



Happiness beyond Eight Hours

幸福在 8小时之外

——业余生活也需要经营

郑建斌 杜乾昌 著

下班后，也要活出精彩，活出价值。

有关致富、创业、理财、成功、健康的秘诀，让本书为你一一揭晓！

献给所有为生活而奋斗的上班族！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

Happiness beyond Eight Hours

幸福在 8小时之外

——业余生活也需要经营

郑建斌 杜乾昌 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容
版权所有，侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

幸福在 8 小时之外：业余生活也需要经营 / 郑建斌，杜乾昌著.
北京：电子工业出版社，2012.5

ISBN 978-7-121-16515-3

I. ①幸… II. ①郑… ②杜… III. ①业余文化—文化生活—通俗读物
IV. ① G241.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 041781 号

责任编辑：牛晓丽

文字编辑：周 林 王 秀

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.75 字数：241 千字

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

古人说：“一日之计在于晨，一年之计在于春，一生之计在于勤。”对于职场人士来说，要想拥有成功的事业，就应该在朝九晚五的职场中努力拼搏。不过，我们除了要为事业而奋斗之外，还应该同时经营幸福。换句话说，就是在业余时间里，精心经营你的生活。毕竟，职场不是你生活的全部，你的人生精彩更主要取决于业余时间。

作为一名上班族，除了8个小时的工作时间和8个小时的睡眠时间，那么，剩下的8个小时你又是如何度过的呢？是坐在电视机前看肥皂剧，看娱乐八卦，还是沉浸在网络游戏之中尽情地“厮杀”？是泡在酒吧里寻找刺激和放纵自己，还是将工作带到家里，做一个彻头彻尾的工作狂？当你对这些事乐此不疲的时候，有没有考虑过你的人生规划和幸福理念呢？

业余时间，是可供我们自由支配的时间，却并不是可以随心所欲的时间。业余生活，是属于每一个人的，却并不代表着就是无所顾忌、凌乱不堪的。上班的时候，我们需要全心全意地工作；下班之后，我们更需要全心全意地经营自己的幸福。为了拥有更加美满的婚姻生活，我们需要花时间和爱人一起度过美好时光；为了孩子的健康成长和幸福童年，我们需要有一定的亲子时间；为了拥有更加丰富的心灵，我们需要花一些时间去阅读书籍或者做一些有意义的事情；为了以后的生活，我们还需要下班后思

考一下自己的人生方向和长远规划；为了让生活更加富裕，我们应该考虑如何利用业余时间挣更多的钱；为了避免出现下岗失业的遭遇，我们还需要花费一定的时间考虑如何创业。——这些事情，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间宝贵的，我们绝不能无端地浪费掉，而是要精心经营，在业余时间创造我们的幸福。或许有人说，选择了职场，就应该有职业道德，绝不能做对不起老板的事，更不能利用业余时间做兼职，挣外快。在这里提醒你的是，职业道德不是你想象的那样，职业道德是属于8小时之内的事，和你的业余生活无关。你没有必要为此而忧心忡忡，瞻前顾后。须知，你是一个有血有肉，有着丰富情感的活生生的人，而不是一个冷冰冰的工作机器。

那么，如何经营业余生活呢？我们可以从这一本书中寻找答案。本书除了告诉职场人士如何经营下班后的生活，还列举了一些人8小时之外没有时间的原因，诸如工作狂、完美主义者、漫无目标者、网上冲浪者等几种情况，并指出了相应的解决方案。另外，本书还告诉读者们一些如何致富、理财、创业、追求理想的方法，对你的人生规划将起到很好的指导作用。

在这里，希望你认真地看完这一本书之后，能够对自己和生活有一个全新的认识，能够精心地经营自己的业余生活，更希望你能够在阅读完这一本书之后，不断取得新的胜利和成功，实现理想，走向幸福。

