

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100元的《轻松壹台》
倍轻松 松入眠

I met monkey 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 LUSHUANG 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 **海天龙**
HAITIAN LONG

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

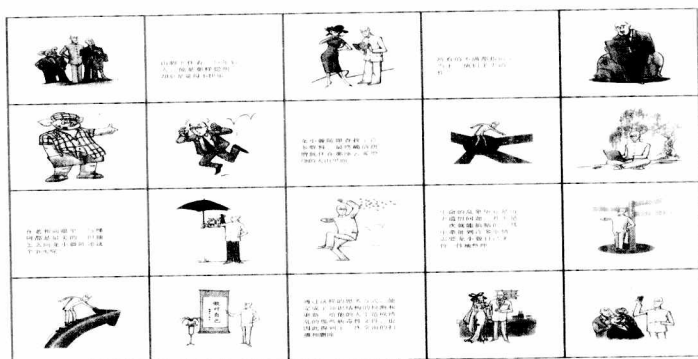
134 成君忆系列作品目录

	成君忆系列作品目录 （推荐序）		我在路上遇到唐僧	
	你有焦虑症吗？		寻找职场焦虑的解决方案	
	做对自己的18条箴言		倍轻松有奖读书启事	
	成君忆系列作品目录			

I met monk Tang on the road

推荐序

焦虑时代的人生读本





《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，但你似乎很能承受。”

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



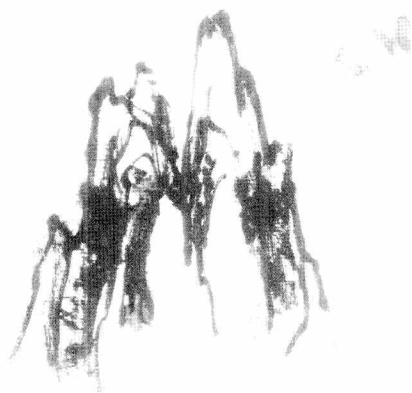
复活节。所以，每当我遇到麻烦，我就会像耶稣那样耐心地等待三天，快乐就会重新回到我的心中。”

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。

尹召龙

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，使得你对自己和对别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：_____
