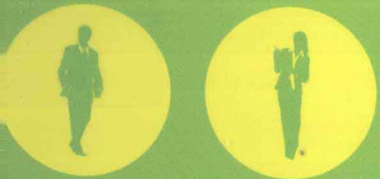
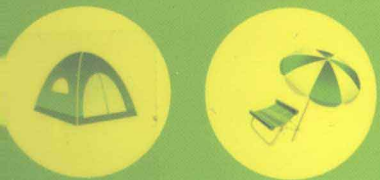


快工作是一种智慧，慢生活是一种情怀  
像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活



# 快工作， 慢生活

职场焦虑、生活烦恼统统干掉的生活宝典！

安己·著

如果你是“月光族”，或是“穷忙族”！  
如果你总在工作和生活之间像块夹心饼干一样纠结！  
提高你的幸福指数，带你走出困境，就在这一本书！

*Fast-paced Work Slow-paced Life*

清华大学出版社



# 快工作， 慢生活

安己·著

清华大学出版社  
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目（CIP）数据

快工作，慢生活/安己著. --北京：清华大学出版社，2012.11  
ISBN 978-7-302-30049-6

I.①快… II.①安… III.①人生哲学—通俗读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第211997号

责任编辑：陆滢晨  
封面设计：谢元明  
责任校对：王荣静  
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者：三河市君旺印装厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：6.25 字 数：144千字

版 次：2012年11月第1版

印 次：2012年11月第1次印刷

定 价：29.00元

---

产品编号：048556-01

## 序：工作快起来，生活慢下来

工作和生活到底孰轻孰重？当你走进人生中一个又一个新阶段时，想得最多的是怎么去工作，还是怎么去生活？

在有些人看来，工作和生活是完全对立的。勤奋工作，就会忽略生活；关注生活，就不能好好工作。所以，他们会有意识地偏重某一个方面。

然而，工作和生活就真的对立吗？

男友向女友保证，会发愤图强，好好工作。隔天，女友看到男友和同事们出去狂欢了，质问他：“这就是你说的发奋工作吗？”

男友答：“工作和娱乐并不冲突，我努力工作就是为了更好地生活，我好好生活也是为了更有效率地工作。”

可以说，只要处理得好，工作和生活就不冲突。怎样才算处理得好呢？这就得快工作、慢生活。

所谓快工作，讲究的不是节奏快，而是效率高。

有些上班族会发出这样的感慨：有时觉得时间过得很快，还没干什么事，就到了下班的点儿；有时觉得时间过得很慢，下班时间还没到，就已经做了很多事。

之所以会这样，跟工作效率有关。工作时磨磨蹭蹭，想东想西，就不能保障工作效率。效率提不上去，时间就永远不够用。反之，工作时麻利利落，专心致志，工作效率就会高，效率高了，便能提前完成工作。

如果能按时或者提前把工作做完，我们就有充足的时间打理自己的生活。如果不能按时完成工作，加班便在所难免。这样，我们

生活的时间就会被挤占，工作和生活也就形成了对立。可见，快工作是多么重要。

不过，快工作不是一件简单的事。套用一句歌词，就是，工作不是你想“快”就能“快”。

有些人空有想“快”的心，却没有能“快”的力。这些人有上进心，但不够聪明，经验也不丰富。很多时候，他们会打“疲劳战”，但就算这样，也无法保障工作效率能提上去，毕竟，会休息的人才会计工作。

有些人，空有能“快”的力，却没有想“快”的心。这些人很聪明，但因为工作太难太累，他们很抗拒工作，一工作，他们就会想别的事情。

还有些人有心有力，不仅工作能力强，而且有上进心，但他们常常被负面情绪控制，动不动就愤怒、忧伤、浮躁、发牢骚、失落。这些情绪会严重影响工作效率，从而让工作“快”不起来。

如果能克服上面这一系列问题，那么工作便想“快”就能“快”。工作快起来之后，我们才能毫无顾忌地过我们的慢生活。

所谓慢生活，不是散漫和贪图安逸，而是用尊重生命的态度去慢慢感悟幸福、体会人生。慢生活是一种能力。然而，不是每个人都拥有这个能力。

有的人“慢”不下来，是因为欲望太多。他们始终放不下对名利的追逐，为了得到金钱和地位，就算已经把工作做得足够好了，还是不愿意分一点时间给生活。

有的人“慢”不下来，是因为对生活缺乏热情。他们不在乎身边有没有朋友，不在乎恋人是否需要关怀，不在乎吃的食物是不是美味，不在乎一次又一次错过欣赏美景的机会。

无法让自己“慢”下来的人是可悲的，因为他们会错过人世间的很多美好。一个不会享受生活的人，也不会从工作中获得多少幸福感吧。

不过，我们也不能太过沉迷于慢生活。如果我们花在生活上的时间太多，花在工作上的时间太少，我们得到的或许就不是轻松，而是困乏。就比如让一个爱“杂食”的人天天吃肉，他也受不了啊。

