

自由自在

零帕族

锦漠 ◎ 编著

致这个喧嚣时代——
纯绿色原生态的生活手册
众“奴”翻身法宝
最出奇制胜的生活上位守则

爱自己，爱出发，爱睡觉，爱工作，爱旅行，爱大笑，
爱享受人生

以大智慧看待生活
以小日子对待生命



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

自由自在 零帕族

锦漠 ◎ 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

自由自在零帕族 / 锦漠编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2011.11
ISBN 978-7-115-26382-7

I. ①自… II. ①锦… III. ①心理压力—调节(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第192938号

内 容 提 要

“零帕族”该词来源于网络,是目前出现的新词汇。“零”即为0,“帕”是压力的衡量单位,专业术语,帕斯卡。所谓“零帕”就是没有压力。“零帕族”指栖身于现代社会各种角色、承载于来自生活及工作中的各种压力、仍能保持积极乐观心态的人群。

没有压力在现代社会是完全不可能的,而化压力为无形是“零帕族”与苦于生计的现实生活博弈致胜的“零帕妙招”。只要是不畏工作压力、生活压力、社会压力,能时刻保持豁然心态的人都是“零帕族”。“零帕”不仅仅是一种生活方式,更是一种精神,一种态度。

本书旨在帮助读者学会调节工作压力,平衡生活与工作之间的矛盾,不做压力的“奴隶”,重新收拾心情,以积极、乐观的态度面对人生,享受工作享受生活。让我们学会“零帕”,因为“零帕”是一种生活态度,是换个角度看压力,不是无所谓,不是放弃,而是用愉快的心情化解,最终将压力打败。

自由自在零帕族

◆ 编 著 锦 漠

责任编辑 王建军

执行编辑 赵 娟

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15.5

2011年11月第1版

字数: 178千字

2011年11月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26382-7

定价: 32.00元

读者服务热线: (010) 67119329 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154



什么？还在为升职而拼命加班，为每月房贷而忧虑，勉强自己去四处相亲……那你真的需要读一下《自由自在零帕族》了。

在网络上迅速蹿红的“零帕族”，以零帕智慧轻松过生活、快乐闯荡职场、挑战压力零极限。

“零”即是“0”，“帕”为压强单位——帕斯卡。“零帕”，就意味着在轻松、无压的状态下生活。

在盛产“孩奴”“房奴”的今天，每个人都在社会的重压下苦苦挣扎，“零帕族”的问世，无疑是一阵清风过面，他们积极、进取，不随波逐流，以大智慧看待生活，给那些众“奴”压身的朋友提供了一种全新的生活方式。

“零帕”者，零怕。将我们承载的压力归零，追求工作有型、生活有范儿。

一花一世界，一叶一菩提。我们的生活，也许是一座地狱，也许是一座天堂，这完全取决于我们自己的理解与选择。

物质的需要并不是人们工作、生活的唯一动机。那些跟青春有关的日子，怎能被不知趣的压力涂抹成灰白？

从现在开始，给心情做个深呼吸：下班到家已暮色四合，躺在惬意与慵懒

里，梳理下白天繁杂的思绪，明净温婉的心情，如同一杯醒神的绿茶，甘甜、清澈，一扫身心的困乏。周末的清晨，别让美好的时光在懒觉中悄悄溜走。穿上久违的运动衣，走出屋子，大声和公园里散步的街坊四邻问好。晴好的下午，拉开窗帘，让光线尽量地透进来，煮一小杯咖啡，手捧一册手卷，抛开机械与理智，带着点儿随意性，翻到哪页是哪页，因为书中的情节与字句都是老相识了。

从现在开始，感受自由的畅快淋漓：背上背包、交出钥匙、旅行就是如此的简单。如果时光可以倒流，如果不曾擦肩，如何一切只若初见？再多的如果，不如一次勇敢地实践。与其躲在自己世界里疯狂地寂寞，不如走出去。人生本是一场未知的旅行，遇见便是一场美丽的意外，看一处风景，听一段故事。

从现在开始，尝试着过小资但不骄奢的日子。做一次西餐、把房间涂成淡紫色、拥有一个漂亮的坐骑、看一场音乐剧、记录下这个城市的表情……那些带着点小资调调儿的生活未必一定骄奢。彻底剔除骨子里的阴郁，抛开可笑的“安全感”，勇敢地去做一件自己想做但一直没做的事情。

从现在开始，做一个有型的“零帕达人”。一张一弛中尽显智慧，一呼一吸中方能感受到生活的真切。在24小时中，你总能寻找到属于自己的一段光阴，无论你何时造访，熟络地推门进院，悠闲与安然的气氛帮你熨平所有的零乱。

