

焦虑时代的传奇故事

我在路上遇到唐僧

成君忆

著



在这个焦虑的时代，如何才能热爱工作？
翻开本书，就能找到你的答案！

有奖
读书

自即日起至2012年5月30日，凡读本书而有心得者
即可能获赠价值¥1680元倍轻松壹台

倍轻松 有效缓解焦虑 帮助轻松入眠

I met monk tang on the road



深圳出版发行集团
海天出版社

焦虑时代的传奇故事

我在路上遇到唐僧

成君忆 著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

我在路上遇到唐僧 / 成君忆著. — 深圳: 海天出版社, 2011.7


ISBN 978-7-5507-0161-8

I. ①我… II. ①成… III. ①管理心理学—通俗读物
IV. ①C93-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095748号

我在路上遇到唐僧

WO ZAI LUSHNAG YUDAO TANGSENG

出品人 尹昌龙
出版策划 毛世屏
责任编辑 于冬风
责任技编 蔡梅琴
装帧设计 

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460178(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 4.5
字 数 100千
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年8月第2次
定 价 25.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



—————→

几乎所有的老板和上班族都在经受焦虑的煎熬。那么，焦虑是怎么形成的？它会对我们的职场和生活造成怎样的危害？我们的人生应该怎样从焦虑中突围，并最终找到对工作的热爱？

本书的主人公龙小毅在焦虑中苦苦地坚守，终于被焦虑击溃。但随后发生的一次奇妙旅程，却帮助他找回了自己的人生。

—————→

I met monk Tang on the road

目 录

001 焦虑时代的人生读本（推荐序）

007 我在路上遇到唐僧

115 你有焦虑症吗？

119 寻找职场焦虑的解决方案

127 做对自己的18条箴言

132 倍轻松有奖读书启事

134 成君忆系列作品目录

	在脚下踩的一团可怜 云，原来那样脆弱， 却总是觉得不结实。		所有的木偶都怕上了 绳子——怕到绳子的手 上。	
		东小鞭鞭打疼了我的 家，直到，他停鞭时 脚就踩在脚坑上，家带 来的无法抗拒。		
在未知和未知，过程 和结果的今天，我们 正在经历一个智慧就是 平安的时代。			生活的无奈并不是因 为没有问题，并不是 一次偶然的结果，其 中蕴藏着许多事物， 只是我们只以自己的一 种方式来面对。	
		通过这样的思考方式，能 完成于知识以外的智慧和 更助，助他的人生因成地 而变得更加有价值，也 因此得到了一次全面的打 磨和锤炼。		

I met monk Tang on the road

推荐序

焦虑时代的人生读本

	山脚下住着一位守林人，他是那样聪明，却总是感到孤独。		两只脚不满足的脚步了，用另一只脚去丈量土地。	
		生命像那根被压弯了脊梁的竹子，越压越弯，越弯越结实，越结实越能顶住风雨的打击。		
在喧嚣的都市，与精神孤独抗争的，到底不是那个喧嚣的都市本身。			生命的重量是在你负重前行的时候，并不是一味地追求轻盈，而是一种负重前行的勇气。	
		通过这样的思考方式，他完成了对自我的超越和突破，他获得了心灵的自由和安宁，他获得了人生的智慧和力量，他获得了心灵的支撑，他获得了心灵的自由和安宁。		



《我在路上遇到唐僧》是成君忆移居深圳之后创作的第一部作品。早在七年前，他就在《孙悟空是个好员工》一书中论述过唐僧师徒的团队管理之道。后来，阿里巴巴的马云也成为唐僧的粉丝，并且在很多场合引用成君忆的论述。而今在我看来，成君忆与马云，一作家，一企业家，却也和唐僧一样，都是西天路上的取经人。

关于深圳，人们往往会看到这座城市的效率与繁荣。等到成君忆来时，他看到的却是隐藏在繁荣之中的焦虑。我得承认，他看到了更深层次的事实。事实上，不止是深圳，甚至整个商业社会都陷入了焦虑之中。

