

# 上班奴<sup>的</sup> 自我救赎

谁为你的快乐负责？

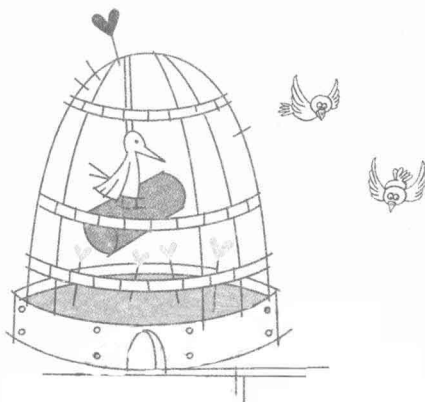


李少辉◎编著

房奴 车奴 孩奴 卡奴 证奴 节奴 上班奴

# 上班奴<sup>的</sup> 自我救赎

李少辉◎编著



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

上班奴的自我救赎：谁为你的快乐负责 / 李少辉编  
著. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2010. 11  
ISBN 978 - 7 - 5463 - 3952 - 8

I. ①上… II. ①李… III. ①成功心理学—通俗读物  
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205864 号

## 上班奴的自我救赎：谁为你的快乐负责

---

编 著：李少辉  
责任编辑：周海莉  
责任校对：杨玉芬  
封面设计：上尚设计  
开 本：710 mm × 1000 mm 1/16  
字 数：200 千字  
印 张：16  
印 数：1 - 10000 册  
版 次：2010 年 11 月第 1 版  
印 次：2010 年 11 月第 1 次印刷

---

出 版：吉林出版集团有限责任公司  
电 话：总编办：010 - 63103398  
        发行科：010 - 63106240  
印 刷：北京市业和印务有限公司

---

ISBN 978 - 7 - 5463 - 3952 - 8

定价：29.80 元

## 序

# 勇敢的宣言

我常常问自己，你“赖”在北京到底在追寻些什么？直到有一天，我终于想清楚了。我和大多数人一样以为北京“遍地黄金”；以为鲜红的旗帜升起的方向有我们年轻的梦，可是，在现实的压力面前和灯红酒绿的诱惑中，我们却逐渐地“沦陷”了。梦想离我们越来越远，我们越来越不快乐。我们变成了房奴、卡奴、孩奴、节日奴……后来，又有人称我们为“上班奴”。于是我产生了编写这么一本书的想法。当然，我更愿意把它看做是我对未来的宣言：我不喜欢自己的工作，所以我要放弃。我有自己的梦想，我该发挥我的天赋去追寻真正属于自己的快乐。

我们一生都在为金钱工作，因为我们认为只要有金钱，我们才能买到自己想要的一切，包括心爱的人。在我们看来，金钱能使我们活得有尊严。

我们一生都在为地位工作，因为我们认为我们已经受够了别人的俯视，我们需要用俯视别人来证明我们自己。在我们看来，地位可以使我们拥有权力。

我们一生都在为房子工作，尽管我们的薪资涨幅永远也赶不上房价的飙升，但是我们认为只要有房子，我们就算在这个城市扎下了根。

我们一生都在为面子工作，因为我们一直在向别人证明自己，为别人而活，却从来没想过为自己活一回。在我们看来，开几乎所有人都认识的宝马要比开别的很多人陌生的名贵座驾更有面子，尽管后者要比前者贵重几十倍。

……

可是你从来没有去问过自己是否快乐。

于是你拼命地工作，不敢休息，不敢换工作，不敢结婚，甚至不敢生病。然而，当有一天你终于拥有了金钱、地位、房子、面子时，你却发现你失去了健康，失去了青春，失去了很多珍贵的东西、珍贵的人。重要的是你开始焦虑、困惑、苦闷，你越来越不想上班，越来越没有安全感，你发现，当你拥有了一切的时候，你却变得越来越不开心。

亲爱的朋友，为什么？

此刻或许你正走在回家的路上，一天的劳累并不能使你放缓匆匆的脚步；此刻或许你依然坐在电脑旁为了一些数据、计划、订单忙得不可开交；此刻或许你正躺在床上，享受一天中唯一属于自己的时光，那么就让我们静静地打开这本书来读……

# 目 录



## 序

### 第1章 上班奴所面临的苦恼

#### 3 我们为什么工作

7 自从有了工作我就不快乐

11 先就业再择业——20几岁决定你的一生

15 要为自己工作

19 牢记你的痛苦

为什么要容忍这些无奈的求  
存在?你可曾尝试过要去寻求  
一些改变?别再忍受职场焦虑  
的煎熬了,试着去追逐自己福  
心的深处的召唤,去追求你幸  
的源泉。因为你终须面临一个  
选择:是将灵魂出卖给工作,还  
是用工作帮助你的灵魂?

