



# Escape From The Rat Race

一本指导你生活的“圣经”

## 从老鼠的赛跑中

## 逃离出来

全球畅销1000多万册

连续2年蝉联畅销书榜首

被译为15种语言

在70多个国家狂销

### 放慢你的脚步 感受更加丰富的生活



全世界每一天，每一个角落，都有人因为看了这本书而改变生活态度，进而改变了一生。放慢生活的脚步，从容地赢得生活！从对生活细致的观察和理性的思考出发，为我们提供一种全新的生活哲学，一种抽身于现代忙碌的生活怪圈而更加贴近自然的生活方式。

[英] 尼古拉斯·考德尔 ● 著  
贺 昆 ● 译

中国商业出版社

一本改变你生活哲学的书

*Escape From The Rat Race*

**从老鼠的赛跑中逃离出来**  
——放慢你的脚步,享受更加丰富的生活

[英]尼古拉斯·考德尔 著

Nicholas Corder

贺昆译

中国商业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

从老鼠的赛跑中逃离出来/(英)尼古拉斯·考德尔著;  
贺昆译. - 北京:中国商业出版社,2004.7

ISBN 7-5044-5151-7

I.从… II.①尼… ②贺… III.生活方式-通俗读物  
IV.C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063824 号

Escape From The Rat Race

Copyright© 2002 by Nicholas Corder

Chinese edition copyright© 2004

by China Commercial Publishing House

All rights reserved

责任编辑:陈李苓

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市北七家印刷厂印刷

880×1230毫米 32开 6.125印张 110千字

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

定价:16.80元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

# 前

# 言

一位美国游客，在某个假日来到希腊旅游，他站在码头上俯视着脚下的海滩看到，一位当地人刚捕到两条不错的鱼，正放在生起的篝火上煮着，而他自己则懒洋洋地躺在树阴下，躲避着地中海的阳光。

美国人与这位当地人开始了一段对话。

“如果你每天捕四条鱼而不是两条，并且卖掉这多出的两条，有一天你就可以攒到足够的钱来买一艘小船。”

“我要一艘小船做什么？”希腊人问道。

“嗯，你可以驾着船到离海岸更远鱼更多的地方去。这样你可能每天就至少能捕到八条鱼。”

“我要八条鱼有什么用？我只吃得下两条。”

“你可以把其他的鱼卖掉啊。最后，再多捕几次你就可以有足够的钱来多买几条小船组成一个船队，然后再雇几个人帮你出海捕鱼。”

“我为什么要这样做？”

“想像一下，这样的话你将会有很多悠闲的自由时间啊！”

“那我要怎么样度过这么多悠闲的时间呢？”

“这就看你了，你喜欢什么样的生活方式？”

“事实上，我就喜欢这样懒洋洋地躺在沙滩上，吃着我自己捕的鱼。”

## 说 明

我非常感谢那些在生活中真正放慢脚步的人,他们的经历给了我很大的帮助。没有他们,我很难完成这样一本书。没有我妻子波林(Pauline)一直以来的支持,我也不可能完成这个工作。衷心的感谢你们,感谢你们的帮助、建议和咖啡,还有不厌其烦的一遍一遍的阅读我不断修改的草稿。

## 译者书评

在翻译这本书时,正是春暖花开的时候,北京稍有些景致的地方到处都是熙熙攘攘的人群,大家在争相享受这短暂而美好时节。看着来来往往的人,享受着和煦的阳光,一个及其朴素的念头闪现在我心头——我能留住这份幸福吗?但是,这个念头迅速地被另一个想法打断——明天又要继续工作了。忽然之间游览的兴致消失得无影无踪,匆匆忙忙赶回家里为明天的工作做准备。

