



Take it easy

史荣新◎编著

慢工作

慢工作不是懒惰，不是磨蹭，不是懈怠，
而是让工作张弛有道，活力四射！

汇聚职场正能量，一点通，事事顺

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



慢工作

Take it

史荣新◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

慢工作/史荣新编著. —北京:中国铁道出版社,
2013. 6

ISBN 978-7-113-14503-3

I. ①慢… II. ①史… III. ①工作方法—通俗读物
IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 073679 号

书 名: 慢工作

作 者: 史荣新

责任编辑: 曾亚非

电话: 010-51873179

封面设计: 王 岩

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 11.5 字数: 148 千

书 号: ISBN 978-7-113-14503-3

定 价: 26.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

前言

在 19 世纪,当有人想出一大笔钱邀请瑞士的博物学家阿加西斯进行一场演讲时,他回答说:“我浪费不起时间去赚钱。”可是,现在很少有人会像他这样去思考问题。人的社会属性决定了我们要为谋生而工作。然而,当我们为了谋生而过度工作时,却没有意识到生活已一天天地离我们远去。

放眼现实的职场,绝大部分人认为唯一重要的事情就是努力赚钱。其实,这是片面的观点。实际上,我们最需要的是学会如何忙而不乱、紧而不慌的有序工作。在接受了金钱至上主义之后就很难放弃,是因为人们在这个追逐财富的过程中能得到一种满足感,所以人们时时刻刻不忘工作。

也许你一辈子都不觉得累,但这并不妨碍你成为充满智慧和有效率的人。不会工作的人把注意力集中在工作时间的长短上,而会工作的人则把注意力集中在结果上。为了采取一种更轻松的赚钱方法,我们一定要时刻警惕,以防自己在“勤劳至上”的观念影响下,成为一名工作狂。

为了提高你的整体生活质量,你就一定要比其他人多一些思考,学会“巧”工作。为了达到最佳效果,你一定要对自己在工作和休闲方面的价值观提出挑战。17 世纪的法国作家拉罗斯·福哥曾声称:“最伟大的天赋就是正确估计事物真正价值的能力。”这一点也正是问题的根源,大部分人都不能正确地评估工作的价值。他们往往高估了工作的价值而低估了休闲的分量。

把工作摆到正确的位置之后，生活与工作的问题才会解决，也才能更好地工作，实现身心愉快。

美国作家威廉·福克纳说过：“最悲哀的一件事，一个人唯一能日复一日地每天花 8 小时去做的事情就是工作。你不能一天花 8 小时去吃饭，也不能花 8 小时去饮酒，也不能花 8 小时去做爱。你能花 8 小时做的事情，只有工作。”其实只要我们调整好节奏，工作并不悲哀，而将成为生活的调味剂，让你的人生熠熠生辉。

疲劳工作是在工业革命期间才产生的一种恶习。人类学家告诉我们，不管中世纪欧洲的农民多么贫穷，他们实际上要比我们现在的工作量少很多。古希腊人和古罗马人的休闲时间也要比现在我们拥有的休闲时间充裕很多，而他们为人类文明的发展作出了巨大贡献。一年中将近 $\frac{1}{3}$ 的时间被我们不恰当地用在了工作和业务上。和古希腊一样，今天有意义和成功的生活不应该只建立在拥有令人满意的工作和物质财富的积累上，它也需要一些具有挑战性和有成果的休闲活动，包括一些能发展思维、净化心灵，强健体魄的活动。今天大部分人都可以用一种高质量的方式来生活——一种能结合物质与非物质的方式。不幸的是，很少有人采取必要的行动来实现它。

你不必为了尽快实现某一目标而每周工作 50 或 60 个小时。采取工作狂的生活方式有一个最大的危险，那就是很可能在 20 年或 30 年的时间里都一直要牺牲眼前的快乐，但得到的结果却可能是，在你可以退休并享受生活以前突然由于某种原因而无法再享受这种快乐。

因此，如果你是一个一天到晚为工作疲于奔命的人，请认真地阅读一下本书，然后让生活和工作的节奏尽可能地放缓一些，你一定会发现，不但你的成就感没有减弱，你得到的丝毫不会减少，你还会收获很多过去被你忽略的幸福和快乐！



第一章 生命不能承受之“快”