据说，美国华尔街80%的职业经理人都有比较严重的失眠症。而在北京、上海、广州、香港、深圳等一线中国城市，绝大多数工作者都曾经感觉到心情郁闷和焦虑。中国社会科学院刚刚发布^①的《2011年中国城市竞争力蓝皮书》显示，在294个城市中，深圳的综合竞争力排名全国

^①发布时间为2011年5月6日。



第四，仅次于香港、上海和北京；但在“幸福感”一项中，深圳的排名却很是靠后，名列广东省倒数第一。另据中华英才网对IT、金融、制造业等15个行业的1500余名企事业单位职员进行的调查报告则显示，超过90%的受访者都有不同程度的焦虑症状。有压力感到累，没压力感到慌，中国人的职场生活已经“赶英超美”，陷在焦虑之中进退维谷。

职场焦虑也因此成了一个世界级的管理学难题。成君忆从业于管理咨询多年，被称为管理学界的文学派，他以他特有的冷峻，在观察，在思考，试图对这个令人头痛的管理学难题，给出文学性的解答。

《我在路上遇到唐僧》，讲述的便是一位上班族鏖战职场罹患焦虑症的故事。故事说：“山脚下住着一位年轻人，他是那样聪明，却总是觉得不快乐。”这种寓言式的叙事，意味深长，令人沉思。关于故事的主人公，成君忆特别交代说：“他有一个很中国的名字，叫做龙小毅。”又给他取了一个很有性格的外号，叫做“铁面书生”。龙小毅的三位同事，则分别是“拼命三郎”龙小强、“开心果”龙小乐和“老好人”龙小默，他们分别象征着职场上



形形色色的焦虑症。一时之间，逃离办公室成了许多职业人士的心理选择。有的在不停地跳槽，却怎么也跳不出焦虑症的魔掌。有的则被迫在家休养，丧失了生活的勇气。

几乎所有的老板和上班族都在经受焦虑的煎熬。那么，焦虑是怎么形成的？它会对我们的职场和生活造成怎样的危害？我们的人生应该怎样从焦虑中突围，并最终找到对工作的热爱？龙小毅在焦虑中苦苦地坚守，并最终被焦虑击溃，但随后发生的一次奇妙旅程，却帮助他找回了自己的人生。

作为读者，我很喜欢成君忆这种关注时代而又意味深长的叙事。于是，我又联想起一位老妇人的故事来。

那位老妇人在街头卖花。她的穿着是那样朴素，甚至显得很有些破旧。她的身体似乎也很羸弱。但她满是褶皱的脸上却洋溢着莫名其妙的喜悦，像花儿的芬芳一样感染着每一个路人。

有人奇怪地对她说：“生活充满了烦恼，但你似乎能承受。”

老妇人回答说：“耶稣在星期五被钉在十字架上，那是全世界最糟糕的一天。可是三天以后，就是令人快乐的



复活节。所以，每当我遇到麻烦，我就会像耶稣那样耐心地等待三天，快乐就会重新回到我的心中。”

在“五一”劳动节的闲余时光里，我饶有趣味地看着成君忆的叙事，心想他还真像那个婆婆妈妈的老妇人。从前有哲人说：“人类一思考，上帝就发笑。”看完成君忆的叙事之后，我终于明白了，人类之所以思考，是因为焦虑和没有耐心的缘故。

就像西方的老妇人在人生道路上遇到耶稣一样，成君忆也在他的人生道路上遇到了唐僧。我想，从某种意义上讲，也许成君忆自己就是龙小毅的原型吧？好书不厌百回读，我要感谢成君忆的真诚奉献，为我们这些鏖战职场的工作者，提供了这样一个别开生面的人生读本。