零帕生活，需要一点点智慧，以及一点点勇气。摒弃欲望，于万千尘世纷扰后，拨开去雾，与心灵践约。

目 录

I 欢迎，加入零帕族

- 01 3个“零帕族”职场故事..... 2
 - 零帕，才能够“零帕”..... 3
 - 会做饭的男人更感性..... 5
 - “高压锅”里烹出了“零帕精灵”..... 7
- 02 加入“零帕族”从认清自己的价值观开始..... 10
 - 工作，难道是一份为“五斗米折腰”的苦差？..... 10
 - 安全感，才是偷心的贼..... 13
- 03 “零帕族”章程..... 17
 - 恋爱零帕..... 18
 - 生活零帕..... 19
 - 深造零帕..... 20
 - 理财零帕..... 21
 - 精神零帕..... 22
 - 工作零帕..... 23
- 04 “零帕族”宣言..... 25
 - 加班那点事儿..... 27
 - 适时给情绪排毒..... 29
- 05 “零帕族”申请表..... 32
 - 不攀比、不苛求、不加班，“零听”无谓要求..... 33

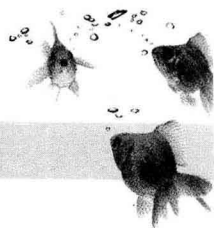


宣泄，为压力找出口.....	34
“注意力”，就是一个驿站.....	35

II 快乐工作，享受生活，哦耶！

工作篇

01 要加薪，不要加班.....	41
你属于哪种加班狂人？.....	41
加班的人，你伤不起.....	44
打造高效时间管理.....	45
零帕加薪，并不难.....	48
合理提出加薪要求.....	49
零帕，赶走职场“亚健康”.....	51
02 背着沙漏去工作.....	54
摸透潜藏在你内心深处的时间表.....	55
寻找自己的工作节拍.....	59
一周心情“晴雨表”.....	65
03 就要原汁原味的你.....	69
带着零帕心态，轻松享受职场.....	72
零帕，要的就是率性而为.....	74
“草莓族”也有春天.....	77
其实，你可以拒绝.....	80
04 做得多，不如做得对.....	85
“穷忙族”众生相.....	88
告别“穷忙族”，加入“零帕族”.....	93



目 录

05	你被“虚荣心”绑架了吗？	97
	“面子工程”最累人	100
	一不小心就被欲望点了穴	105
06	即使当不了主角，也要做个有型格的咖哩啡	110
	配角怎么了，我乐得轻松自在	112
	职场配角“咆哮”有方	114
	简单的就是最好的	116
	配角的困惑	118
07	零帕升职，你有得选	122
	零帕升职的几道开胃菜	125
	寻找属于自己的平衡点	130
08	工作压力算什么，挡不住我快乐的路	136
	适时撒个欢儿	138
	把快乐穿身上	140
	我的“地盘”听我的	141
	经营好你的职场“微假期”	144
	职场快乐兵法	146
09	零帕禁区，你别碰	150
	都怪那温暖的错觉	150
	你是爱抱怨的职场“祥林嫂”吗？	155
	不要被薪水束缚	159
10	事业不顺不要紧，30岁前就当魔鬼训练营	163
	魔鬼训练课题之一：职场冷板凳	164
	魔鬼训练课题之二：同事挤兑了，怎么办？	166
	魔鬼训练课题之三：得罪领导	168
	魔鬼训练课题之四：遭遇谣言	170
	魔鬼训练课题之五：拿捏好工作与家庭的平衡	173



生活篇

01	我的生活我做主	177
	安静下来的生活，很美好	179
	做回真实的自己	181
	畅享美好时光	185
02	没有房子，一样有生活	189
	没有房贷，我零帕	190
	可以小资，但不可以骄奢	192
	小资的理财妙招	196
	做最“特别”的富人	200
03	生活要新鲜，快乐要保鲜	203
	背起背包，旅行如此简单	203
	美食的诱惑不可挡	206
	做个有爱心的人，生活更滋润	209
	日落前要做的几件事	213
04	一定有个TA在等你	216
	谈一场温暖的恋爱	217
	相亲，没什么不可以	219
	提高自己的爱情命中率	223
	素婚，一样幸福	224
05	不追随流行，就永远不会OUT	229
	不做“名牌”的奴隶	230
	饮食自由，不跟随“减肥”的流行风	234
	身体零帕，不穿“恨天高”	236
	对待年龄，不和时间打架	239