目 录

第一章

一天之计在于下班后 / 009

- 下班后你在做什么, 10年后你就会成为什么 / 010
- 下班后的8小时, 决定了你的幸福指数 / 013
- 下班后的8小时, 决定了你的成功指数 / 017
- 不要把工作带到家里, 也不要让生活的烦恼影响工作 / 020
- 为什么你总在忙? 为什么你总没时间? / 023
- 难道这辈子只能这样吗? NO / 026

第二章

别让这些颓事毁了你 / 029

- 下班了就让自己换一种状态 / 030
- 永远也不要对“赌”和“毒”好奇 / 033
- 偶像剧、明星演出对你真的很重要吗? / 036
- 大好的时间怎可一睡了之? / 039
- 沉迷于虚拟网络, 人生也会虚拟化 / 041
- 人生没档次, 拥有再高档次的轿车、家电也没用 / 044
- 痴迷于把妹、泡妞, 那该拿青春怎么办? / 047

第三章

下班后, 找回你的黄金时间 / 050

- 让时间管理伴随你的生活 / 051
- 不要让别人浪费你的时间 / 055
- ABC时间管理法则, 做事要有轻重缓急 / 059
- 连续分段时间管理法则, 休息工作两不误 / 063
- 善用科学统筹方法, “创造”时间 / 066
- 无须太苛求完美, 有80分就好 / 069
- 给自己下死命令, 强迫自己完成“充电”任务 / 072

第四章

坐在家里赚钱的9种方法 / 075

- 博客——教你轻松做“BLOG赚钱族” / 076
- 网赚——属于网络中每一个人的财运 / 079
- 写作——“点字成金”的秘密 / 082
- 投资——“钱生钱”的诀窍 / 085
- 兼职——让你的业余时间效益化 / 088
- 嗜好——原来兴趣也可以“货币化” / 091
- 开公司——选择有潜力的行业 / 094
- 开加盟店——走“别人的路”也能成功 / 098
- 出奇制胜——卖特殊产品赚大钱 / 101

第五章

你该了解的8项财富法则 / 104

- 得到再好的承诺，也抵不过兜里的一沓票子 / 105
- 绝不轻易辞职，留足后路 / 108
- 认清自己的优劣势，找出自己的最高价值 / 111
- 赢得财富靠信息，不能拼体力 / 114
- 眼光决定命运，创新产生财富 / 117
- “借鸡生蛋”，学会用别人的钱来致富 / 120
- 学会吃亏，有舍才能有得 / 123
- 善于与人合作，才能财源滚滚 / 126

第六章

轻松获取创业资源的窍门 / 129

- 准备一个切实可行的创业计划 / 130
- 寻找适合自己的合伙人 / 133
- 寻找投资者的几种途径 / 136
- 发现商机的9个高招 / 139
- 获取市场信息的几种途径 / 143

做好网络营销的10种方法	/ 146
求人办事不可不知的一些事	/ 150

第七章

聪明花钱、巧妙理财的方案 / 153

量入为出, 享受有节制的快乐	/ 154
从持家开始, 锻炼理财的功力	/ 157
根据家庭模式, 选择理财方式	/ 161
别被销售商的促销广告骗了, 自己还蒙在鼓里	/ 164
相信所谓专业人士, 不如相信自己	/ 167
学会分开投资与生活	/ 170
走出理财的几个误区	/ 173

第八章

轻松处理人际关系的智慧 / 177

停止抱怨, 不抱怨才能得到别人的尊重	/ 178
换位思考, 不要太过苛求他人	/ 181
与人交不念旧恶, 学会适时糊涂	/ 184
人不能没有一点儿秘密, 保护自己的隐私	/ 187
夫妻之间, 不要试图改变对方	/ 190
说话要给自己留有余地	/ 193
朋友之间也要适当保持距离	/ 196

第九章

让你30年后不会后悔的健康计划 / 199

年轻人要学会如何爱自己	/ 200
运动是健康的真正支点	/ 203
让工作停下来, 学会适当休息	/ 206
注意饮食细节, 吃出健康身体	/ 209

最适合“上班族”的几种运动方法	/ 213
保持良好心态, 拥有健康身体	/ 216
选择有效食物, 保持“体内清洁”	/ 219

第十章

不再做理想者, 立即做行动者 / 223

时不我待, 摆脱拖延的恶习	/ 224
决定做一件事, 就立即行动	/ 227
做事情要专注, 绝不节外生枝	/ 230
树立崇高理想, 绝不得过且过	/ 233
无论是8小时还是8分钟, 都不容浪费	/ 236
每天三省吾身, 鞭策自己上进	/ 239
凡事靠自己, 不要依赖别人的帮助	/ 243