我想和大多数在都市中生活的人们一样,我们每天都奔波于一份自己喜欢或是不喜欢的工作之间,假期就像偷来的战利品,还没准备好享受的心情就已经匆匆溜走了。这样的生活方式是我们所追求的吗?如果不是,怎样的生活才是我们真正想要的呢?尼古拉斯·考德尔从一个特别的角度的给出了答案。他从对生活细致的观察和理性的思考出发,为我们提供了一种全新的生活哲学,一种抽身于现代忙碌的生活怪圈而更加贴近自然的生活方式。他以近乎宗教般的热情告诉我们怎样才能让自己的生活更加的丰富多彩,怎样才能实现自己真正的人生理想。所以,这绝对是一本“奇怪”的书,因为很少有人会像尼古拉斯·考德尔那样热衷于与你分享生活中如此细小的点点滴滴。也正因为如此,所以如果你认同他,这本书就会成为指导你生活的“圣经”;即使你不认同,至少也会引发你对生活现状的些许思考。

贺昆

2004年6月4日 于北京大学

## 目 录

前言

说明

译者书评

- 第一章 在—群老鼠的赛跑中，  
只有一只能获胜 …………… 1
- 第二章 金钱就是时间 …………… 17
- 第三章 购物——为什么越来越  
没有意义 …………… 31
- 第四章 不要欠债 …………… 45
- 第五章 消除混乱 …………… 65
- 第六章 炒掉你的老板 …………… 83
- 第七章 节俭而不吝啬 …………… 99
- 第八章 我是否一定要成为环保  
主义者才能放慢步调 …………… 115
- 第九章 你慢下来了吗 …………… 129
- 附录 …………… 141

# 第一章 在一群老鼠的赛跑中， 只有一只能获胜

人类的群居方式导致生活陷入了平静的绝望中。

H. D. 梭罗

## 这一切都像你吗？

你每天在一份你并不是特别喜欢的工作上花很多时间。你至少要花一个小时的时间在从家到工作岗位的交通上。在你坐地铁上班时，地铁总是非常的拥挤而且还不准时。在你开车上班时，你总是排在长长的塞车队伍的最后。

一天总算结束，你没有兴致做饭。喝了点酒，叫了份外卖，在电视机前懒散地伸展着身体，睁一只眼，闭一只眼地看着电视。你过去经常去电影院，喜欢看书，有一些小爱好。现在，即使你发现自己有了一点时间，也是无精打采的无所事事。长时



间与你的同事共事让你养成了和别人一起工作的习惯。孩子更多地成了你的一种负担而不是乐趣。你渐渐地觉得对自己的家庭越来越陌生,好像成了个局外人。

第二天,在喝完第一杯咖啡后,你又开始做着日复一日同样的事情。到了周末,在你完成了一周一次的购物,修剪完了自家的草坪,洗好了车,修好了已经滴了两个星期水的龙头,洗好并且熨好了积压的衣服,为周一早上的会议做好了一些准备工作之后,你的周末也就结束了。你无法在晚上或者周末从工作中完全逃离出来,技术的革新意味着工作能够轻易地介入到你的家庭生活当中来,通过传真、移动电话和可怕的 E-MAIL。

你的收入还不错,但是好像永远都不够用。总有些东西是需要额外支出的——为房子、花园、孩子。从薪水单上看你赚的也不算少,但在你付完抵押贷款、汽车贷款和一大堆账单等东西后,月底你的信用卡又会透支了。或许,在你获得晋升,调到其他部门或者跳槽去另外一家公司之后情况会有所改观,但是.....