只有将快工作和慢生活协调至平衡状态，我们才能同时感受到活着的价值和乐趣。至于工作和生活要怎么平衡，本书或许能给您一些提醒。

本书以一个普通上班族的角度来看快工作和慢生活，不仅有作者自己的故事，还有作者朋友以及同事们的故事。同为在职场上打拼的一员，您或许能从他们的故事中看到些许自己的影子。

第一章  
Chapter 1

- “神啊，救救我吧”：这日子过得…… / 1
- 抓狂，为什么我的幸福指数这么“菜”？ / 2
- 加班！加班！又要加班！ / 7
- 成了“穷忙族”：一刻没闲着，荷包不见胀 / 11
- My god！吃饭、睡觉甚至约会都在想工作 / 15
- 工作压力大到爆 / 19
- 惨了，我身上竟然有N个“过劳”信号 / 24

第二章  
Chapter 2

- 上班“快”得要给力 / 28
- 快工作，才有资格慢生活？ / 29
- 走出误区：节奏快未必是真的“快” / 33
- 有计划，知道自己的下一步该做什么 / 38
- 工作时别拖拉，该出手时就出手 / 42
- 20/80法则：合理分配时间和精力 / 47
- 千万别小看不起眼的“细节” / 51
- 借助外力：找个合适的 Mr.Right 来帮你 / 55
- “职场老好人”：你愿意一直为他人作嫁衣裳吗？ / 60

第三章  
Chapter 3

- 让你的健康情绪“hold”住职场 / 65
- 是时候了，丢掉你积攒的垃圾情绪 / 66
- 过分的完美主义也是一种错？ / 71
- 牢骚可以发，但要讲究技巧 / 75
- 又到周一，谁能让心情释放阳光 / 79
- 好成绩需要自信来经营 / 83
- 没精神干活？来点办公室幽默吧！ / 87

## 第四章 Chapter 4

- 一招封喉：“脸厚心黑”，有肉吃 / 92
- 职场到底有多黑？别谁都防着 / 97
- “没心没肺”——行走职场江湖高境界 / 101

- 工作的“忙”里偷点生活的“闲” / 106
- 忙里偷闲不是懒 / 107
- “漫漫”上班路，也能见缝插针做点事 / 111
- 不要把零碎的放松时间白白浪费掉 / 115
- 午休时间，有很多新花样 / 120
- 上司不在，盯着电脑放一会儿空 / 125
- 不做机器人，每隔一小时“偷个懒” / 129
- 不忙的时候，穿插一丁点儿“亲情互动” / 133
- 珍惜出差的机会，把它当成一次旅行 / 138
- 没用完的工作时间该做点啥？ / 142

## 第五章 Chapter 5

- 下班啦，拨慢生活钟 / 146
- 越来越多的“下班—吃饭—睡觉”族 / 147
- 下班了，你也惯于做“时间控”吗？ / 151
- “堕落”吧，哪怕只是无所事事 / 155
- “家常菜”不是工作餐，细嚼慢咽才有好滋味 / 160
- 再懒的达人，也得给慢运动腾个地儿 / 165
- 聚会是情感与事业的双向投资 / 169
- 爱情不能当快餐吃，需要小火慢慢炖 / 174
- 突然来了加班电话，怎么办？ / 179
- 别找借口推脱了，决定旅游真是分分钟的事儿 / 183



## 第一章

### “神啊，救救我吧”：过日子过得……

谁不想过惬意自在的生活，谁不想在职场上意气风发，但世事不能两全，在走背运或者消极抵抗时，还会工作和生活两头不讨好。如果觉得日子越过越没劲，每天被压力包围，被工作琐事和亚健康纠缠，就得赶快行动起来，重新调整自己的状态，将阻碍高效工作的小毛病全部摒弃，将悲观沮丧的垃圾心态统统驱散。既然不能改变大的环境，就要拿出最好的状态去适应。