逝者如斯：你是否穿上了红舞鞋？ /003

工作上瘾是一种病 /007

都市流行“时间病” /009

容颜未老，心已沧桑 /012

快，不是解决危机的好办法 /016

今天，你焦虑了吗？ /017

测试：你是一个工作狂吗？ /021

第二章 你为什么慢不下来

快不到点子上，为忙而忙 /025

目标脱离实际，天天空忙 /028

冒冒失失，总是让工作追着跑 /031

心猿意马，三心二意瞎忙碌 /036

不懂方法，白做许多无用功 /040

测试：你的心理有多疲劳？ /044

第三章 慢下来，慢的背后是高效

工作不是速度的竞赛 /049

很多事情是我们自己搞“杂”了/052

不走弯路,慢并惬意着/057

要风光更要从容/060

心里有了大,才会放下小/064

掌控好自己的时间/068

测试:你的工作效能如何? /071

第四章 慢,是工作的至高境界

慢慢干:慢工出的是细活/077

慢慢混:升职不全靠手段/080

慢慢咽:谁都吃过变质的瓜子/082

慢慢来:急功近利要不得/084

慢慢悟:凡事不要太敏感/086

测试:你对现在的工作厌倦吗? /089

第五章 有所不为,才有作为

调整工作的驱动力/093

人在江湖,身可由己/096

歇一歇,不当职场“万能贴”/098

现在就可以不加班/101

不要总用“加法”过日子/103

不在必败的领域与人竞争/106

测试:你的工作压力大吗? /108

第六章 忙里偷闲,工作休息两不误

每天睡个神奇的午觉/113

- 适时感受静坐的能量/115
来一杯醇香的下午茶/118
每天空白 N 分钟/119
别把自己装得太满/123
测试:你有焦虑综合症吗? /125

第七章 还自己一个简约的生活

- 生活需要删繁就简/133
跳出“围城”天地宽/135
不要总说“我太忙”/139
休息时就不要总惦记工作/141
亲情是最好的“缓冲剂”/144
千万别当夜猫族/147
测试:你的意志力强吗/150

第八章 慢,并惬意着

- 工作娱乐两相宜/157
扮演自己喜欢的角色/159
职场竞走,你会吗? /164
今天,你微笑了吗? /168
培养一门工作之外的才艺/171
测试:你是“职场恐龙”吗? /174



第一章

生命不能承受之“快”



逝者如斯：你是否穿上了红舞鞋？

看过这样一个小笑话：一个外国人看到中国大街旁一家饭店的牌子上写着“早点”二字，这个外国人没有明白这是该饭店提示人们可以到里边吃早餐，而是认为是提醒人们要早一点上班。于是他感慨地说：“你们中华民族真是一个勤奋的民族啊，连路边都写着‘早点’。”

这虽然是一个小笑话，但我们也不能完全把它当成笑话来看，现代的中国在外国人的眼里确实十分“勤奋”，而“勤奋”一直是我们民族文化中值得自豪的字眼，可是当这种“勤奋”常常让人们付出健康的代价时，这种变了味的“勤奋”，在以人为本理念的审视下已变得不那么可敬可亲，而更多的是一种深深的无奈了。

有一项调查显示：84%的受访者确信自己生活在“加急时代”，“只是在疲于奔命”成了多数人的共同感受。“时间就是金钱，效率就是生命”成了一种普世的价值观，我们的社会也进入了一种非同寻常的高速运转阶段。

“快些！快些！再快些！”——每个人就这样被裹挟着开始了他们无休无止的奔忙。但是，“快生活”使越来越多的人进入亚健康状态。据统计，因为长期生活在“快生活”中，目前中国大约有3 000万名抑郁症患者。而世界卫生组织曾有调查：全球每年有190万人因劳累猝死。

在中国人的传统中，勤奋不仅是一种励志的精神力量，还具有伦理道德的色彩。中国人信奉天道酬勤，认为勤奋符合天理人道的自然规律；传统的中国人讲求“鞠躬尽瘁，死而后已”，笃信勤能补拙、业精于勤……在中国人的眼里，修身、齐家、治国、平天下都离不开勤奋。所以，中国人常

常向世界自豪地宣称：“中华民族是勤劳伟大的民族。”

我们引以为豪的勤奋美德在老外眼里是怎样的呢？不久前，瑞士《新苏黎世报》载文对中国人的勤奋提出了质疑：随着中国与西方国家经济差距的缩小，难道我们欧洲国家也应像中国经济特区一样，引进每天 10 小时的工作制吗？该报认为，华人的“勤奋和求知欲将继续令人不安”，因为“加利福尼亚的中小学和大学就如同一个小规模的实验室，向世人展示了华人如何比黑人、白人和拉丁人更注重教育、更为发奋。按人口比例计算，华人在那里占据的学习位置要超过其他人两三倍。”

在不少外国人看来，中国人依然处于不知疲倦的现代化狂奔中。《韩国经济》认为，中国已成为全球工作时间最长的国家之一，而疲惫的中国导致每年 60 万人过劳死。一些外电还引述了《中国青年报》的一份调查，说 75.1% 的中青年人对拼命工作甚至“过劳死”的人表示理解，只有 18% 的人认为“这种健康风险是完全可以避免的”。

