

TOO BUSY TO
LIVE

忙碌

《信睿》主编



碌 碌 复 碌 碌 ， 百 年 双 转 轂 。

国际关系学院文化与传播系教授郭小聪：与世界从容告别

作家巫昂：先解放自己，再慢慢生活

《中国好声音》总导演金磊：我们想做一场运动

演员林雪：内地就像香港的八十年代

三千渡投资管理有限公司董事总经理陈文：忙活中的后青春期

三千渡
创意丛书

访谈忙碌，对话生活



中信出版社·CHINACITICPRESS

D669
2035

忙·活

《信睿》主编



图书在版编目(CIP)数据

忙·活 / 郭小聪等著. — 北京: 中信出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5086-3710-5

I. ①忙… II. ①郭… III. ①社会生活—研究—中国 IV. ①D669

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第287270号

忙·活

著 者: 郭小聪 等著

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

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15 字 数: 200千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-3710-5/D.252

定 价: 38.00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—84849555 传 真: 010—84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录 Contents

P005 序

忙着，活着 / 陈文

P007 发现

一个人的24小时 / 《信睿》编辑部

P069 观点

与世界从容告别 / 郭小聪 / P069

从“忙”到“忘”，一颗心可以走多远？ / 柏燕谊 / P073

先解放自己，再慢慢生活 / 巫昂 / P080

P084 观察

中国式加班 / 范雪峰 / P084

栖居中国 / 胡小龙 / P100

度假的意义 / Kriss / P120

P137 对话

金磊：我们想做一场运动 / 邵小白 / P137

林雪：内地就像香港的八十年代 / Jove / P151

米力：嗜吃是慢生活的来源 / 李时 / P163

张志浩：僧人也许比CEO更忙碌 / 郑晓舟 / P175

殷敬棠：一个享受上海之“快”的旁观者 / 苏眉 / P183

宁钟：时间管理很重要 / 胡睿 / P191

陈文：忙活中的后青春期 / 张杰 / P197

P207 映画

中国泡沫 / 半岛璞 / P207

温暖2012 / 范汎维 / P218

视觉

众 / 摄影_黎明的酒杯、郭广林 / P049 ~ P056

困 / 摄影_黎明的酒杯、郭广林、路越 / P057 ~ P068

弃 / 摄影_黎明的酒杯、王喆 / P131 ~ P136

闲 / 摄影_黎明的酒杯、路越 / P235 ~ P239

忙碌无疑是今天中国大多数人的生活状态。一份智库报告提到，中国人每年平均要比欧美发达国家的人多干3个月的活，中国超过30%的职场员工都在加班，在一些大城市，将近60%的白领面临着过度劳累引发各种疾病的风险。我认识一位年轻的温州人，30岁出头就做了巴黎华人商会的头头，他总结说，我们是把法国人泡咖啡馆、去海滩晒太阳的时间都用来工作了。我们怎么会干不过他们呢？

从大画面看，忙碌是伴随着经济高速增长时期出现的一个必然现象，“过劳死”一词就出自上世纪70年代经济繁荣时期的日本。记得改革开放初期，有一句被誉为蛇口精神的、生动体现深圳特区风貌的口号叫“时间就是金钱，效率就是生命”，铿锵有力，掷地有声。那时，忙碌是成功人士的标志，忙碌意味着自信、充实和事业成功，这种解读深深注入在那个年代人们的血液中。也正是十几亿人长达30年齐心协力的忙碌，才让中国奇迹般地一跃成为世界第二大经济体，我们每个人的生活和30年前相比，都发生了翻天覆地的变化。

今天，中国显然已经开始悄然告别那种粗犷的野蛮生长状态，那些年整个社会因单纯经济增长所积累的问题和付出的代价如今正一点点进入人们的视野，人们开始认识到忙碌挣钱并不是生命的全部，越来越多的人在逐渐放弃对物质享受的一味追求，转向讲求生活品质 and 满足精神层面的渴望。这时，忙碌也开始从一种值得炫耀的成就感变为一种损害健康、降低生活乐趣、造成家人朋友疏远冷漠的负面标签。人们对那种停不下来的忙碌采取了一种嘲弄的态度，对过分的忙碌开始有所抱怨；人们更加向往和羡慕的是一种能够分配更多时间给家人、给自己的从容与惬意的生活。

本书对当下社会各色人等的不同状态做了一次全景式的采访，试图如实记录当下人们

对忙碌和闲暇截然不同的看法与态度。书中形形色色的案例与表述似乎并没有给出什么确定的答案，或许根本就不存在所谓的答案。记得王蒙在评价《红楼梦》时说过，曹雪芹本意是希望告诉人们不要迷恋世俗的色，因为空最终会否定色，但《红楼梦》通篇对生活细致生动的描摹反而让人们得到一种相反的感受，即色以更强大的力量在否定空。或许忙闲也如色空一般是一对矛盾体，忙过头了期待闲，闲过头了又渴望忙。