你觉得自己像一只关在滚轮中的大颊鼠,在不停地奔跑着却没有前进,总是呆在原地。

## 难道有时你不期望更多吗?

我们当中许多人觉得我们并不能掌握自己的生活。也许你喜欢那种你觉得自己能掌握工作和财务状况的生活方式;也许你喜欢那种在工作上少花些时间而多和家人呆在一起的生活方

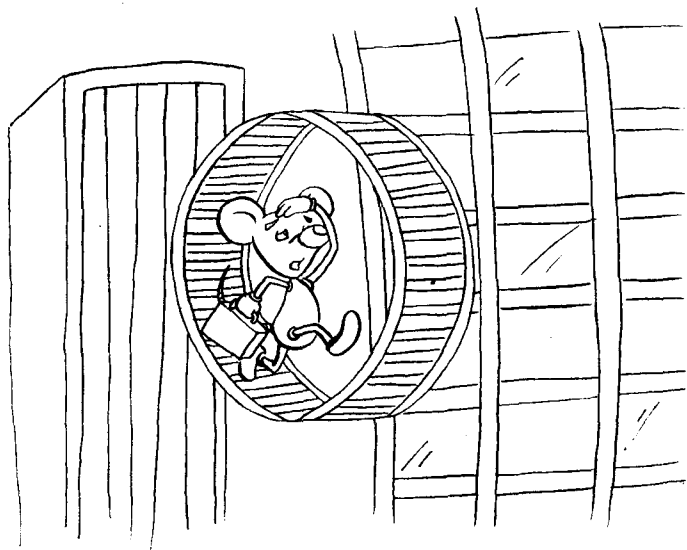
式；但是，在你了解这些之前，你的孩子早已离开了家，并且很快和你成了陌生人。

或许，你想劝说自己尝试一下那些你早就想试试的小爱好。或许，你设想自己应该多做些体育运动，多些锻炼，或者去学校看看你孩子的戏剧表演。

在英格兰，我们的工作时间是整个欧洲最长的。并且，在完成 40 个小时的工作之后，大部分我们在欧洲大陆上的同伴们都已经下班休息了，我们却还在我们的办公桌、电脑和车床前。这种超长时间工作的文化传统是根深蒂固的。其部分原因也是因为受到经济环境的影响。冗余，更确切地说是对冗余的恐惧，害怕被接管和合并，使得我们产生了服从这种长时间工作模式的欲望和需求，不希望自己成为在众目睽睽下第一个离开办公室的人，这也是一种个人选择，这样导致每周都会超长时间的工作。

当然，工作经常会带来物质奖励。通过在一个报酬不错的职业的努力工作，我们得到了不错的房子，漂亮的汽车、出国的假期、高级餐厅的美食、光鲜的衣着，并且还有多余的能力来收集 CD 和影碟。

然而，在你得到了这些以后会发生什么事情呢？你感到快乐吗？长时间的工作同时也带来了压力，对健康的损害和对工作的不安全感。事实上，通过工作的方式来谋生让我们付出了昂贵的代价。最近一份全国的民意调查显示，有 30% 的被调查对象认为他们没有时间来处理自己的日常财务。如果你也没有自己理财，那是谁呢？



你觉得自己像一只关在滚轮中的大老鼠

## 工作不完全像我们想像的那样

工作占用了我们所有时间中的一个不恰当的比例——我们不但要去公司上班还要把工作带回家来做。工作还要花费我们的金钱——我们必须把一部分支出用在交通和着装上面，仅仅因为我们要上班。

我们通常会买些方便食品在我们觉得实在太忙没有时间做饭的时候食用，而在有些时候又会好好款待自己一顿，因为我们觉得作为对自己辛勤工作的奖励，偶尔放纵一下自己也无妨。

出外就餐，周末出去玩和昂贵的度假，我们愿意花钱来买这些是因为我们想让工作这件事情看起来是值得去做的。我们用少得可怜的放纵来贿赂自己作为对自己在工作上花费巨大时间的补偿。

事实上，我们正在推动一整套建立在消费基础上的经济。我们相信，我们拥有的越多就会越快乐。也许，你也正在对现代经济的一项观察中艰难地寻找着在什么地方人们拥有的越多就越感到快乐。但是，这些都是不正确的。诚然，贫穷会让人过得很悲惨。但是另一方面，一旦你满足了基本的生活需求如保暖、住房、食物等，和外加的一点点奢侈消费之后，再拥有更多的东西并不能使你更快乐。我们都试图相信，如果我们拥有更新的汽车、更智能化的洗碗机，配置更好的电脑我们会感觉更好。我们在骗谁？事实上，有时候因为要买这些我们想要的东西而举债反而会带来相反的效果。