#### 22 加班背后的痛苦

24 老板忽悠,员工拼命

25 用生命换取金钱

29 不要忽视自己的健康

健全的思想寓于健全的身  
体,此话虽短,却道出了世上何  
为幸事的真谛。两样兼有者,无  
须再渴望得到其他什么东西;  
两样皆无者,也不配得到其他  
东西。

#### 34 家庭·工作——遗忘还是背叛

35 看上去很美

36 左手婚姻,右手工作

38 婚姻工作两手抓

40 保卫婚姻

和睦的家庭空气是世上  
的一种花朵,没有东西比它更温  
柔,没有东西比它更优美,没有  
东西比它更适宜于把一家人的  
天性培养得坚强、正直。

44 是谁“动”了我们的“钱途”

46 踏破芒鞋奔“钱途”

48 影响“钱途”的主观因素

50 月光族——今朝有酒今朝醉

这个世界挤满了这样的人：他们已经不再聆听来自自己内心的呼唤，而是人云亦云。一说开发大西部，他们就去大西部，一说炒股能挣钱，他们就争着去炒股，满脑子都是别人的思想，总是由别人来指挥自己该做什么不该做什么，悲哀的是一生的命运就这样消耗殆尽了。

53 白领丽人——酸酸甜甜就是你

54 白领丽人辛苦更“心”苦

58 走进白领丽人的“不正常”生活

60 辛苦是为了更好地活着

62 健康小知识：对自己负责

奢侈会破坏人们的心灵纯洁，因为不幸的是，你获得愈多，就愈贪婪，而且确实总感到不能满足自己。

64 蜗居——都市白领难以承受之痛

65 工资永远跟不上房价的飙升

67 为了生存，什么都认了

69 我们这一代为什么这么累

——被“奴”的80后

我们开始怀疑人性、怀疑信仰、怀疑道德，但是无论社会如何变革，人类怎么发展，有一点是永远不会变的，那就是人性的底线。散发着人格魅力的人，一个勇于追求高尚的人永远是人们向往的灯塔。

第2章 不要做工作的“奴隶”

75 认识工作的价值

76 工作的真正内涵

79 追寻有价值的工作

80 最有价值的工作

——符合你的个性

只要生命还在燃烧，我们就必须利用我们那一颗热情的心追寻于我们有价值的工作，能给我们带来健康和快乐的工作。

83 不要乞讨一份工作

84 尊严——人生的脊梁

87 揭穿“顾客就是上帝”的谎言

90 当女职员遭遇性骚扰

95 人格与尊严不容侵犯

尊严是一个人支撑信仰与生命的骨架。做人不能没有尊严，犹如太阳不能没有炽热的光芒，江河不能没有豪迈的奔涌。

98 秀出你的个性

100 完美的个性就是智慧的体现

102 不要让单调的格子间磨掉了你的个性

104 没有谁能主宰得了你的人生

106 真正有个性的工作——符合你的人生

在树林中分叉的两条路中，我选择了那条少有人走的。从此我的生活便与众不同。

### 第3章 上班奴应该学会三剂“保命”针

111 职场环境影响你的人生

112 审视你周围的实物环境

114 被环境改变的鸭子

116 不同的组织，不同的人生

118 你离你的事业组织有多远

这是一个竞争的时代，很多人都这么说。但是竞争的目的在于希望自己能更好地去生活，享受人生的意义与价值，而不是让你产生困惑、焦虑，甚至轻生的念头。

120 把自己看透——“保命”第一针

121 看透自己才能看穿工作

123 感性是否总让你吃亏——女人

124 你的性格是否与众不同——男人

127 不要让坏习惯毁掉你的未来

129 滤过沙子再上路

人常说，女人是感性的，男人是理性的。所以女人总是吃亏的动物，然而令人难以理解的是，现在的男人即便是理性的，也常常是受伤的羔羊。



132 把你的上司看透 ——“保命”第二针

- 133 如何看透你的上司
- 134 你有计策，我有对策
- 137 当你和上司不和时
- 139 上司的眼神传达心思

不要天真地认为老板是你的朋友，这话说出来傻瓜都会觉得好笑；不要天真地认为你跟老板是一种合作关系，他会跟你讲公平，他会跟你讲规矩，他会和你地位来诱惑你，你若和他讲别的什么条件，他只会让你滚蛋。

