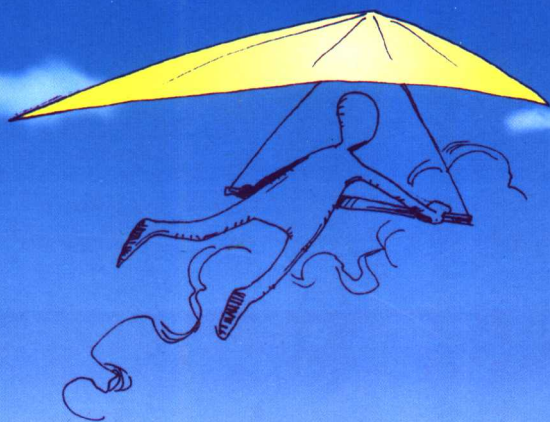


远 离 过 劳 死 的 首 选 读 本

学会工作 懂得生活

Learn to live Learn to work

庞纳丽 刘 曦/编著



“人生而为劳动，犹如鸟生而为飞翔”，但是过度地工作有时所付出的代价却是致命的。英国科学家贝弗里奇曾说“疲劳过度的人是在追逐死亡”。

中国商业出版社

Learn to live Learn to work

学会工作 懂得生活

江苏工业学院图书馆

庞纳雨 刘曦/编著

藏书章



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会工作, 懂得生活/庞纳丽, 刘曦编著. —北京: 中国商业出版社, 2006. 7

ISBN 7—5044—5686—1

I. 学... II. ①庞... ②刘... III. ①工作方法—通俗读物
②生活方式—通俗读物 IV. ①B026—49②C913. 3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 066258 号

责任编辑: 刘树林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市朝教印刷厂印刷

※

880×1230 毫米 32 开 6 印张 100 千字
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

※ ※ ※ ※

(如有印装质量问题可更换)

Learn to live
Learn to work



“过劳死”是一种未老先衰、猝然死亡的生命现象。这个生命正在我们无休止的加班熬夜、在我们无法摆脱的压力负担中受着侵蚀，我们不堪重负的心脏正走入“生”的终结，过劳死就这样给生命无情的划上句号……



励志精品

**远离过劳死
的首选读本**

责任编辑：刘树林

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

远离过劳死的首选读本

远 离 过 劳 死 的 首 选 读 本

在我们的身体里，生命的鼓点与死神的脚步惊人地统一于脉搏与心脏的悸动。我们的身体面临着随时可能降临的病痛、创伤与死亡，它欲望着、饥渴着、畏惧着、快乐着也疲惫着、无奈着。

它是一种永远需要解放的东西……

前 言

1863年，一位叫玛丽·安沃克利的英国服装女工在连续工作26个小时后因病死亡，伦敦的所有日报都报道了这一骇人的事实，标题出奇地一致：《一个人活活累死》。100多年后的今天，这句话依然触目惊心。

2004年4月8日晚，清华大学电机与应用电子技术系讲师焦连伟，突发性心脏骤停，经医院抢救无效去世，年仅36岁。

2005年1月26日中午，46岁的清华大学工程物理系教授高文焕，因肺腺癌不治去世。医生的诊断认为，繁重的工作压力不仅使他错过了癌症的最佳治疗时机，还使病情进一步恶化。

著名画家、企业家、导演陈逸飞于2005年4月10日上午8点44分在上海突然病逝，年仅59岁。就在他辞世前，正呕心沥血地导演电影《理发师》，终因上消化道大出血不幸辞世。

浙江大学数学系教授、博导何勇，因“弥散性肝癌晚期”于2005年8月5日与世长辞。家属与学校同事公认的死亡原因是过度劳累，年仅36岁。

网易代理首席执行官孙德棣于2005年9月18日去世。而去世前两天，他还在通过电子邮件和公司的员工进行工作上的往来交涉。年仅38岁。

2005 年 11 月 11 日晚上 10:00, 响水县公安局交巡警大队事故处理中队副中队长任海华, 在连续工作 38 小时后不幸猝死, 年 37 岁。

因劳累过度, 中欧国际工商学院院长张国华教授被确认为淋巴瘤, 2006 年 1 月 10 日下午 5 点 25 分, 在华山医院病逝, 享年 57 岁。

2005 年 12 月 1 日上午, 拥有数十亿元身价的民企山东德州晶华集团党委书记、董事长苗建中猝死家中, 年 53 岁。德州官方的说法是, 苗建中积劳成疾, 不幸病逝。