还有另一个问题。你一定曾经设想过随着我们的收入增加，我们能够积累更多的钱。从二次大战以后，实际的收入最少增加了两倍，然而我们却比以前有了更多的债务和更少的积蓄。不间断的广告轰炸告诉我们应该喝什么，吃什么，抽什么烟，做什么样的菜，或者在脸上该抹些什么，在腋下该夹些什么。我们被劝说去买那些特定品牌的東西，仿佛只有这样才能使我们看起来更加时髦、更酷、更浪漫、更令人赏心悦目、更喜悦、更有吸引力、更苗条、更干练、更幽默——总之比周围的人都要好。我们甚至会买一些毫无用处的衣服和运动包，仅仅因为它们印满了广告名称和制造商的图标、口号。

因此，我们都被鼓励去过一种假设别人都想过的生活。或许我们会认为自己已经久经世故而不会被广告或者“跟上邻居的脚步”这样的想法牵着鼻子走，但事实上我们还是受到了它们

的影响,只是程度上不同罢了。

事实是,除非我们确实很空虚,否则我们不应该被品牌的名称所诱惑。消费者报告和测试不断显示那些商标设计得很漂亮的商品质量往往不一定比那些并不是很出名的但是价钱便宜得多的商品要好,有时甚至还要差一些。但是我们却一直在购买它们。

我们对环境的影响正告诉我们这样的事实。所有的商品都有它自己的包装。每个星期,我们都要抛弃几千吨的垃圾,其中大部分是可以回收的。更重要的问题是,它们中的大部分在第一次使用时并不是必不可少的。我问你:到底有多少纸板、玻璃纸和别针是一件新衣服真正需要的?

可以看到,我们赚得越多得到的却越少。我们居住的国家是这个世界上最富有的国家之一,在一段时间内我们的国家曾经拥有人类历史上最多的财富和舒适,但是我们中还是有人不可思议地过着悲惨的生活。

如果上面所说的任何一点都会让你产生共鸣的话,也许是到了考虑放慢你生活的脚步的时候了。

## 什么是放慢步调?

放慢步调是关于简化你的生活的、使你能停下来仔细思考一下已经成为你生活中心的工作。它意味着你掌握自己的生活,以自己的而不是别人的方式来生活。它意味着平衡一下你的生活,不仅仅给自己经济上的保障,还需要有情感上的保证。

美国人有时把放慢步调称作“自主简约”，这是一种很好的诠释方式。它是自主的，所以你掌握选择权。而且我们谈论的是简约而非贫穷。贫穷是不会令人愉快的，它令人消沉，甚至是耻辱的。它有时就表明这样一种信号——你没有能力照顾好自己的生活。简约绝不等于贫穷。它是一种觉悟：生活中的许多物质诱惑其实并不值得你花很多的努力来得到它。

放慢步调是意识到生活不仅仅是追逐物质那么简单。我们要在工作与爱好、运动、家庭、义务和真正的自由时间之间寻找平衡。

这不是一个新的概念。耶稣就是个放慢步调的支持者，穆罕默德也是。在19世纪，美国的作家、哲学家亨利·梭罗(Henry Thoreau)就在一个小木屋中隐居了7年。离我们更近一点的，“圣雄”甘地就是个过着简单生活的人。

在英格兰，也许最著名的放慢步调的支持者就是汤姆(Tom)和巴巴拉·古德(Barbara Good)，20世纪70年代的一个电视系列片《美好生活》中的人物。他们放弃了办公室里的生活而选择一种自给自足的生活方式。《美好生活》是一部电视连续剧，它用夸张的手法讲述了古德们艰难但是坚定的生活，而且作为对照，塑造了杰瑞和马高这两个角色，他们是奢侈生活的代表。

换挡变速不是要求你立刻从自己的别墅中搬到小公寓中去；也不是要你去养鸡或者下地干活，虽然这样也不错，如果你喜欢的话。它也不是要你放弃目前的舒适。电器、中央空调、电视、CD这些现代生活的诱惑可以被包含在一个放慢步调的支持者的生活中，但是它们会有不同的意义。