第十一章

就这样一步步过上你理想的生活 / 246

为大目标努力, 不为小事情烦恼	/ 247
反思一下自己的固定模式是否合理	/ 250
将座右铭写在方便看到的地方, 每天激励自己	/ 253
不能盲目乐观, 做好受挫折的准备	/ 256
步步为营, 不妨把目标时程化	/ 259
不追求违背客观规律的速成	/ 262
逐渐养成好习惯, 幸福就这样慢慢走来	/ 265

第一章

一天之计在于下班后

一天有24小时，除了上班8小时，睡觉8小时之外，剩余的时间便由我们自己支配。在这些业余时间里，你以怎样的方式度过，你如何打发这些时间，往往会对你的各个方面都产生影响。有的人在业余时间以打牌、玩游戏等方式消磨时光，有的人能够充分利用业余时间充实和提高自己，慢慢地，这些人之间就会产生差距，所以说，如何利用下班后的业余时间上班族们要认真对待的一个问题。



下班后你在做什么， 10年后你就会成为什么

古人喜欢用“三十年河东三十年河西”来形容人事的兴衰更替，世事的变化无常。在瞬息万变的现代社会，以三十年作为时间的计量单位，就有点过于漫长了，事实上，只需要十年就足够了。十年之间，能够发生很多变化。

记得陈奕迅在那首《十年》的歌里唱道：“十年之前，我不认识你，你不属于我，我们还是一样陪在一个陌生人左右，走过渐渐熟悉的街头。十年之后，我们是朋友，还可以问候，只是那种温柔，再也找不到拥抱的理由，情人最后难免沦为朋友……”听到这首歌曲的时候，很多人都会为过去的十年而感慨。但是，却很少有人想过，十年之后他们将会变成什么样子。

十年之后的很多事都是意想不到的，但是，一个人在十年之后会成为什么样子，除了命运的因素之外，更重要的则和自己眼下的所作所为有关。对于一个上班族来说，如果在下班之后，只知道通过睡觉、唱歌、看电视剧来打发时间的话，那么，十年之后，他除了年龄之外，恐怕就再也没有其他的收获。甚至，十年之后的他，连现在的状况也不如。反之，如果在下班之后，能够做一些积极有益的事情，那么，十年之后，他收获的就不仅仅是年龄了。因此，作为上班族的一员，我们除了在8小时之内努力地工作之外，还应该在下班的时候想一想，我们未来的十年在哪里，十年之后自己想变成什么样子，怎样做才能够让自己在十年之后不后悔。

罗伯特是美国著名的企业家。他出生在美国西部的一个乡村，由于家庭经济条件有限，他只受过很短的学校教育，小学没有读完就辍学了。15岁那年，为了减轻家里人的负担，他不得不去一个山村里做着马夫的工作。不过，胸怀大志的罗伯特并没有放弃对人生的规划和梦想，他下决心一定要活出个样子来，创造出一片属于自己的天地。18岁那年，他来到了一家建筑公司做小工。

建筑工人每天都在和泥水石灰打交道，工作十分辛苦，而薪水和工作量又不能成正比。他的同事每天都会抱怨痛苦的生活、不利的环境。因此，下班时间一到，他们就会急匆匆地冲出工地，回到宿舍，喝酒打牌。但是，罗伯特却和他们不一样，尽管他也感到非常累，但是他却并不愿意用“休息”做幌子来放纵自己。每天下班之后，他休息片刻，就躲开那些闲聊、喧闹的同事，独自一个人躲在一个角落里看书，学习建筑知识。