2006 年 1 月 21 日 18 点 10 分, 上海中发电气(集团)有限公司董事长南民因患急性脑血栓抢救无效, 在上海浦东仁济医院逝世, 享年 37 岁。

2006 年 5 月 28 日, 深圳华为公司员工、25 岁的胡新宇因病毒性脑炎被诊断死亡。他全身的多个器官在过去的一个月中不断衰竭, 直至最后一刻。华为公司的新闻发言人表示, 虽然过度劳累与胡新宇死亡不构成直接的因果关系, 但确实存在相关性。

2006 年 5 月 30 日, 广州市海珠区一家服装厂 35 岁的女工甘红英死在出租屋。医生诊断她的死亡原因是“猝死”。

他们事业有成, 正该享受事业丰硕成果的时刻, 却没有品尝到胜利的美酒。

中国人体健康促进会的数据显示，目前，全国每年至少有百万人因“过劳死”过世。尽管这一数字还存在一些质疑，但在就业压力巨大，视效率为生命的现代社会，工作压力成为高悬于转型期中国人头上的一柄“双刃剑”，一方面，它是动力的基础与前提；另一方面，它压抑和改变着人的本性，甚至威胁着人们的生命。

我们编著此书的目的，就是要提倡一种全新的工作理念，使年轻的职场人士能“学会工作，懂得生活。”树立科学的工作态度，做到张弛有度，工作、休闲两不误，从而提高我们的生活品质。

追求高品质的生活是我们每一个人的期望。翻阅本书后，如能给读者朋友们些许启示，或稍有裨益，我们将深感荣幸！

编著者

2006 年 7 月

目 录

前 言

第一章 忙碌——是因为你重要

匆忙、紧张、压抑，似乎成了都市人生活的写照。那些在生活和工作中承受着巨大压力的人们往往受到景仰，成为学习的楷模。很多人从小就受到激励要做工作卖力、肩负重担的有出息的“社会栋梁”，要敢于和别人竞赛。能够向人坦言“我最近比较忙”，显得是一件很值得骄傲的事情。而人们在向心理医生进行咨询时，也多是询问如何才能进一步提高自身的“耐压能力”，以使自己可以更忙碌，可以应付更多更重的工作和学习任务。

忙碌是人的内在需求 / 3

忙碌的人啊，事业不是人生的全部 / 9

生存的意义不只是为了忙碌 / 12

忙碌，不为工作所累 / 15

最快乐的 20 分钟 / 18

第二章 盲目——是弄丢了目标

对于忙碌的人们来说。好好活着的重要的一点。就是适当降低飞行高度。许多人就是因为把人生目标定得太高。总也实现不了，才越来越灰心，最终连目标也没有了。有的

时候，美好生活就在离你很近的地方，但是因为你把目光投向了很远的地方。结果错过了。有的时候，只需要降低一点，生活就会好很多。

没有明确目标就是盲目/23

盲目只会沦为生活的奴隶/26

一辈子迷迷糊糊，就是因为盲目/29

没有目标只会碌碌无为/33

把目标具体化/35

不盲目顺从别人/37

盲目行事，得不偿失/39

不要盲目赶潮流而跳槽/41

第三章 放松——因为身体需要

追求成功的我们，工作忙碌是必需的。只有不断地工作，才能实现自我的人生价值。但是，就我们的身心来说。适度的放松也是必要的。张弛有度才能走向成功。

别将身体的弦绷得太紧/47

迅速简易的放松是身体的需要/49

睡觉也是“再充电”/51

心灵放松法才是深度放松/52

解压有招，放松有益/54

放松原则：一身轻松/56

放松不能放放松/60

第四章 放纵——是不能自制

声色犬马，荒淫无度是放纵，归根结底是无法自制、自律。这样的人，工作起来忙忙碌碌，却一事无成；放下工作，就无法放松，只会纵欲无度。这样的人，对生活的态度永远是消极的，只为逃避现实。

不会自制只会放纵自己/64

沉溺于过去就是放纵自己/66

养成自爱的行为习惯/68

控制个人爱好的原则/77

纠正不良嗜好的方法/82

第五章 盲目的人——永远忙忙碌碌

缺乏人生的目的和方向的人，不知道自己想得到什么。不知道生活的意义是什么，不知道自己的工作、生活、家庭、财富会怎样。无法把握自己的心态，一如水上浮萍，东飘西荡。这样的人，连目标都没有，工作起来怎么不碌碌无为呢？

