

我们常常问自己

我也许活着，但我在生活吗？

什么时候开始

工作占据了我们的生命，而休闲成了一种奢求

这本书已经解救了无数被工作绑架的人

从打开书页的那刻开始，你也会开启新的生活



The Joy Of Not Working

A Book for the Retired, Unemployed and Overworked

你能不能不工作

[美] 厄尼·泽林斯基 著



中信出版社·CHINACITICPRESS

The Joy Of Not Working
A Book for the Retired, Unemployed and Overworked

你能不能不工作

[美] 厄尼·泽林斯基 著
吴婷 姚艺桑 甄贞 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你能不能不工作 / (美) 泽林斯基著; 吴婷, 姚艺桑, 甄贞译. —北京: 中信出版社, 2010.8

书名原文: The Joy of Not Working

ISBN 978-7-5086-2145-6

I. 你… II. ①泽… ②吴… ③姚… ④甄 III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 103543 号

The Joy of Not Working by Ernie J. Zelinski

Copyright ©2003 by Ernie J. Zelinski

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, except brief excerpts for the purpose of review, without written permission of the publisher.

This edition arranged with ERNIE J. ZELINSKI, VISIONS INTERNATIONAL PUBLISHING through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright ©2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售。

你能不能不工作

NI NENGBUNENG BU GONGZUO

著 者: [美]厄尼·泽林斯基

译 者: 吴婷 姚艺桑 甄贞

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2010年8月第2版

京权图字: 01-2010-0508

书 号: ISBN 978-7-5086-2145-6 / F · 2002

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言

这本书会让你成功！《你能不能不工作》已经以六种语言出版，并且已经在世界各地销售超过20万册。虽然最后一版仍然卖得很好，但为了能更加适应21世纪的要求，我又对此书作了更新。我要感谢十速出版社（Ten Speed Press）的菲尔·伍德、柯尔斯蒂·梅尔维尔，以及梅根·基夫，感谢他们在本书新版出版过程中所做的努力。

我的父亲教育我去工作，但我不喜欢。我从未喜欢上工作，并且我不否认这一点。我宁愿阅读、讲故事、开玩笑、交谈或者大笑，我喜欢这所有的事，除了工作。

——亚伯拉罕·林肯

这一版我不仅作了内容上的更新，并且在本书的最后增加了附录，对之前最后一版于1997年出版后的一些读者非常有趣的来信作了整理，并且我也将这些信件穿插在了各个章节中。我相信你会发现这些信件像我写的内容一样激励你，甚至比我写的更有激励作用。因而我要感谢给我写了这些信的人们，他们对这本书作了极大的贡献。

本书与大部分教人如何取得成功的书不同，它不是教你如何在工作中取得胜利，如何赚钱，也不是教你如何赢得比赛。相反，它教给你的是如何在不工作时用一种非竞争的方式取得成功。

当你对生活充满激情的时候，当你每天早晨醒来为新一天的



来临感到兴奋的时候，你就是一个成功者；当你为自己所做的事情感到快乐的时候，你就是一个成功者；当你非常清楚在接下来的日子里自己想做什么的时候，你就是一个成功者。

不管你是退休、失业，还是正在工作，你都可以把《你能不能不工作》作为一份实用而且可靠的指南，借此建立一个远离工作的天堂。由于我们所有的人都需要时不时地给予或明摆着的或暗地里的提醒，所以我們都可以把本书作为提高休闲生活质量的指南。

这本书是我所受教育的成果，但这种教育与学校里的课程无关，它并非通过正规院校，而是从我的个人经验中获得的。

在我29岁的时候，我开始从事一项新事业。当时我失业了，我下定决心要当大约一年的有创造性的流浪者。尽管我的新事业为期太短，但我仍然需要一份正式的工作。

在做最后一份正式工作时，我接受了制度的约束，而这种制度并不符合自由的精神。我在政府的公用事业单位中工作了大约6年，每天朝九晚五——实际上是“朝八晚六”，周末还加班，而且大多时候没有额外的补偿。

我大概有三年多没休假了，于是决定在一个夏天休息10个星期。除了没有得到上司的批准之外，我认为这是个非常不错的主意。那10个星期我过得真的很愉快。尽管这是个很好的决定，但作为专业工程师的我最终还是被解雇了，原因是违反了公司的制度，休假过多。