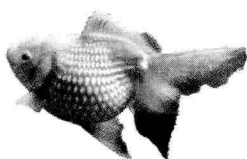
I

欢迎，加入零帕族





01



3个“零帕族”职场故事

当新的一天太阳升起的时候，无论是在平凡或是不平凡的生活里，一切都从零开始了。

零是一种境界，而“零帕”则是一种智慧，一份果断而巧妙摆脱生活喧嚣的大气与从容。

现代职场从不缺乏压力，它像尘土一样飘浮在我们的周围，还不时龇牙咧嘴地向我们做鬼脸。它也从不自然消失，你愈在乎它，它愈是没完没了地纠缠。然而，当你无视它时，它就像没了兴致的孩子一样，停止它那无休无止的闹剧，在一旁安静下来……

零怕，才能够“零帕”

什么？你还在为升职、为加薪而烦恼？那你真该加入“零帕族”的行列了！

职场潜规则，社会厚黑学，以及那些看不见的雷区……这一切足以让原本简单的职场变得复杂。

面对纷繁的压力，面对突如其来的危机，选择无视它们，这并不是鸵鸟心态，而是把心态放平，静静等待花开。

零帕达人：童童
职 业：外资公司职员
星 座：金牛座
零帕宣言：零怕，才能“零帕”

《杜拉拉升职记》出版后，少不了相关的热议和追捧。

童童也非常喜欢杜拉拉这个角色，虽然她只是个虚拟的人物，但是现实生活中却比比皆是。从一个没有任何背景的小小助理，成长为DB中国的HR经理，表面上看起来很风光，背后的辛苦只有她自己知道。

童童在刚进公司的时候，做什么事情都是小心翼翼，生怕出一点儿差错。毕竟能进外资公司已经很不容易了，这也是她梦想起步的地方。她想留下来，想在这个大城市书写潇洒人生。



梦想很丰满，现实却很骨感。虽然已经很小心了，但还是频频出错；已经很努力工作了，可上司就是看不到她的拼命，同事却因为她太过上进而排斥她。一次，因为填错发货单上的数字，而被上司群发邮件点名批评；好不容易办事得力让客户满意，功劳又被上司抢了去。

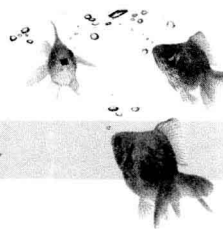
一时间，压力、悲伤从中而来，童童觉得自己快喘不过气来了。朋友们看到她这样辛苦，心疼她是“老黄牛”。看到朋友们整天乐呵呵的，而且一副泰山压顶面不改色的无所谓样子，她渐渐地想明白了——自己的心情，应该自己做主；反正开心是一天，不开心也是一天，还不如痛痛快快、轻松惬意地享受生活。

两年的职场生涯，她已习惯了这样的工作环境，与其花力气与各种压力抗衡，不如改变自己的心态。平时，能不加班，就坚决不加班——每天8小时已经耗尽了精力，与其在与时间的厮磨中频频出错，不如放轻松、提高效率；周末，更要给心情放个假，和朋友一块逛街、购物、看电影、聚餐……

零怕，就应该就是这样，既要努力工作，又要享受生活。以“零怕”灵活应对职场中各种变化。时时充满自信，积极乐观，偶尔被排挤、被误会，也要相信雨过后天晴。心转则境转，客观环境无法改变时，我们只要愿意积极调整自己的心态，一切都会变成另一副模样。

在良好的心态下，童童不仅建立了良好的人际关系，而且工作成效也越发提高。在一次讨论会后，老板找她单独谈了话：“下个月你升职为部门主管。”开心之余，在年终的表彰大会上，童童也不忘与大家分享自己的职场“零怕”精神。

以零怕精神闯荡职场，还有什么好怕的！



会做饭的男人更感性

美妙的音乐，醇美的香槟，可口的食物，再加上朦胧的月色、迷人的风景……谁也抵挡不了如此“动情”的诱惑。

可是，细数一下那些顶级的“动情”餐厅，哪家是可以“免费”享用的？纵然你赚钱再多，也经不起那里的“浪漫”消费，一个月只要去几次，你的钱包就会迅速“瘦身”。

每天让大脑这么辛苦了，更不能委屈肚子了。每天都绞尽脑汁地工作，如果不用美食来进补，所有的“灵感”可能都要罢工了。

享受不了“浪漫”的，当然也不能拿那些廉价的快餐来糊弄，特别是出了“地沟油”事件后。那么，亲自下厨，似乎势在必行！

零帕达人：李卿
职 业：商贸公司职员
收 入：4000元左右
工作城市：上海

李卿，普通职员一名，但头顶上的光环却不少。上学时，因为苦念《道德经》，一不小心被同学送了个“道长”的外号；现在，身居一线城市上海，生不容易，活更不容易，一不小心又被冠上各种名号：蚁族、蜗居族、奔奔族……



