

林昭仪

著

生活， 需要幸福感

探寻美好生活的另一种可能



Holland Style Happiness

长江出版传媒

长江文艺出版社

Holland Style Happiness

生活， 需要幸福感

林昭保



新出图证(鄂)字08号
图书在版编目(CIP)数据

生活需要幸福感 / 林昭仪著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5702-0556-1

I. ①生… II. ①林… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第166244号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-119

中文简体版权通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经精诚资讯股份有限公司悦知文化授予北京时代华语图书股份有限公司独家发行。非经书面同意, 不得以任何形式, 任何重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 杨典雅 孙 赫

责任校对: 许 罡

装帧设计: 吉岡雄太郎 

责任印制: 郝 旺

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语国际传媒股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/32 印张: 6.5-

版次: 2018年10月第1版

2018年10月第1次印刷

字数: 280千字

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)



工作其实可以既认真又无负担!

2008年初,我首次踏上荷兰的土地,对于学花卉栽培的我来说,这里是园艺界的圣殿国度,也是进修深造的第一选择。没想到,自此我与荷兰的缘分愈结愈深,读书、实习、工作、买房定居、结婚、迎接第一个宝宝,都是在荷兰,荷兰已经成为我的第二个家。时常会有荷兰亲友问起:“你喜欢荷兰吗?会想要一直住在这里吗?”我总是回答:“要是能夏天在这里避暑,冬天回到中国台湾地区躲开又冷又湿的荷兰天气,那就最完美了!”

现在的我,非常喜欢荷兰的开放思想、直接不做作的表达方式,少有旁人闲言闲语,能够让我直率地做自己。在这种环境下生活,能省去许多无谓的压力,过得轻松自在,难怪许多幸福快乐的相关调查都显示,荷兰人是世界上最快乐的一群人。



但老实说，荷兰人直爽不讳的性格，也是我初到荷兰时经历最痛苦的文化差异。每每遇上意想不到的文化冲击后，我就会自问在东方背景下成长的我，到底与荷兰人有何不同？又是什么态度或思考模式造成这些差异？经过这些年不断地体验与反思，文化冲击的不安感早已逐渐消失，取而代之的是从荷兰人身上学到许多快乐过日子的方法。

我在看到富者愈富、贫者愈贫的社会现象；缺少包容力而造成冲突的芝麻小事；以及超出体力与人性负荷的职场环境时，总是为现代人感到心疼。而让我决心积极下笔的楔子，是因为我一位刚进入职场的年轻友人的经历。经历了连日加班，甚至需要睡在办公室里，他在脸上发泄，道出满满的疑惑，不只是身体上的疲累，更是精神上的无力感，不知道这么辛苦是为了什么。当时我已在荷兰工作数年，见到这样的叙述，实在难以想象自己也可能面临这样的工作条件，然而，此职场环境却是切切实实地发生在更多亲朋好友身上。

因缘际会之下，我开始在职场女性议题网站 CAREhER 上发表文章，分享在荷兰工作与生活的反思，其中一篇《别当甘蔗渣：荷兰的弹性工时哲学》，更是收到许多读者的意见反馈，很



高兴看到许多人认同工作不应是生命的全部，生活中还有许多更值得我们停下脚步享受的事物；但困惑的是，发现也有不少读者对于“拥有更好的职场环境”竟是抱着绝望的态度。受到荷兰人及其乐观生活态度的影响，我竟也变成“没有不可能、行动便是关键”的信奉者，看到这类绝望的留言总会觉得特别刺眼，也因此当出现了写书的邀约时，我告诉自己：这是尽自己力量改变现状的机会，好好把握，借此能让更多人了解荷兰人的 Work-Life Balance 究竟是怎么一回事。

身在荷兰工作，的确有许多保障与福利令人相当羡慕，但除了羡慕，我更期待借由本书与大家分享我所观察到的荷兰职场文化，以及这些自称疯狂荷兰人的生活态度，让更多人可以见证“工作其实可以既认真又无负担”。

最后，本书能完成实在要谢谢我的妈妈，在我发现全职工作与照顾婴儿之际，实在难以应付写书而求助时，二话不说飞来荷兰，让我着着实实睡了两个月的好觉。还要感谢我的先生，在认识他后，让我体验办公室之外的荷兰生活，更在写书这段时间分担照顾女儿与家务的实质支持。



当然，还要谢谢我的荷兰同事们，这些快人快语提供我源源不绝的素材。以及感谢正在阅读本书的你，你的分享与参与，让本书得以发挥更大的影响力，让我们一同期待更好的职场环境。