有一天，前来检查工作的经理看到了他手中的书和笔记本，暗自记住了这个勤奋好学的小伙子。第二天，经理把罗伯特叫到办公室，问他为什么要学那些和他身份不符的东西，罗伯特回答说：“我们公司缺少的不是打工者，而是那些既有工作经验，又有专业知识和技术能力的中层骨干，我不想一直在工地上消耗下去，所以就在下班的时候多学一点知识。”经理赞赏地对他竖起了大拇指。几天之后，罗伯特就被任命为了项目经理。

成为项目经理后的罗伯特并没有知足，而是朝着更大的方向努力。因此，下班之后，他也从未放松过对自己的要求，依然坚持学习和思考。很多同事感到不理解，就嘲笑和挖苦他。罗伯特却说：“我不是在为老板打工，而是在为自己的将来打工。我绝不甘心现在的位子，我要为明天的理想和前途而奋斗。”正是因为有了这样的信念，几年的时间里，罗伯特便从项目经理做到了工程师，最后又做了这家建筑公司的总经理。

经过长期的经验积累和努力拼搏，在十年之后，他终于拥有了自己名下的公司，创造了非凡的业绩，完成了从一个建筑工人到成功人士的飞跃。而那些嘲笑他的同事，还在建筑工地上做着小工，还在抱怨着劳累的工作和不高的薪水。

职场上的年轻人，拥有着大好的青春年华，正是精力充沛热血沸腾的时候，绝不能把宝贵的时光白白浪费掉，而是应该对自己有一个严格的要求。在8小时之外，不能放松自己，而是应该做一些有意义的事情。无论你是一个不满足于现状的人，还是一个知足常乐的人，都应该如此。毕竟，你还有很长的一段人生之路要走，你要对十年之后的自己负责。

如果我们没有理想，只想做一天和尚撞一天钟的话，就应该在下班之后抽出时间来想一想，问问自己：“十年后我会怎么样？”须知，在这个竞争激烈的社会里，每个人的生活都如逆水行舟一样，不进则退。如果你不想后退的话，就应该多做一些准备和努力。当你花一些时间去思考十年之后的时候，你就会不断地督促自己，鞭策自己。

在现代社会中，谈论理想似乎已经成为了一件非常奢侈的事情。有不少人认为，谈论理想是非常荒唐幼稚的行为。诚然，走上工作岗位之后，我们每个人都会非常忙，下了班之后，也会感到非常累。但是，这些都不是借口，为了以后少一些挫折和苦难，多一些选择的余地，我们就应该为十年之后的自己找好定位，然后再朝着这个既定的方向去努力。努力的过程，不仅仅要表现于8小时之内，也表现于8小时之外，在很多情况下，8小时之外的选择和努力，远比8小时之内要重要得多。因此，每一个职场中人，都应该在下班之后有一个正确的选择。

下班后的8小时， 决定了你的幸福指数

我们生活在一个竞争激烈、生活节奏快的现代社会里。“时间就是金钱”、“时间就是效益”成为了这个社会的共识。许多人为了事业和工作，忙着和时间赛跑。上紧生命的发条，分秒必争，跑得气喘吁吁，大汗淋漓。他们在上班的时候拼命地工作，下了班之后也不注意休息，成了名副其实的“工作狂”。有很多人喜欢用“美好的明天”、“未来的幸福”等词语来督促自己，麻痹自己。他们想得很简单，工作优异就能够换取大量的金钱，有了大量的金钱就能够换回幸福的生活。实际上，这种观点实在是太理想化了。尽管幸福和金钱有着很大的关系，但是，幸福和金钱之间并不能画等号。

一个人在下班之后，应该给自己留出一些安排生活的时间。如果你脑子里想的都是工作，那么，你的生命就会变质，你就会成为一个工作的机器，而不是一个有血有肉的人。你的生活也必将毫无幸福可言。如果不懂得加以改正，你的生活还很可能会陷入凌乱和痛苦的状态之中。