## 抓狂，为什么我的幸福指数这么“菜”？

你，幸福着吗？

你急赤白咧地辩解，晕，一点也不！我的幸福指数，就像我买的股票，只有泛绿的份！都说理想太丰满，现实太骨感，但就算把理想放低，幸福感依旧稀薄。

小时候，一个冰激凌能让我们乐上大半天，现在冰激凌带给我们的只剩下脂肪。扪心自问，是我们变贪心了吗？好像并没有。那么，我们的幸福感去了哪里？难不成，它被谁给劫持了？

2009年，英国“新经济基金会”在对全球143个国家和地区的幸福感做出调查后，发布了《幸福星球指数报告》。报告名单中，北美洲的哥斯达黎加荣登榜首，中国排名第20位。发达国家的成绩让人大跌眼镜，其中法国第71位，英国第74位，美国第114位。

姑且不管哥斯达黎加是怎么爬上第一宝座的，单说中国，中国排名第20位，相比美国、英国、法国这些发达国家，成绩算是不菲。但是，若是让全部的中国上班族来看这份榜单，估计绝大多数人不会买账。

“幸福指数远超欧美，这也太忽悠人了！”我的好几个同事就曾发出这样的感叹，他们才不相信中国人的平均幸福指数有这么高。而眼巴巴渴望幸福的我，自然也是对这份榜单心存疑惑。

不过，幸福指数取的只是平均值，芸芸众生中，幸福指数高的人有之，低的人也有之。调查显示，在中国，不同职业的人体验到的幸福指数也不一样，大学生的幸福指数最高，公务员、事业单位职工的幸福指数也名列前茅，而月薪在6 000~8 000元的公司白领

的幸福指数是最低的。

对这份调查报告的结果，我深表赞同。大学生的确很幸福，每当我被工作压得头疼腰酸生闷气时，我的念旧病就犯了，我会忍不住怀念悠闲、简单的大学生活。但我那正在读大学的表妹并不这么看，她总是羡慕穿精致工作服、拿不菲工资、在豪华写字楼中步履匆匆的公司白领。她认为只有经济完全独立了，才能拥有享受幸福生活的资本。

可是，过来人都知道，经济独立和享受幸福生活并不能直接挂钩。想当初我刚刚走出校园，开始浪迹职场时，快节奏的工作让我一下子有点“悲观厌世”的感觉。我想早一点出人头地，享受悠闲的小资生活，却悲催地过上了身不由己的生活，总是被老板牵着鼻子走，且工资永远不够花。几年后，我的薪金渐涨，幸福感却没有跟着增加，总感觉时间在睁眼和闭眼间一晃而过，无法停下来真正享受生活的乐趣以及工作的快乐。

生活中，曾经和我一样为幸福感抓狂的人并不在少数。我的高中同学小艾，研究生毕业后供职于某市一家商业银行，工作一年后，曾双手叉腰、义愤填膺地这样跟我抱怨：

谁和我谈幸福，我就和谁急，我就是那苦命的杨白劳！我每天要一边吃着鸡蛋灌饼一边往公交车上挤，等下车后，绝对衣衫不整。更头疼的是，银行网点的工作就是个转盘，一坐上位子，就别想有休息一下的念头。累死累活熬到晚上7点以后才能下班，没有双休日，每周只能休息一天。神马同学聚会、情侣约会都是浮云。再说，倒休的时间都占着工作日的位子，哪个“小盆友”愿意请假陪我看“云卷云舒”啊！

有人说，幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽，只要有

足够的钱，就能买到自己想要的，进而就能得到幸福。然而，金钱真的能买到幸福吗？子非鱼，焉知鱼说“我穷得只剩下钱了”不是一句真心话？

小时候，我有一位名叫贝舒的邻居。她在上学时就是个独立、能干的小女强人，高二时，还曾立下心愿，要在30岁之前成为百万富翁，并尽情享受幸福。百万富翁的梦想，在她工作后的第六个年头就已经成真了，但“享受幸福”的梦想，却迟迟未能实现。当同龄人都羡慕她的成绩时，她却在私底下跟好友诉苦说：

有钱就能买到幸福？别傻了，金钱买来的不是幸福，而是欲望。像我，年薪十几万，有房有车，却依然不幸福。一年前，我贷款在上海徐家汇买了套大房子，可根本没时间享受；买房后，朋友送我一套进口德国橱柜，可我大部分时间都是在外面的快餐店里解决吃饭问题，那些东西把我的胃都吃坏了；我还办了好几张健身卡、美容卡，可是压根抽不出时间去，就算有了时间，我也只想宅在家里好好睡一觉，用睡眠来治疗我的偏头痛。