一人一活法儿。不论忙或闲，都且悠着点儿。



一个人的 24小时

文+图/
《信睿》编辑部



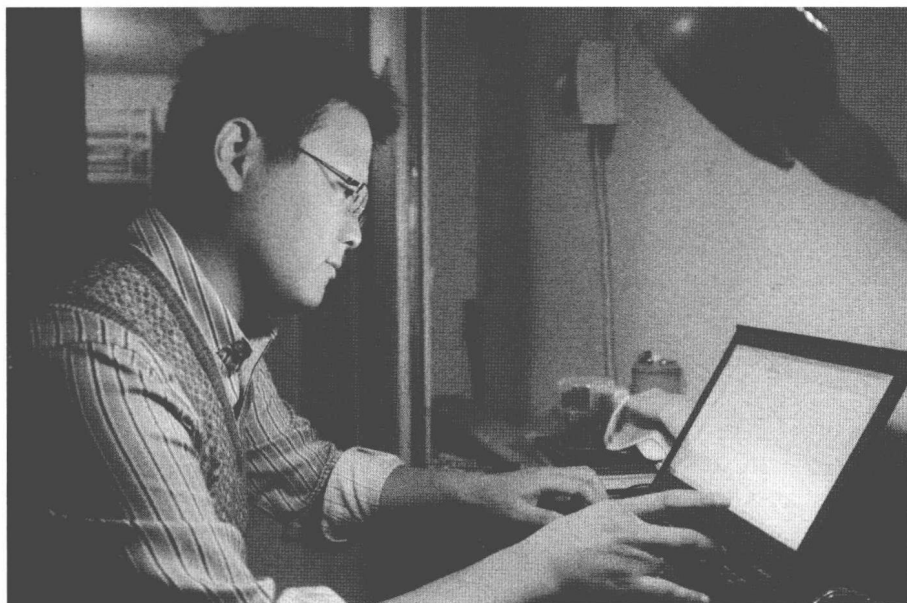


姓名（或昵称）--布鲁斯--

年龄--26--

职业--互联网数据分析师--

布鲁斯是一家新锐互联网数据分析公司最早的一批员工之一。



发现

00

一个人的24小时

7:00-7:30	起床、发呆
7:30-8:50	与女朋友吃早餐，送女朋友上班，上班
8:50-12:00	安排工作内容，工作
12:00-18:00	吃中饭，午休，工作，间杂会议，上微博、知乎
18:00-18:20	等下班
18:20-20:00	下班，回家，吃晚饭
20:00-22:00	或看美剧或看杂书或背单词，与女朋友聊天
22:00-2:00	继续上一项，上床睡觉

姓名（或昵称）--布鲁斯--

年龄--26--

职业--互联网数据分析师--

Q & A

上一次和全体家庭成员一起吃饭是什么时候？

2012年10月1日。

上一次自发地手写文本是什么时候？因何而写？（文件签名、快递签名、信用卡签名等被动手写不算）

2012年10月，背单词的时候写单词。

上一次看完一整本书（包括电子版）是什么时候？什么书？

2012年8月，SEO方面的，工作需要。

上一次做全身体检是什么时候？

2012年6月。

上一次请假是什么时候？因什么原因而请假？

2012年10月20日，陪女朋友去医院。

上一次去其他城市度假是什么时候？度假多久？

2012年10月，3天。

你喜欢现在的职业吗？如果能更换职业，你愿意更换成什么职业？

说不上喜欢或不喜欢，目前还没找到理想职业。

姓名（或昵称） 布鲁斯

年龄 26

职业 互联网数据分析师

Q & A

（接上问）出于什么考虑，令你无法更换职业？
家庭的认同，换一个新的职业成本太高。

忙碌令你牺牲最多的东西是什么？
对自我的反省时间。

你最忙碌的时候是多少岁？当时为何最忙碌？
23岁，刚刚工作，需要玩命学习。

你认为你的忙碌程度与所得是正成或渐成正比的吗？
是。

你认为得到什么是对你如今忙碌的最好回报？
月薪。

你认为身边还有比你更忙的人吗？你觉得他们忙碌的原因是什么？
当然有，他们忙碌的原因是因为他们truly believe in something（真正相信着某些东西），无论对错。

“真忙”和“瞎忙”在一天的忙碌中，你觉得各占多少百分比？
二八开吧，真忙是少数时间。

如果分身有术，你愿意拥有多少个你？你要让“你们”分别做些什么？
很多，不需要承担责任的活法我很羡慕，这种活法太多了。

姓名（或昵称）...布鲁斯...

年龄...26...

职业...互联网数据分析师...