李卿性格十分开朗，常常跟朋友们自嘲：“作为一个压力，我常常觉得自己很大。”这句话也常常逗得同事们哈哈大笑。

确实，现在没有一种仪器，可以精确地测量出现代白领肩上的压力到底有多大。就算有，那压力指数也必定是在“爆灯”的位置。

李卿虽总是在口上说自己压力很大，但是他整日乐呵呵的，朝气十足，也常常给他人带来快乐。可想压力大对于他来说，并不是一件可怕的事情，他会开动脑筋，试着让自己轻松、无压。在一线城市，别看他每月只有4000元左右的收入，却照样可以把无压力的“零帕生活”过得有滋有味。

当然，以现有的经济条件，他肯定不会选择当“房奴”。几十万元的首付，每月几千块的月供，就算他的腰杆挺得再直，房贷也会瞬间把他压弯。

他在吃的方面相当讲究。因为崇尚“会做饭的男人更感性”这句话，他每天下班后，系上围裙，在厨房里叮叮咚咚，忙得不亦乐乎。

闲暇的晚上，他还上网搜点做菜的妙招，下载一些做菜的视频……

一到周末，他还约上几个朋友到郊外去游玩，带上自己亲手做的便当，一来呼吸呼吸新鲜空气，二来也在哥们儿面前小露一手。

“我会做饭，也喜欢美食。不过，别质疑我，我是个爷们儿，纯的！只不过，我这个爷们儿更感性。”

他就是这样一个人，自信、随和，两句话就能把大家逗乐。

其实，幸福生活只是一种感觉，它并不取决于你收入的多寡，而是内心的一种感受。要幸福，首先别被压力击垮，而要想办法战胜它。

你若想成为“零帕族”中的一员，你首先得懂得运用智慧，在有限的

精力、有限的货币中营造出无限的浪漫人生。

“高压锅”里烹出了“零帕精灵”

谁不想拥有一套房子、一辆车、一张数字不断飞涨的银行卡？也正是这样的愿望，让那么多人一步步变身为“奴”。

对于很多普通人来说，“房奴”的生活还没有结束，“孩奴”的日子又拉开了帷幕，紧接着的就是“车奴”、“卡奴”、“菜奴”……这一切，怎么不让人感到身心疲惫？

当你感觉被生活的“高压锅”压得喘不过气来的时候，是该好好放松一下了。释放压力，调节身心，给自己一点欢笑，做一个游走于重压之下，仍然腰杆笔挺的“零帕达人”。

零帕达人：小崔
星 座：白羊座
职 业：传媒公司策划
工作城市：广州

小崔是个典型的O型血白羊座女孩，充满活力、勇气，她身上散发的精气神儿吸引着周围的人。而且，她富于竞争力，不服输，一旦认准了目标就不会轻易放弃。也正是她的这些特点，让她在职场磕磕绊绊的同时，也步步高升。



入职四五年来，每天从睁开眼一直忙到深夜才能合眼休息。坐在办公室，无论她这一天是才思泉涌，还是毫无头绪，都要在下班前拿出两个策划方案。有时，赶得不巧，几个方案会同时积压在手，天天被客户催着要。

晚上回到家，做着晚饭，泡着澡，躺在床上满脑子还是方案：今天有几个还没有完成，明天又要做哪几个……老公笑她是“媒体民工”。

确实，每天早晨化了精致的妆容、穿上丝袜、脚踏高跟鞋，然后游走于城市的各大写字楼之间……表面上看来，是个风光无限的都市白领，而内心的压力与苦闷只有她一个人知道。

职场对小崔来说是个巨大的“高压锅”，但却催生出她这么个“零帕精灵”。

“要不是去看医生，我可能都不知道自己的眼睛就要失明了，说不定现在还在电脑前忙着做方案呢。”

也正是医生的劝告，使她把注意力从工作，转移到了旅行上来。

其实，小崔和老公都十分喜欢旅行，只要两个人有时间，就会天南地北地去游玩一番。完全抛开工作上的压力，让心情归零，而且还顺便给自己充充电。

他们两个人旅行从不报旅行社，也不跟团，而是喜欢自由行。他们喜欢到一些没有多少人去过或很少人注意到的风景区，更自由地体验当地的风土人情。一方面，彻底放松了心情，另一方面可以结交到不少志同道合的朋友。

在他们两人的卧室里贴着一张中国地图，他们每到一个地方，小崔就会在地图上用红笔标上一个圆圈。