如果你都不能把它作为失业的借口，成为天才又有什么用呢？

——杰拉尔德·马赞

显然，我的上司并不喜欢我这样做。尽管人们对我的工作成

绩评价很高，尽管我长时间没有休假，但当我休完假回去工作时，公司还是把我解雇了。我不能肯定我的失业是否仅仅因为违反了公司的制度，也许我的上司嫉妒我休了一个美好的长假。很多管理者，尤其是政府里的官员，并不喜欢那些能够自娱自乐的下属。

在最初的几个星期里，我一直为此苦恼。作为一名全心全意为公司服务的能干职员，我知道自己为公司作出了许多重大的贡献。毋庸置疑，当他们解雇了我这样一个有价值的职员时，决断是不明智的。

当我意识到自己被解雇是一种幸福的那一天，对我来说是一个重要的转折点。在不情愿地承认自己并非不可缺少的同时，我对那份朝九晚五的正式工作也失去了兴趣。从那时开始，我就下定决心要尽可能保证有更多的空闲时间，



泽林斯基先生，作为经常激赏对社会作出卓越贡献人才的哈佛，现在很荣幸能授予你“悠闲博士”的荣誉学位。

尤其是在夏天。现在要得到一份正式的工作是不可能了，而我作为一个专业工程师的生涯也从此结束了。

在接下来的两年里，我不再工作，也没有再参加任何培训。



我的生活目标就是在不工作时仍感到快乐。从各方面的情况来看，我是成功的。

在这段时间里我又做了些什么呢？尽管偶尔会缺钱，但我过着一种自认为是富足的生活。我参加了很多有建设性的、令人满意的活动，数目之多，难以一一道来。最重要的是我在庆祝没有工作的生活。我在慢慢地成长并经历着自我价值的改变。在那两年里，我真正获得了“悠闲博士”的学位，虽然没有一个大学曾经授予我这个学位。

过了两年自由自在的生活之后，我决定从那时起，如果可能的话，我再也不在没有“r”的月份^①里工作了。毕竟在北美，五月、六月、七月和八月最适合从事休闲性的活动。事实上，我十分喜欢休闲时光，我已经有十多年不再做朝九晚五的正式工作了。从根本上讲，我在二十八九岁时就处于暂时性退休或半退休状态了。

悠闲自在是出现在人们面前最具挑战性的责任。

——威廉·罗素

多年以来，许多人问过我是怎样度过这么多的空闲时间而不感到厌烦的。和这些人交谈之后，我发现很多人都会遇到如何从他们的空闲时间中获得满足感的问题。同样的情况也曾经发生在我的身上，而那时很少有讲述如何安排好空闲时间的书。就在那时，我有了写这本书的想法。自从我相信任何人都能在空闲时间中做那些具有建设性的、激动人心的活动以来，我就决定撰写一本能够对大多数人提供帮助的、有关如何享受美好休闲时光的书。

在这本书中，我将与大家分享我对休闲生活的看法以及众多

^① 英语中的12个月份中只有五月、六月、七月、八月的单词中没有“r”。——译者注

的体验。为了更宽泛地看待休闲问题，我并非仅仅引用个人经验。这本书的大部分内容是向其他人学习和倾听的结果，是对他们的经历和渴望的总结。



本书不是一本纯理论的书。我尽量避免更多的细节和专业术语，因为这些都是大多数读者所厌恶的。事实上，我尽可能地让这本书短小精炼，用简短的语言来传达这些信息。我用人们喜欢的许多学习方式，如文字、练习、卡通画、图表以及引言等来表现本书的内容。许多读者的肯定意见使我确信，这种形式能让我以一种有趣而愉快的方式让人们理解我要提供的信息。

如果你想要提高生活的质量，想让你的生活更加丰富多彩，更加有情调，那么你就会发现这是一本非常有价值的书，就像世界上成千上万的读者在他们阅读本书时所以为的那样。基于那些读者的反馈，我相信《你能不能不工作》会在很多方面让你觉得有趣，并且会激发、影响、鼓励你。