Q&A

你大概隔多久会查看一次手机？
1分钟。

如果能从你所忙碌的具体事情中去掉一件，你希望它是什么？
写工作邮件。

如果一天从24小时增加到25小时，你会用那多出来的1小时做什么？
自己跟自己聊天。

如果不是生在中国，你觉得你会有现在这么忙吗？
一样的。

你觉得到什么时候你就会没那么忙了？
钱挣够了——所以到死都会这么忙。

你想象中的“不忙”是个怎样的状态？
不用为经济状况发愁。

为什么（或为谁）而忙，是你最心甘情愿的？
为自己真正喜欢的东西，不过这种东西谁知道有没有呢？

姓名(或昵称)--石建华--

年龄--70--

职业--小时工--

石建华现在每周要去3个不同雇主家干活，她希望自己还能再多干几家。



发现

03

一个人的24小时

6:00-7:00	起床、早饭、锻炼、打扫卫生
7:00-8:00	收拾屋子，打理花草
8:00-11:00	看电视
11:00-12:00	午饭
12:00-16:00	去雇主家工作
16:00-18:00	回家准备晚饭
18:00-20:00	看电视、看报纸
20:00-22:00	休息、睡觉

姓名（或昵称）...石建华...

年龄...70...

职业...小时工...

Q & A

上一次和全体家庭成员一起吃饭是什么时候？

今年（2012年）国庆，儿子女儿都回来了。

上一次自发地手写文本是什么时候？因何而写？（文件签名、快递签名、信用卡签名等被动手写不算）

每天记账的时候，都手写在本子上。

上一次看完一整本书（包括电子版）是什么时候？什么书？

我没什么知识，不怎么看书，报纸倒是每天看。

上一次做全身体检是什么时候？

前年，报销一半，自己也花了300多。我身体好，一辈子没看过病。就那一回，一个姐们儿说去体检，我就一块去了。太贵了，之后就再没去过医院。

上一次请假是什么时候？因什么原因而请假？

去年我在一个老干部家当保姆，人家是煤炭工业部的老部长，那四合院可漂亮了。他们家人也特别好，我说我要回趟河北老家，老部长立马就同意了。

上一次去其他城市度假是什么时候？度假多久？

2008年上海世博会，我和我家老头一块跟旅游团去的。去了5天。

姓名(或昵称) 石建华

年龄 70

职业 小时工

Q & A

你喜欢现在的职业吗？如果能更换职业，你愿意更换成什么职业？

我一个月才拿270块钱的社保，我们家老头也就2000多，勉强够用。所以，我就打点零工，挣点零花钱。我岁数大了，也干不了别的了。我到哪家，哪家都对我特别好，都挺愉快的。10年前我在一个美国老总家干活，人家给我办了护照，想带我去美国，最后签证没办下来。

忙碌令你牺牲最多的东西是什么？

闲着也是闲着，干点活更精神。

你最忙碌的时候是多少岁？当时为何最忙碌？

1958年“大跃进”那会儿，我可是积极分子，又红又专，一个人干3个人的活。组织让我来北京支援建设，我就来了；后来又让我回农村搞生产，我一句怨言也没有。离开容易，1982年再迁回来，可费了好大事。

你认为你的忙碌程度与所得是正成或渐成正比吗？

那是，我没什么技术，打零工一个月挣几百块钱也知足了，就是物价涨得太快，跟不上。

你认为得到什么是对你如今忙碌的最好回报？

子女现在都过得不错，我们老两口身体健康，不用去医院就满足了。

你认为身边还有比你更忙的人吗？你觉得他们忙碌的原因是什么？

身边老年人里，我算是最忙的吧。

姓名（或昵称） 石建荣

年龄 70

职业 小时工

Q & A

“真忙”和“瞎忙”在一天的忙碌中，你觉得各占多少百分比？
干活算真忙，养花算瞎忙吧。一半一半吧。

如果分身有术，你愿意拥有多少个你？你要让“你们”分别做些什么？
一个也不需要，多一个就多一份麻烦。

你大概隔多久会查看一次手机？
我没手机。

如果能从你一天所忙碌的具体事情中去掉一件，你希望它是什么？
我还想多忙点，多挣点零花钱呢。

如果一天从24小时增加到25小时，你会用那多出来的1小时做什么？
再找一人家儿去干点活。

如果不是生在中国，你觉得你会有现在这么忙吗？
我觉得自己过得还挺好的，国家也越来越好，就是社保太低。我没去过国外，不好说。

你觉得到什么时候你就会没那么忙了？
一直这么过下去呗。

你想象中的“不忙”是个怎样的状态？
老有所养，不生病就好。

为什么（或为谁）而忙，是你最心甘情愿的？
年轻时是为孩子，为户口，为房子。现在，就是为养老了。