林昭仪

Chapter 1

全球最具幸福感国家，荷兰人快乐的秘密

- ▲ 01 高竞争力的秘密——国家不大，却拥有强大经济规模 / 002
- ▲ 02 社会福利制度——相对完善的机制打造国家安定 / 005
- ▲ 03 快乐的秘诀——荷兰人的知足心态，打造生活平衡 / 008

Chapter 2

高度包容的自由式思维

- ▲ 04 尊重与自由——这是我的看法啦，你自己决定吧！ / 012
- ▲ 05 务实与自立自强——就当是上了昂贵的一堂课吧 / 016
- ▲ 06 直言不讳——抱歉，我就是这么直白，不怕得罪人 / 020
- ▲ 07 积极争辩与妥协——我们只是比较激动地讨论而已 / 024
- ▲ 08 乐观与幽默——行车记录器是做什么用的？ / 027
- ▲ 09 善于组织，按表操课——待我先查查行事历 / 030
- ▲ 10 家庭与生活——我需要 Quality Time / 034

Chapter3

轻松愉悦的职场文化

- ▲ 11 公开而透明——没有秘密的办公室，还有咖啡文化 / 040
- ▲ 12 注重团队合作氛围——不拘小节，是鲁莽还是率直？ / 043
- ▲ 13 弹性的上班时间——就算是早上 5 点进办公室也没问题！ / 046
- ▲ 14 极佳的工作效率——辩论式的开会模式与休假的议程 / 049
- ▲ 15 休息时间——超精简午餐与 Coffee Break / 053
- ▲ 16 社交活动——我是来工作的，不是来交朋友的 / 056
- ▲ 17 员工权益与福利——好还要更好，幸福还可以更加幸福 / 059
- ▲ 18 安全的工作环境与人性的待遇——如果你讨厌某人，就说服他去当老板吧 / 064
- ▲ 19 假日与排休——放假真的对荷兰人很重要！ / 069

Chapter 4

积极正向的有效沟通

- ▲ 20 非权威式沟通——“喜欢争辩”是一种称赞？ / 074
- ▲ 21 聆听他人的宝贵意见——不停提问“你觉得呢”的脑力激荡 / 078
- ▲ 22 唯有独特才有商机——让我们一起把市场做大 / 082
- ▲ 23 自动自发追求卓越——“赞美”是最有效的成长催化剂 / 086
- ▲ 24 天生的商业头脑——我能给别人什么好处？别人的获利模式是什么？ / 090
- ▲ 25 行动派的积极精神——为了一箱水果飞到巴西 / 095
- ▲ 26 有效率的工作方式——坐办公室的时间长短不是重点 / 099
- ▲ 27 相信专业——就算你多才多艺，但我不是请你来打扫的 / 102
- ▲ 28 数字管理——精准，就是没有“差不多”的灰色范围 / 106
- ▲ 29 资历不代表一切——慎选对的人，让员工与公司一起成长 / 109

Chapter5

弹性思考的乐观态度

- ▲ 30 全世界最少工时国家——最善用时间、最认真工作的欧洲人 / 114
- ▲ 31 对的坚持——老板并非全能，合理又大胆地与老板讨论吧！ / 118
- ▲ 32 错的改正——勇于指出错误，才能让公司更进步 / 122
- ▲ 33 争取表现——期许要升迁加薪，向上回馈工作表现 / 125
- ▲ 34 思考的弹性——解决方法百百种，只要懂得协调与弹性 / 129
- ▲ 35 职场礼貌——要拜访请先预约，下午5点以后不谈公事 / 132
- ▲ 36 待客之道——服务至上？我才不吃奥客这一套！ / 136
- ▲ 37 自发性的进修——学习新的语言，发掘其他人生可能 / 140
- ▲ 38 正面思考——悲观者的限制，是乐观者的机会 / 144
- ▲ 39 休假模式——休假是为了迎接更多挑战、重新冲刺！ / 148
- ▲ 40 私人生活——工作之外的排序，打造人生的重要时光 / 153

Chapter6

最具幸福感的美好生活提案

- ▲ 41 逛超市做晚餐——外食是高档享受，在家用餐更温馨 / 158
- ▲ 42 电视与新闻——生活之余的额外娱乐，前卫的节目制作 / 162
- ▲ 43 院子与居家布置——重视生活格调，家家户户都是样品屋 / 166
- ▲ 44 啤酒与小点心——各式各样开派对的理由 / 169
- ▲ 45 露营车与度假小屋——享受不同寻常的悠闲假期 / 173
- ▲ 46 体育风气盛行——运动强国，赛事成绩耀眼 / 176
- ▲ 47 短途即可出国——在度假或在度假的路上 / 179
- ▲ 48 家庭时间——与家人在一起高于一切 / 182
- ▲ 49 假日与节庆——疯狂荷兰人集体失控的日子 / 186