有一部老电影叫《红菱艳》，女主角因为穿上了红舞鞋，跳舞便无法止住，她只能不停地旋转。如今，都市快节奏的生活，职场激烈的竞争，使不少人不知不觉中穿上了这样的“红舞鞋”，最终付出了生命的代价，很多人英年早逝，请看早年的一些例子：

2004 年 4 月 8 日，爱立信(中国)有限公司总裁杨迈由于心脏不能承受连日超负荷的工作，猝死在健身房的跑步机上，享年 54 岁。

2004 年 4 月 19 日，麦当劳公司董事长兼首席执行官吉姆·坎塔卢波死于心脏病突发，享年 60 岁。

2005 年 1 月 5 日，中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮中在睡梦中辞世，享年 32 岁。据报道，击倒这位年轻人的，是过度的劳累和生活压力，以及他内心郁积着的焦虑。

2005 年 1 月 22 日，清华大学讲师焦连伟突然发病去世，享年 36 岁。

他的亲属及同事认为,这或许与他长期的超负荷工作、心理和生活压力过大有关。

2005年1月26日,清华大学工程物理系教授高文焕因肺癌不治去世,享年46岁。医生的诊断认为,繁重的工作压力使他错过了最佳治疗时机。

2005年4月10日,56岁的著名画家陈逸飞劳累过度,导致胃穿孔、肝病去世。

2005年8月5日,浙江大学36岁的博导何勇因弥漫性肝癌晚期不治。

2005年8月18日,著名小品演员高秀敏在长春家中心脏病突发逝世,享年46岁。

2005年8月30日,著名演员傅彪因肝病不治逝世,享年42岁。按照他儿子的说法,“他已经整整一年没有这么彻底地放松过了”。

2006年5月28日夜,25岁华为员工胡新宇由肺炎转为脑膜炎不幸病发死亡,再次引发全国对过劳死现象的关注。

.....

如果我一直写下去,这份名单还会写很长、很长。

“过劳死”的提法源自日本,最早出现于日本20世纪七八十年代经济繁荣时期,它并不是临床医学病名,而是属于社会医学范畴。在日本它被定义为:由于过度的工作负担等诱因,导致高血压等基础疾病恶化,进而引起脑血管或心血管疾病等急性循环器官障碍,使患者死亡。

不久前,一项在上海、无锡、深圳等地对1197位中年人健康状况的调查显示,66%的人有多梦、失眠、不易入睡等现象;经常腰酸背痛者为62%;记忆力明显衰退的占57%;脾气暴躁、焦虑者占48%。还有调查结果表明,慢性疲劳综合症在城市新兴行业人群中的发病率为

10%至20%，在某些行业中更高达50%，如科技、新闻、广告等行业从业者、公务员、演艺人员、出租车司机等，而这些都是“过劳死”的潜在人群。

哪些症状出现后，就要警惕“过劳死”了呢？

1. “将军肚”早现。30~50岁的人，大腹便便，是“成熟”的标志，也是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。

2. 脱发、斑秃、早秃。

3. 频频去洗手间。

4. 性能力下降。

5. 记忆力减退。

6. 心算能力越来越差。

7. 做事经常后悔，易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。

8. 集中精力的能力越来越差。

9. 睡觉时间越来越短，醒来也不解乏。

10. 经常头疼、耳鸣、目眩，检查也没有结果。

具有上述2项或以下者，为“黄灯”警告期，目前尚不必担心。具有上述3—5项者，为一次“红灯”预报期，说明已经具备“过劳死”的征兆。具有6项以上者，为二次“红灯”危险期，可定为“疲劳综合征”，已进入“过劳死”的预备军。

要想防止“过劳死”，在了解身体为我们发出的“过劳死”信号的同时，就要按下工作的慢放键，不要再疲于奔命了。不要为了短期的效益最大化而忽略了长期价值的表现。

工作上瘾是一种病

你一天平均工作几个小时？8小时，12小时，还是夜以继日、无休无止地工作？很多人以为，现在拼命地工作，是为了将来有一个更好的发展。但对某些人来说，他们之所以工作，因为他们无法从工作中自拔，离不开工作，他们就像一台高速运转的机器一样，完全无法让自己停下来。

如果你属于前者，说明你还是个正常人；但如果是后者，恐怕你已经对工作着魔，并犯了工作上瘾的毛病。

工作成瘾也像毒瘾。人体内有一个“奖励系统”，这个系统的物质基础叫“脑啡肽”，又被称为“脑内吗啡”，是一种神经递质，在短时间内令人高度兴奋。毒品就是通过这个系统提高人体“脑啡肽”的分泌，破坏人体平衡系统。工作也是通过消耗“脑啡肽”，扰乱平衡系统，造成“工作狂”不断寻找提高体内“脑啡肽”的成分，以至成瘾，形成迷恋工作的现象。工作成瘾属于一种精神障碍疾病。