尹召就

2011年5月于深圳

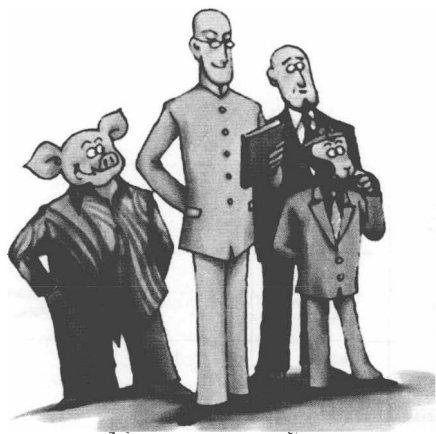


I met monk Tang on the road

焦虑时代的传奇故事

我在路上遇到唐僧







1

山脚下住着一位年轻人，他是那样聪明，却总是觉得不快乐——亲爱的读者，这位年轻人是你吗？请原谅，我无意冒犯你——我是说，如果他恰好就是你，那么你就可以从他的故事里，找到适合你的解决方案。

在故事里，他有一个很中国的名字，叫做龙小毅。他还有一个很有意思的外号，叫做“铁面书生”。他的三位同事，则分别是“拼命三郎”龙小强、“开心果”龙小乐和“老好人”龙小默。这些年轻人正值青春的岁月，绽放着人生最美丽的风华。然而，因为各种莫名其妙的惊恐和焦虑，他们的青春与风华就像寒风中的花朵一样慌乱失措。而你，也许就是他们中间的一位。



你也许是“铁面书生”龙小毅。由于对事物的缺点相当敏感，你总是没法快乐起来，并且很容易受到伤害。你处世谨慎，喜欢研究问题，喜欢做计划，注重细节完美。这种近乎固执地追求完美的性格倾向，使得你对自己和对他人的要求都有些过分地严格。你是一个孤独而有深度的人，孤独得像一只乌龟，小心翼翼地龟缩在自己的壳里，冷峻地打量着这个危险的世界。

你也许是“拼命三郎”龙小强。由于缺少对这个世界的信赖，你总是强硬地把控制权紧握在自己手中。你强调坚强而又独立的工作能力，强调行动、绩效和成果，总是能够不屈不挠地完成自己的任务。你是办公室里的铁腕人物，喜欢控制局面，并且不由分说地按照自己的意愿发出指令，总是显得那么强硬、霸道、粗鲁，甚至于有些冷酷无情。

你也许是“开心果”龙小乐。你是一个享乐主义者，喜欢追逐新鲜、有趣、好玩的娱乐游戏。你是办公室里的活宝，因为有了你，就有了满屋子的欢声笑语。你是欢乐场上的中心人物，热情洋溢，装腔作势，花样百出，令人捧腹。然而，你似乎也总是在逃避生活中的麻烦事，一旦



遇到困难，就很快消失得无影无踪，好像是一个永远也长不大的孩子，真诚而又善变。

你也许是“老好人”龙小默。当龙小毅在焦虑、龙小强在控制、龙小乐在不负责任地逃跑的时候，你也在极力回避冲突和考虑自己的立场。你的重点在于维系一种友好的人际关系，善于为别人着想，显得谦卑、宽容而有耐心，并且因此丧失了自己的主见。你习惯于熟悉的生活环境，习惯于按部就班的游戏规则，对于变化却总是显得那么不以为然和抗拒。一旦变化真的来临，你通常会选择沉默。基于一种稳妥性的考虑，你总是在默默地承受，得过且过，听天由命。

无论你是谁，你都会有属于自己的人格类型。在这个令人纠结的时代，你憧憬着快乐的职场生活，无处不在的压力却会让你处在疲于奔命的焦虑之中。而不同类型的人格，便会表现出形态各异的焦虑症状。就像龙小毅和他的同事那样，你也会和你的同事一起，组成一个色彩斑斓的世界。你们会以各色名样的姿态相处在一起，有时候互相帮助，有时候又互相冲突，演绎出许多令人感叹的情景剧。



现在，就让我来讲述龙小毅的故事。这位天资聪颖的年轻人，已经在山脚下居住了多年。那座大山仿佛就压在他的身上，压得他喘不过气来。他的同事们也是这样，仿佛每个人身上都承受着一座大山。可以想见的是，如果他们一直这么承受着，那么他们迟早会被各自的大山压垮的。

这是一则关于焦虑的故事。它也许是你的故事。也许是你的同事的故事。总之，与你的人生有关。



读书笔记：