“赖利的生活”^①已经成为十多年来一种流行的表达幸福生活的说法。过着

一个有时间改善自己精神状态的人，便可享受到真正的休闲时光。

——亨利·戴维·梭罗

^①《赖利的生活》是美国好莱坞拍摄的电视情景喜剧，于1949~1950年和1953~1958年在NBC广播网播出。本节目倡导的是第二次世界大战以后美国郊区简朴、舒适的生活方式。——译者注

赖利的生活的人能够在不工作的状态下生活得很舒适。这本书正是教你如何过赖利的生活，然而过上赖利的生活可能会让你大吃一惊。

——厄尼·J·泽林斯基

XIV

你
能
不
能
不
工
作



前言

第一章

你也能过赖利的生活

001

享受悠闲生活的伟大时刻__003

休闲：与工作相对，但并不是对立__004

休闲、退休和中大奖所引发的错觉__006

放松自己并不是容易的事__009

休闲生活或许是难以琢磨的__013

被解雇的股票经纪人如何享受悠闲的生活__014

休闲生活的秘密__015

第二章

所见即所得

019

换位思考__021

老了也能学新诀窍__022

在盲人的世界里，一个眼睛的人就是
国王__024

你留意生活了吗__027

观察就是一切__030

只有傻瓜和死人才不懂得变化__031



第三章

工作的道德就是奴隶的道德

035

关于工作的思考 __037

新教工作伦理毁了一桩好事 __039

工作狂对满足感的误解 __042

工作道德能让这个社会发狂 __044

另一个想要追逐疯狂的国家 __047

想要在北美很成功是会失败的 __049

GNP中的“G” __051

为什么乞丐对社会的贡献超过SUV拥有者 __053

生活的本质 __055

第四章

为健康着想 少做点工作

057

没有奶酪的陷阱 __059

你知道自己是谁吗 __060

今天的企业界流行无知 __063

努力工作是创造力的大敌 __065

少点工作，多点玩耍，成为最佳工作者 __068

休闲主义者享有更多乐趣 __072

如果老板不解雇你，自己解雇自己 __078

你正在倾听内心的召唤吗 __084

自己做蛋糕自己吃 __089

不用朝九晚五的快乐 __094



CONTENTS | 目录



第五章

失业：对你真实自我的真正考验

099

真正拥有生活的时间 __101

为生活谱写新的篇章 __102

失业意味着成功 __104

我们总是怀念那些根本不曾存在过的美好时光 __108

享受休闲的三个必要条件 __112

让休闲成为一种职业 __120

第六章

有人正在烦我，而那个人就是我自己

123

一种极其烦人的疾病 __125

厌烦心理产生的真正原因 __127

只有自己放弃人生才会在退休后厌烦 __129

生活的简单规则 __131

厌烦、乏味、单调工作所暗藏的机会 __136



第七章

点火胜于取暖

145

跳起动机之舞__147

通过回忆没有做过的事情体验快乐是困难的__148

你想拥有你想要的东西吗__149

栽种生命之树__160

有那么多事可以去做__165

第八章

无所作为会让你一事无成

171

你也许活着，但你在生活吗__173

看电视将毁掉你__179

控制体重，当机立断__182

你是否想方设法不去锻炼__185

写本书吧__189



第九章

珍视此刻

193

珍惜你所拥有的此时此刻__195

把握这一刻__197

放慢你忙碌的脚步__203

根本就没什么事可烦恼，如果是这样的话又会
怎样__206

时间比金钱宝贵，要妥善运用__210

第十章

独处比和糟糕的同伴在一起更好

217

独处的关键在于封闭内心世界__219

宇宙就在你心中__223

迅速逃离消极伙伴__225

独自去休闲__228

给独处一个机会__231

今天学会独处，明天会更幸福__233

庆祝独处的美妙的一天__234

为了幸福和长寿，何妨做个怪人__237



第十一章

做一个节俭的贵族

239

谨慎用钱__241

永远无法满足__245

金钱越多，问题越多__248

金钱无法带来最大的安全感__251

为什么金钱不能使人快乐__254

实现经济独立的关键是态度__259

退休永远不会太早__261

如果快乐能购买，为什么不卖一些__266

第十二章

结束仅仅意味着开始

271

退休之后仍有人生__273

生命的欢愉__278

当你老了不要让年龄支配你__280

最好的还未到来__281

让生活从休闲开始__284





第一章

你也能过赖利的生活