后记 / 189



Chapter1

全球最具幸福感国家，荷兰人快乐的秘密

这不光只是一本告诉你如何提升工作效率与管理秘诀的职场工具书，也别误会它是一本“外国月亮比较圆”的生活介绍，而是要从“工作”与“生活”双面向，解构为什么荷兰人能两者兼顾，不论职场或生活都能过得精彩。我认为一切的关键就在于“逻辑思考能力的日常训练”。在每日的固定 24 小时内，决定出什么是最重要、有价值的事项，又该如何有效率地进行；而我们同样需要具备选择的智慧，思考在人生有限的时间内，职场成就、生活、家庭、个人兴趣等课题的优先级与比重，让自己活得快乐、精彩。



01 高竞争力的秘密 ——国家不大，却拥有强大经济规模

每当我们谈到“与先进国家看齐”时，几乎等同意指的是美、日两国，社会的价值观念、消费文化深受其影响，希望能与其靠拢。

而在距离我们9,500公里远方的北海角落，在历史上也占有一定的篇幅。荷兰这个面积41,864平方公里、人口近1,700万人的国家，在教育、健康、经济综合表现的人类发展指数（HDI）排行高居全球第四，仅次于挪威、澳大利亚、瑞士，为极高度发展国家。其国土面积有1/4低于海平面，在受自然条件的限制下，仰赖贸易经济，却在国际舞台上表现得更为亮眼。根据经济合作与发展组织（OECD）的最新统计资料，在全球重要的48个经

济体中，荷兰货物的贸易金额排名仅次于中、美、德、日、韩，而服务业贸易的金额同样以小国枭雄之姿排名第六，仅次于美、英、德、中、日。低地国民们深刻认知自己是个小国，无法以武力取胜，也无法关起门来自给自足，因此，特别着重海外的商业贸易。从 400 多年前，荷兰东印度公司（VOC）便积极在海外拓展据点、建立分部，可说是世界第一个跨国公司，直到今日，众多荷商同样展现出强烈的企图心与经营长才而成为全球举足轻重的国际企业，譬如：世界最大石油公司之一的壳牌石油、金融服务业的 ING 银行，以及以家庭消费市场为目标的联合利华与飞利浦等。在世界经济论坛（WEF）过去 7 年来的世界竞争力报告中，荷兰缴出的成绩单相当漂亮，总是高居前 10 名，其之所以能拥有这样高度的竞争力，一项重要的关键是长久以来相当重视人才的培养与吸收，这一点从荷兰人（或荷兰公司）发明的许多划时代产品可见端倪，像是显微镜、医学 X 射线管、心电图、压缩光盘、DVD 等。人力资本指数（Human Capital Index）是针对教育、长远发展、竞争力、知识、事业发展机会、技术这 6 个项目所做出的综合评量，在涵盖 124 个国家的这份调查报告中，荷兰排名第 8 位（2014 年排名第 4），尤其在教育与支持年轻人事业发展项目获得了相当高分，这不但是促进经济持续发展的动能，而且对外国企业具有极大的吸引力，为此愿意来到荷兰投资，看准的



便是员工的素质与能力，以及勇于迎接挑战、不怕改变，乐意学习新技能的特质。包括 Netflix、Uber、Booking.com 等新兴国际企业都选择在此作为欧洲总部，大阿姆斯特丹地区被营造成为高度国际化的贸易环境，聚集了全球精英，据统计，拥有永久居留身份的市民来自于 178 个不同的国家，让阿姆斯特丹成为世界融合最多元文化与种族的城市之一。

这个国家蕴含着如此强大的能量，绝对是十分值得探究的对象。借由了解其社会文化与特质，试图从中撷取精华，让我们找出属于自己的快乐与成功模式。

02 社会福利制度 ——相对完善的机制打造国家安定

荷兰是世界上拥有最完整社会保障制度的国家之一，社会福利支出的比例占国内生产总值（GDP）的 24.7%，这笔庞大的经费主要来自于雇主与劳工所缴交的社会保障税，等同专用于社会福利的国家保险，金额占国家总税收比例的 41.2%。这笔税金在薪水汇入前便会被直接扣除，因此，人们大多会忽略薪水总额（Bruto salary），只看实际进入户头的税后薪资净值（Netto salary），避免为这么一笔从未入过账的薪水感到心痛。

相较于其他充分发展资本主义的已开发国家，荷兰及北欧等重视社会福利的国家更以充分就业、实行社会保障、收入