简化生活/89

摆脱盲目，制定目标/95

有了目标，才能忙而不乱/97

第六章 放纵的人——永远不能放松

现代都市中的年轻人，成天出入歌厅、舞厅、酒吧，每每透支体力，透支时间，恣意尽兴，不醉不归。对他们而言，休息不是放松，而是放纵，其结果是，越是休息，越是

身疲惫不堪，这样谈何放松？

追求享乐，得不偿失/105

过于放纵，自毁前程/107

追求成功必须克制享乐/110

多几种业余爱好，多几分情趣/114

放松是我们的主张/121

放松不能放纵/127

第七章 张弛有度——忙碌才见成效

《抱朴子·外篇》认为：“重载不止，所以沉我舟也；味进忘退，所以危我身也。”任何事情都存在极限。仰之弥高，攀登不止，那是愚蠢和贪婪。一个智者，此时此刻，也许悠然从容地下山去了。如果说挑战是对生命的发扬。那么明智该是另一种美好的境界。是对生命的爱惜和尊重。一个不懂得珍惜生命的人。命运会给予他惩罚。

负面时间与正面时间的转化/134

学会忙里偷闲，工作才见成效/137

从疲劳中走出的放松方法/143

什么都不做并非真正的休息/147

使自己陶醉在工作中/150

把工作变成娱乐活动/152

时间管理高手懂得调适心情/157

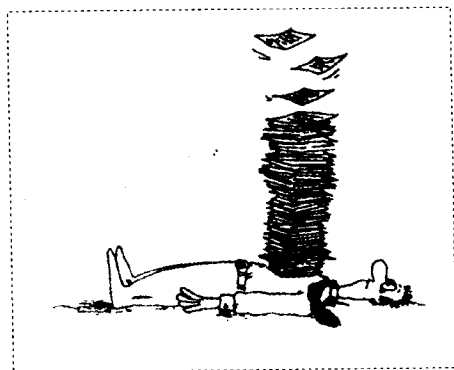
好习惯，好人生/160

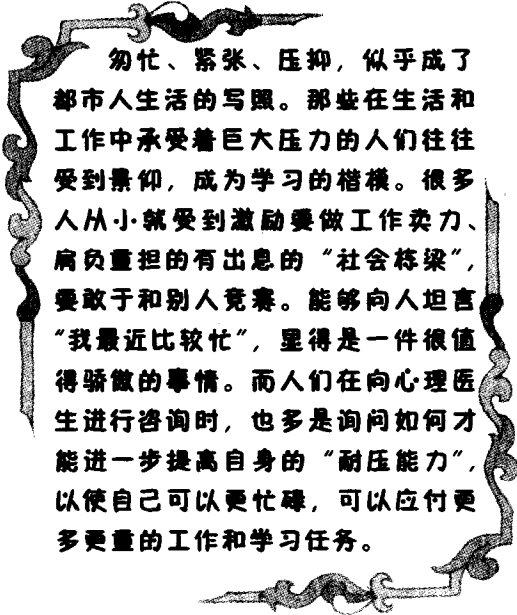
养成良好的生活习惯/163

追求成功的正确心态/168

第一章

忙碌——是因为你重要





匆忙、紧张、压抑，似乎成了都市人生活的写照。那些在生活和工作中承受着巨大压力的人们往往受到景仰，成为学习的楷模。很多人从小就受到激励要做工作卖力、肩负重担的有出息的“社会栋梁”，要敢于和别人竞赛。能够向人坦言“我最近比较忙”，显得是一件很值得骄傲的事情。而人们在向心理医生进行咨询时，也多是询问如何才能进一步提高自身的“耐压能力”，以使自己可以更忙碌，可以应付更多更重的工作和学习任务。

忙碌是人的内在需求

从小到大，我们每一个人都受到这样的告诫：人往高处走，水往低处流。做学生时，忙于学习。整天沉湎于题海战术，忙于应付各种各样的考试，日考、月考、会考，不胜其繁。走入社会后，忙于工作，一心为了成就事业，忙于业绩提升。忙于得到认可。更有人忙于找工作，忙于考证，或在工作之余，忙于充电，忙于兼职。成家后，又忙于养家糊口。为了赶潮流，忙于买房子。忙于买车子。从不肯让自己停下来，歇一歇。在繁华的街道上，是忙碌的车流；在拥挤的马路上，是忙碌的人流：有急匆匆的业务员，有声嘶力竭的生意人。有行色匆匆的家庭主妇。人们从早到晚，忙个不停，仿佛整个世界，没了忙碌，就会一无所有。人们不忙碌，就无所适从。

我们如此忙碌，疲于奔命，是因为我们每一个人都

有受人肯定的需要，受人赏识的需要，都有满足控制及