许多人已经开始了，你为什么不试试？但是……但是……但是……

## 放慢步调只适合富人

你也许在想,放慢步调只适合那些不完全是富翁,至少也是手头宽裕的人。在某种程度上来说的确如此。很大一部分放慢步调的实行者都是早早地从不错的工作中退休的人,他们的经济来源是养老金和做兼职的工作。你的钱越多,越容易放慢步调。然而,任何事情都是相对的。如果你习惯于掰着指头过日子而不是大手大脚,那么你同样可以适应放慢步调的生活。

## 我靠什么来赚钱?

首先,你不要过于担心这个问题。除非你在开始放慢步调的时候就好好地规划了你的积蓄和收入,否则你很难继续放慢步调的生活,而不得不重新回到“加速”的行列中去。这本书不是要谴责你劝你过一种卑微而贫穷生活,相反,贯穿全书的是告诉你如何计划好你的财务,让你的钱真正为你做事,并且让你发现,不以赚钱为目的才是你最想做的。

## 我真的喜欢我的工作，只是工作时间太长了

勇敢些，告诉你的老板你希望能有更多的时间和家人呆在一起。和你的工作拍档取得一致，在某个星期的一个晚上，你们所有的人都按时下班回家。你可以很轻易地把一些放慢步调的想法融入到你的日常生活中来，而不需要在离最近的电源插座都有 33 英里的小农场里养猪种菜。这样才会使你的生活更加丰富、简单、快乐。

## 我的事业怎么办？

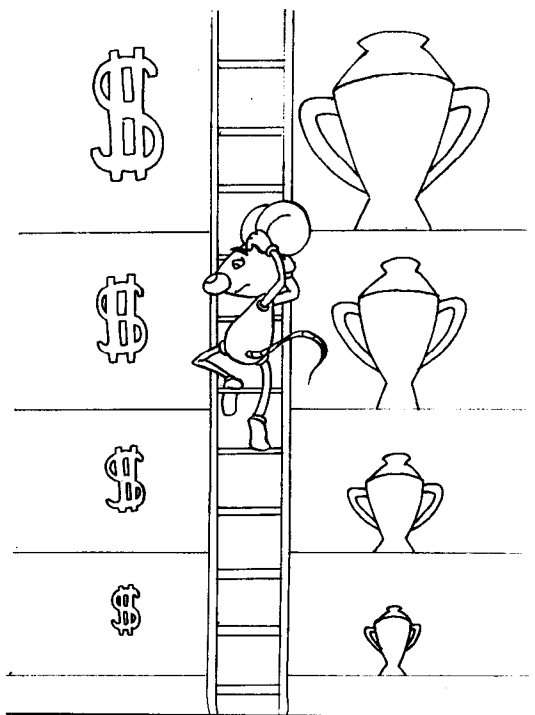
你依然可以有事业，只是它不再是原来那种你沿着楼梯一级一级往上爬的事业了。一旦你放慢步调了，那就意味着你要抛弃传统的工作模式，对个人来说则意味着你没有了那条垂直的道路。或许已经没有回头路了，在你发现放慢步调并不适合你而想回到原来的事业这个大舞台的时候。所以这是一个很大的决定，别轻易地一头闯进来，需要和你的家人、朋友们好好商量一下。

大多数的中产阶级都被拥有事业这一想法所吸引。他们关于事业的最一般的想法是在某个机构或者组织中存在一个垂直



结构的职业生涯,他们可以像爬梯子一样逐级地往上爬。很好,如果这就是你想要的,我不会阻止你把你从梯子上拉下来。有些人确实喜欢这些带来的挑战、荣誉和奖励。我们中的大多数人应该都不会喜欢这样。事实上,我怀疑有很多沉默的忍受者都觉得自己被套在一份单调的工作中,想从中挣脱出来。也许我们中有些人已经发现整条梯子都是愚蠢的、无聊的,纯粹是浪费时间。

然而,不要忘记了如果你放弃了工作,你就再也不能用你所做的工作来给自己定位了。



我们有些人发现阶梯是如此的愚蠢……