休息时间不够用也就罢了，更让我焦虑的是，公司竞争很激烈，如果部门的业绩持续几个月上不去，我就得让贤。为了订单，我不得不把自己逼成“工作狂”，天晓得，我现在有多厌恶工作。为了排解工作压力，我会抽空去商场 shopping，我本着“不求最好，但求最贵”的原则买了许多奢侈品，到最后却发现自己变得越来越空虚。

不得不承认，我们生活在一个逐渐“金钱化”与“物质化”的时代。金钱，这个曾经被标榜为“万恶之源”的财富符号，以野草疯长般的攻势无声无息地占据社会的价值观，以至于越来越多的人认为，只要有钱，就拥有了享受幸福的资本。然而，当生活被工作

占领时，就算有再多金钱，也不过是华丽的摆饰，纵然它能给我们锦衣玉食，却给不了幸福。

当有再多钱也买不来幸福时，会有人跳出来说，去做自己梦想中的工作吧，这样会让你的幸福指数上升。诚然，为了梦想而奋斗，确实会让人有成就感以及幸福感。可是有时候，当梦想照进现实时，我们看到的不是幸福，而是一地尘埃。

我有一位优秀的学长，名叫陈旭，是某晚报编辑，工作八年有余。每天下午5点，他准时收拾东西下班，在外人看来，他的工作清闲且有意义，但是说起自己的工作以及幸福指数，他也是满腹牢骚：

我们这个圈内有这样一句话：“女人当男人用，男人当畜生用。”刚开始时我一点不怕辛苦，哪怕社里真把我当驴子使，我也心甘情愿，毕竟做报社编辑是我多年来的梦想。但是，工作时间一长，我的热情就被烦琐的工作消磨殆尽了。

我现在是一个部门里的小头头，官不大，事不少，每天都得开会，一般是每天两个会，多的时候能达到四五个。我好不容易把会熬完，还得催稿子编稿子排版。如果哪个部门的记者们没有及时弄回来新闻，我就得去网上的新闻垃圾库里翻腾，用人家吃剩下的填肚子。日复一日的快节奏几乎把我的能量榨干了。现在我工作起来总是力不从心，工作给我的幸福感也早就跑没了。

我的这位学长可能是患上了职场倦怠症，因为倦怠症的最明显特征就是身心疲惫、工作时力不从心。

有人把对工作失去激情、厌倦工作的上班族称为“橡皮白领”，并给这个新生的名词做出这样的注释：没有神经、没有效率、没有痛感、没有反应，对一切都无所谓。有心理学家称，以前，一个中国人在工作十多年后才会产生倦怠症，但现在通常一两年就倦怠了，

快节奏以及流水线式的工作模式提高了效率，却降低了人们的成就感，从而让上班族的幸福指数进入漫长的“蛰伏”期。

看来，我们的幸福确实被劫持了，而罪魁祸首就是快节奏的工作。大学生的幸福指数之所以高，是因为他们的生活节奏较上班族的来说要缓慢得多，他们有很多时间和精力去做自己喜欢做的事情，比如徒步旅行或者报个兴趣爱好班。

有人说，不工作的话，就不会再被快节奏折磨了。是啊，不工作确实可以少很多麻烦，可是工作又十分重要，它提供给我们的不仅是金钱，还有成就感。

于是，我们掉进了这样一个怪圈儿：为了过上美好的生活以及实现自我价值，我们终日奔波劳作，不知疲惫地在职场拼杀，可是到头来，我们想要的闲适生活迟迟不见踪影，我们的幸福指数一路猛跌。如果我们将脚步放慢，去寻找我们想要的美好生活，竞争激烈的工作环境就会将我们驱逐出所在的位子。

幸福如此难以把握，那我们到底要怎样做才能提高幸福指数呢？一位把工作和生活兼顾得非常好的前辈这样回答我：就是要把自己的每一分钟都用在有价值的事情上。有些人忙了一天，晚上睡觉时想了想，发现自己有一半时间都在做没有价值的事情，比如和同事聊天、浏览八卦网页。造成他们忙碌现状的，不是真正意义上的工作，而是拖沓的习惯。“快”应该是一个效率概念，而不是速度或时间概念。如果我们能让工作“快”得给力，“快”得有价值，生活上的时间就不会被过多地挤占，我们的幸福也就有了着陆点。

## 加班！加班！又要加班！

“我的幸福都被加班给套牢啦。每天早晨6点半起床，一加班就加到晚上七八点，又困又累不说，我连和朋友出去好好吃顿饭的时间都没有。每次加完班，回到家都已经9点多钟了，现在家对我来说就是一张床。”