这种工作成瘾的“工作狂”与对工作有热情者有本质区别——前者往往并不热爱自己的工作，一般很难从工作中得到快乐，而只是拼命地工作以求某种“心理解脱”，此外他们在工作中还常常强迫自己做到“完美”，一旦出现问题或差错便羞愧难当、焦虑万分，却又将他人的援助拒之门外；而后者则十分热爱自己的工作，从工作中能获得巨大乐趣，出现失误时既不会怨天尤人，也不会懊恼不已，相反却会聪明地修正目标或改正错误，同时也注意与同事和上司协调、配合，因而人际关系相对融洽。考核显示，尽管前者的工作量要比后者大得多，但工作效率和工作质量都明显不如后者。

如果一个人不论吃饭、睡觉、读书、聊天、玩乐的时候，心里都每时每

刻地想着工作,就可以肯定,这个人 100%的是工作狂了。

随着社会的不断发展,人们承受的各方面压力逐渐增大,有越来越多的人沦为了工作狂。据专家统计,在过去的 10 多年中,美国的工作狂增加了 5 成,日本增加了 7 成,在中国也增加了至少 4 成。以前,说起“工作狂”算是溢美之词,“工作狂”在任何一家公司都会受到老板的青睐。这样的人也会在工作中有一定的成就,但是,他们为此付出的代价却是十分沉重的,这样的人难以体会到工作和生活的乐趣,因为长期的忙碌,会使他们心理极度紧张、苦闷和失望,甚至于情绪跌宕,衍生出悲观、失望、没有信心,甚至愤世嫉俗的心态。

一般情况下,每日 8~10 小时的工作时间应该算做是正常的工作时间,这样的工作时间也是适合人体健康负荷量的。但是如果长期每日工作 12 小时以上,就会对人体产生一定的压力。而有工作狂倾向的人,则是把所有的时间都用在了工作上。他们的头脑中除了工作还是工作,不知道调剂自己的生活,时间久了,很容易被沉重的工作所压垮。

朱强在一家大型网络公司担任策划和监制,待遇比较优厚,但是公司对大家的要求非常严格,无论哪个部门的工作都不能出现衔接和时间的问题。由于工作节奏快、强度高,大家每天忙得脚打后脑勺。朱强是公司的骨干,更是忙得走起路来都是一阵风似的。整天坐在电脑前,一刻也不敢放松,时间一长,颈椎、腰椎都出了问题。再加上经常性的加班加点,饮食不规律,睡眠不充足,他感到体力在严重地透支,他的情绪经常烦躁不安,常常因为一些小事和同事大吵大闹。这样往往适得其反,工作业绩不升反降。

人的欲望是个无底洞,没有填满的时候。很多人认为,拼命工作就能得到自己想要的一切。可是往往越是拼命,越是无法满足欲望;越是无法满足,就会越是疯狂地追逐,很多现代人就这样陷入了怪圈中。

现在自省一下,你离工作狂还有多远的距离? 有很多的书藉以及专家教导我们要热爱工作,要每天多做一点点,要自动自发地工作,等等,但是,那绝对不是要我们变成工作的奴隶,完全被工作操控,而是要我们去做工作的主人,工作时努力工作,休闲时快乐享受。

根据心理专家的说法,如果要检验一个人是否是工作狂,不是看他“做了什么”,而是看他“不能不做什么”。心理专家也指出,工作狂的生活几乎完全受工作支配,一旦他们停下来,就会觉得生活顿失重心,无所适从。

看看你自己,是否已经成为一种工作狂,如果不是,那当然值得庆幸;如果是,那就赶紧想办法将自己解脱出来吧。

都市流行“时间病”

生活的节奏越来越快,很多人感到时间越来越不够用,每天忙得团团转。因此,人们自觉不自觉地开始与时间赛跑。希望在有限的时间之内,尽量做更多的事情。当大多数人还在甜美的睡梦中时,有的人已经起床往公司跑了,还有更早的人已经开始工作了。时间转得飞快,人们同样也转得飞快。这样的上班族被形象地称为“奔奔族”。

珍惜时间是无可厚非的,因为时间确实是至为宝贵的,那些成功人士都是善于利用时间的高手。但是很多现代人却错误地理解了与时间赛跑的含义,他们不知道删繁就简,盲目地把时间花在做一些没有价值的事情上,并为此牺牲休息和娱乐的时间,以为这样就能掌控自己的时间。这是一种十分愚蠢的做法,只能使自己感觉更加疲惫罢了。

看过一个外国讽刺剧:一个人为了节省时间及时上班,不但在车里吃早餐,而且在车里穿裤子、刷牙。他左手拿着漱口杯,右手拿着三明治,扛着一条裤子就一头冲进了车。随即又从车的门缝里探出一只手,抓走了