乐只是一种感觉。它，大至广漠的宇宙，小至芝麻米粒；它，重于泰山但又轻如鸿毛；它，价值连城但又一文不值。总之，快乐就是这么奇妙的东西，它看不到、听不见、摸不着，却能感受得到。它是人对生活满足的一种方式，是人对社会做出的心灵感应。

在物质产品如潮水般涌向人们的今天，精神上的快乐似乎离人们越来越远；在以谋生为目的的工作中，快乐更成了“奢

侈品”。有许多人总是很难快乐。但有句话说得好：“美是到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”快乐就是工作生活中的美，只要你静下心来仔细观察，就会发现快乐是无所不在的。只要把工作当作一种快乐的事，那么工作起来就会变得很快乐。

不同的人对如何从工作中获得快乐有着不同的看法。我所提倡的是“尊重自己，设定目标，态度积极，尽职尽责，吸取教训，培养能力，乐在其中”。尊重自己是找到工作乐趣的第一把钥匙。唯有认清自己的能力，遵从自己的选择，积极行动，才会不断接近成功，并从自己的成功中找到工作的乐趣。

快乐来自于“简单生活”。文明只是外在依托，成功、财富也只是外在的荣耀，真正的幸福来自于发现真实独特的自我，也就是要坚持自己的生活原则，保持心灵的那份宁静，过自己想过的生活，你一定会找到快乐！

所以让自己快乐第一，工作第二。因为只有使自己快乐，才能更好地投入工作中，工作才会出色。

2 心无外物，才能更好地工作

只有心中没有外物，才能一心一意地投入工作中。



有这样一个故事，从前有一位小沙弥，从小便立下修行成佛的宏愿。可是他总是想不通，自己投身佛门已三年，师父既不教他诵经，又不让他拜佛，总是叫他上山砍柴。要是这样下去，自己要到何年何月才能悟道呢？

一天，小沙弥像往常一样上山砍柴，可是他脑子里总是想着怎么悟道。突然有一只罕见的动物来到了他的面前，小沙弥好奇地问：“你是什么动物？叫什么名字，怎么长得这么奇怪？”

那只奇怪的动物回答：“我叫‘悟’。”

小沙弥一听，心中十分高兴，想道：好极了，它就是“悟”，我不正想要悟吗？我非把它抓住不可！

想到这里，那只叫悟的动物紧接着说：“好啊！你一看到我，就想抓住我，我不会让你得逞的！”

小沙弥吓了一跳，心想：果然是悟，居然知道我在想什么！这时，悟得意地说：“怎么样，领教了我的厉害了吧？”

小沙弥暗想：好吧！让你得意，我就骗骗你，装作什么都忘记的样子，然后趁你没有防备时把你抓住！

不料，悟又开口说道：“你别想骗我了，以为我不知道吗？想装作什么都忘记的样子，然后趁我没有防备时把我抓住。是不是？告诉你，那是行不通的！”

小沙弥听到自己的想法又一次被点破，很尴尬，装作什么也不知道，故意不去搭理它。

悟又得寸进尺，小沙弥心中想什么，它就马上全抖出来。这样一来，小沙弥真的有点生气了。他想：这真是个可恶的家伙，居然连我想什么都知道，而且还要说出来，这让我多难堪。

这时，悟又说道：“你生气也没用。因为你心里想什么，我全都知道。”看来，小沙弥的心思，确实都能被悟捕捉到。

这时，小沙弥开始重新思考：既然我心中想什么，悟全都知道，要抓住它根本不可能！我何必白费心思呢？与其这样，不如老老实实砍柴吧，何况，我上山就是来砍柴的，抓不到悟也没有什么损失，也不会有遗憾。

想到这里，他的心情平静下来，专心致志地挥起斧头砍柴。悟闲着没事，站在一旁看他砍柴。小沙弥越砍越投入，手越来越用力，只听“嚓”一声，斧头柄给弄断了。正巧，那斧头飞了出去，不偏不倚，正好砸在悟的头上，一下子把它打昏了。

小沙弥意外地捉住了悟，心中很高兴。而更让他感到高兴

的是，自己终于悟出了一个道理：原来想要开悟，先要放弃开悟的念头，不能执著于开悟。

没有疑惑便是觉悟，没有障碍便是自由。这正是：心不执著，烦恼无由更上头；观心自在，苦海无波任悠游。

把你心灵的眼睛张开，懂得珍惜自己心里最好的东西。人不能心中存在太多外物，必须学会心平气和，不可过于执著地对待身外之物，自己的心比一切外物都重要。

其实，身外之物，你去求，却偏偏难求，不去求它，它反而会翩然而至。这恰恰是因为我们心无障碍，反倒悠然自得，更能悟得人生智慧。

心中无外物，工作才能有效率，想追求的才会实现。

3 放下心中太多的杂念

柳宗元是唐代大诗人，他曾经写过一篇《虫负虫版传》的小故事，描述了一种叫作“虫负虫版”的小动物。“行遇物，辄持取，仰其首负之。背愈重，虽困剧不止也。其负甚涩，物积因不散，卒蹶仆不能起。人或怜之。为去其负；苟能行，又持取如故。又好上高，极其力不已，致坠地死。”



意思是说虫负虫版是一种很会背东西的小虫子，爬行时遇到东西，它总要捡起来，并且背着它，捡的东西越来越多，它背的东西就越来越重，所以很疲劳，但是它还不停地往背上加东西。虫负虫版的脊背因为粗糙，东西堆积在上面，所以掉不下来。最后，虫负虫版终于被压得倒在地上爬不起来了。有人很同情它，便替它扔掉背上的东西。但是它只要有一点力气爬行，仍要背上许多东西，直到累倒在地。虫负虫版更喜欢往高处爬，用尽了所有力气也不停止，一直到摔死在地上为止。

其实柳宗元只想借用虫负虫版告诉我们：人不可贪得无厌，