“前段时间为了赶个项目，我每天只能睡五个小时，实在困得不行了就趴在桌子上眯几分钟，醒了后又继续忙工作，感觉自己的脑细胞快被榨干了。每天早晨醒来，我都非常恐惧去上班。”

“偶尔加一两次班也没什么，隔三差五地加班就说不过去了。这一个月来，我加了有十几天的班，都快累垮了，每天回到家后，脸都不想洗，就直接瘫在床上上了。”

“每天泡在办公室加班，领导不发话不能走，连女朋友过生日都不能陪，我看再这么下去，女朋友都要跟别人跑了。”

“好几次准备拎包下班时，老板突然要求加班，这把我原本的计划都打乱了。哥们儿的聚会错过了也就算了，可有一次，我连同学的婚礼都没赶上。原本一老早就跟老板请好假的，但临近中午时，老板又不放人了。”

“我的工作需要北京、济南两头跑，最近这两个月，我好几个周末都是在长途车上度过的。频繁的加班让我连照顾女儿的时间都没有。我的老胃病也犯了，整天被折腾得焦头烂额的。”

面对无休止的加班，你是否也有过上面这些牢骚呢？反正，我是有的。当加班成为工作常态，当双休日变得时有时无，当朝九晚五变成了朝九晚“无”时，我恨不得像鸵鸟一样，把头深深埋进沙

子里。

很长一段时间，我隔三差五就要加班。这让我患上偏头痛、肠胃不适、肩膀酸痛、失眠多梦等症，身体长时间处于“亚健康”状态。

除了身体不适外，我的工作效率也因加班而降低。身体不舒服，工作又没效率，难免会被老板批评。当老板横眉冷对时，我真想辞职不干，但想想那些和我一样在加班中煎熬的同事，我还是咬牙忍了下来，心想，既然别人能忍受，我就没有理由退缩。

当然，我的同事也时常抱怨加班，有的人甚至每隔几分钟就要发出一声或长或短的“哎”声，每一声叹息都让办公室的气氛变得更加压抑。

当加班让我抓狂、欲哭无泪时，我就忍不住地想：加班到底是谁造成的？不加班到底行不行？我问在一家世界 500 强企业上班的好友肖雅，她回答：“公司并不提倡加班，加班说明工作效率低，在我们这里，每个人的工作强度都很大，稍微一松懈就得加班。”我又问：“你会因为加班而发牢骚？”她眉头紧皱，回答说：“不发牢骚就不正常了，但为了上位，为了保住羡慕旁人的金饭碗，就要学会把加班当成是一件理所当然的事。”

肖雅刚进公司那几年经常加班，不过，她用加班换来了晋升机会以及高额薪水，这让她生活质量始终保持着高 level，她是痛并快乐着的。和她相比，我的另一位好友方方，就显得有些憋屈了。

方方在一家私企担任总裁秘书一职，一次朋友聚会，她黑着脸向大家抱怨：“有很多次，老板都在快下班时扔过来一大堆文件和报表，要求第二天上午必须交给他，这明摆着就是让我晚上加班嘛。”

我劝方方要忍耐，毕竟总裁秘书不是想当就能当的，方方腰板直直地坐在沙发上，愤愤不平道：“人和人之间的差距怎么那么大



呢！真羡慕那些大公司的经理、总裁，他们既有丰厚的薪水，还不用受上司的压榨。”

方方的羡慕，让在某美资公司担任行政助理的好友晓曼很不以为然。她又是摇头，又是摆手地劝解：“得了吧，我们公司的总裁是个空中飞人，生活看起来多姿多彩，实际却累得很，想过‘老婆孩子热炕头’的生活都难。还有我们的副总裁，不也是经常在公司加班。越是是大公司的老板，越是不敢松懈，过于享受安逸的生活，是很容易被同行挤掉的。”

说完老板，晓曼又开始为自己叫屈：“别人加班，多少还有点成就感，至少能提升工作能力。我就不行了，我们加班纯粹是耗时间。虽然我们公司规定的下班时间是下午5点半，但是像我们这种基层员工压根就没有准时下过班。下班时间快到时，部门经理就在大厅里溜达。经理不走，我们谁好意思第一个走。当下班时间不断延后时，大家就有了反抗情绪，并因此消极怠工。每天早晨一上班，大厅里有一大半人都在聊QQ、偷菜、浏览八卦网页。若是领导不催，很多人就这么混下去了，反正工作可以推到加班时再做。”