精明能干的女设计师海伦是一个不折不扣的工作狂。她每天的工作时间都在十五个小时以上。她的这种敬业精神让很多人都自叹不如。后来，她开了一家设计公司，为了能够在激烈的竞争中胜出，让公司占领更大的市场，她常常通宵达旦地工作，很少回家，一直待在办公室里。饿了，就泡一碗方便面充饥，困了，就伏在办公桌上打个盹。家人们看了都非常心

疼，劝她多注意一下休息。可是她却拒绝了。她认为，只有打拼才能够挣到更多的钱，只有打拼才能让家人和自己过上幸福的生活。

由于操劳过度，劳动强度过大，有很多次从办公桌前站起来的时候，她都感觉头晕目眩，朋友们劝她去看一下医生，休息一下，都被她拒绝了。终于，在27岁的时候，她因为过度劳累患上了蜂窝性组织炎。海伦不得不停下手头的工作，终日与各种药品为伍。医生警告她说，如果还和以前一样不分昼夜工作的话，她的生命很快就要走到尽头了。海伦原本计划45岁的时候提前退休，移民到法国南部的农庄，做一个红酒商人。但是，眼下出现的这种情况，已经让她的梦想变得越来越遥远了。海伦当初省吃俭用节省下来的钱财，不得不大量地投入维护那伤痕累累的身体中。海伦的后半生，只能和药物打交道，却再也不能和幸福为伴了。

很多工作狂们总喜欢用先苦后甜来麻醉和安慰自己，其实那不过是一个美丽的谎言罢了。一个在工作中近乎疯狂地虐待自己的人，简直就是在自杀。他们追求将来的幸福，但是在幸福到来之前，他们的身体就有可能被毁灭，他们的意志也可能被摧残。一旦出现了这样的情况，他们还敢再去谈论幸福吗？

生活不需要工作狂，幸福也不需要工作狂。我们应该尽心尽力地工作，但是要坚持一定的限度，绝不能为了工作而葬送幸福。为了避免超常投入工作，我们应该注意以下几点。

1. 懂得享受生活的乐趣

把全部的时间和精力都投入到工作中的人，生活是枯燥而又单调的，他们应该主动从这种枯燥而又单调的生活中走出来，给自己的心灵以休息的时间，学会享受生活，主动寻找生活的乐趣。比如下班的时候看一下夕

阳落山的景象，回到家里腾出一点时间养养花或者是宠物狗，打开电视机看一些娱乐性的节目，把工作的事情放一放。

2.改掉错误的思维

许多拼命工作的人，满脑子里想的都是“为了我的奥迪，为了妻子的迪奥，为了孩子的奥利奥，我必须不停地工作，不停地做事。”诚然，这是责任心的表现，但是，当你把所有的东西都物质化了的时候，也就会造成另一个层次上的“失职”。其实，妻子和孩子并不在乎你能挣多少钱，只是希望你能够抽出一些时间来陪陪他们罢了。毕竟，一个家庭的幸福靠的是亲情，而不是金钱。你在乎的是你飞得有多高，而家人在乎的却是你飞得有多累。如果你能够改掉这种错误的思维，你就能够从紧张忙碌的工作中抽出身来，转而去经营你的家庭幸福了。

3.调整自己的思维

把工作当成生活的人，都是有着很强的事业心和责任感的人。但是，有了事业心和责任感也不能折磨自己。在必要的时候，我们应该适当地降低一下对自己的要求和期望值，绝不能把工作当成自己人生价值观的唯一体现，要注意事业和家庭的平衡，调整一下自己的思维。

4.主动减轻工作压力

在工作的时候，你不妨先列出一个工作日程表，将自己拥有的工作时间和需要完成的工作项目一一写在纸上。然后再考虑一下哪些工作不是最主要的，哪些工作是可以放弃的，哪些工作是可以交给别人来完成的。这样一来，就能做到心中有数，下班之后也就不会再为工作而劳心劳力了。

5.要注意劳逸结合

除了工作之外，我们还应该培养一些业余爱好。在下班之后，让自己从工作中走出来，主动去安排或者参加一些有益的活动。这样一来，你就能够得到休息，你的生活就有了情调，你的幸福指数也就得到了大大的提升。