140 保持清醒的头脑 ——“保命”第三针

- 141 职场需要切忌的细节
- 142 学会拒绝，学会说不
- 145 当遭遇职场小人
- 150 别给自己寻烦恼——职场新人

我们总是难以决绝一切诱惑的东西，比如金钱、地位、美色……当我们难以抵挡诱惑的侵袭时，也最容易做出格的事。

第4章 上班奴巧妙应对职场困惑

157 不想工作你可以有更多的选择

- 158 不要再自欺欺人
- 160 揭穿“怠工”的真正内幕
- 162 你有更多的选择——寻找核心自我
- 163 上班奴应该学会选择，舍得放弃

放弃基本的自由以换取苟安的人，终归失去自由，也得不到安全。

166 别让跳槽和转行要了你的命

- 167 跳槽需要重视发展
- 169 跳槽不要跳错道
- 170 要跳就跳出人生的高度
- 175 转行——救命的稻草
- 179 转行需要避免的四种误区

正直意味着有勇气坚持自己的信念。这一点包括有能力去坚持你认为是正确的东西，在需要的时候义无反顾，并能公开反对你确认是错误的东西。

181 当别人否定自己 —— 永远选择真理

182 总有一条路能走得通

184 别让否定成为你的负担

186 上班奴不该总是夹着尾巴生活

最有智慧的人总是习惯遵循自己的旨意，而不是听从预言家的指示。

189 30岁后职业女性 —— 自信才能自救

190 30岁是职场女人的一道坎儿

192 30岁职业女性 —— 无处安置的焦虑

193 谁给你带来的困惑

195 找回自信 —— 你的生活会更精彩

你总认为自己的命比纸薄，可你常常忽视，你的心也常常要比天高。你要么软弱得像棉花，要么威猛得像老虎，到底什么才是真正的你 —— 女人。

第5章 上班奴最该懂得的快乐要素

201 快乐是成功的最大资源

202 寻找核心的快乐要素 —— 兴趣

204 工作着，是郁闷的？

207 将兴趣进行到底

209 调节心情的小指南

什么是自己生命中最重要，什么是最微不足道的？当我拥有快乐时，我发现成功并不是遥不可及。快乐地去创造成功，然后再享受成功后的快乐，这就是我们活着的意义。

210 发掘你的天赋

211 什么是天赋

213 天赋对你的影响

215 不要再忽视天赋的存在

216 天生我材必有用 —— 发掘你的天赋

我们每个人都是带着足够的、原始的才能而来，以获得那看似不寻常或不可思议的在某领域的熟练与精通，或是在在思想、表达方式方面，或是在在人际交往、创建企业方面，或是在在艺术、手艺方面。

218 健康是成功的第一资本

219 身体是成功的资本，健康是快乐的源泉

221 健康小指南

健康是智慧的条件，是愉快的标志。

## 第6章 上班奴该有一个可以实现的理想

227

为自己工作

227

上班奴不该有的跳蚤人生

233

为自己工作，忙着并快乐着

236

在“渔翁”与“海滨游客”之间找平衡

237

发现你成功的资本

241

一切成功都可以解释

242

能赢的人都有一个好心态

243

制定一条成功路线图

244

成功者赢在职场技能

我有工作，这是工作饥渴症！我有自己的事业，这就成了一种值得我们骄傲的资本。

每一个成功都能找到其运行的轨迹，每一个上班奴之所以被“奴”，是因为他（她）缺少一双停下来研究成功轨迹的眼睛。

# 第 1 章

## 上班奴所面临的苦恼

---

你的苦恼来自你自身。你之所以被职场的种种所奴役，不是这个社会出了问题，是你的内心染上了“疾病”。



## 我们为什么工作

为什么要容忍这些无奈的存在？你可曾尝试过要去寻求一些改变？别再忍受职场焦虑的煎熬了，试着去追逐自己内心深处的召唤，去追求你幸福的源泉。因为你终须面临一个选择：是将灵魂出卖给工作，还是用工作帮助你的灵魂？

——约翰·克拉克

有人把我们比做蜗牛，其实我们没有蜗牛快乐；有人把我们比做蚂蚁，而我们远远没有蚂蚁幸福。当《蜗居》红遍大江南北，当“蚁族”一词被人们广为运用时，我们这些在大都市漂着的上班族终于引起了社会的广泛关注，于是一系列的疑问也随之而来了：我们为什么扎堆大都市，为什么工作？到底谁剥夺了我们快乐的权利，谁埋葬了我们的青春？我们在为谁工作，工作到底能给我们带来什么？人潮滚滚，楼影重重，在偌大的都市里，我们每天都在为了生存拼命地工作。小时候的理想没了，幻想没了，大都市的纸醉金迷，灯红酒绿遮住我们内心曾经所

有的美好向往。

笔者曾经通过一些媒体进行过一项调查，得出这样一组数据：在各行各业接受调查的3万人中，每天工作不足8小时的人占到43.6%，而工作时间在8小时以上的人占到56.4%。而做IT的人中更是有77.8%的人每天工作超过8小时。与此相关的另一项调查显示：有86%的人表示，如果“奖金和加班费足够高”，他们愿意加班。“拼命加班”成为职场的“潜规则”。而白领一入职场，学习的第一堂课就是“加班”。

而同时进行的另外一项“工作倦怠指数”调查也显示，在接近4万名京、津、沪、粤等大都市的上班族中，有接近80%的人出现了工作倦怠，其中有50%的人出现了中度工作倦怠，还有接近18%的人出现了严重的工作倦怠。

4 与此相伴的是，社会上越来越多的中青年“过劳死”，年纪轻轻就殒命于职场。当陈逸飞、王均瑶这些正当年富力强的艺术家、企业家匆忙离世之时，当知识分子的平均寿命一降再降之时，我们很有必要重新审视工作对自己生活的意义。

一边是为了高薪超时工作，甚至不惜透支生命；一边却对工作高度倦怠。为了生活得更好，为了成为公众眼里的“成功人士”，通过拼命工作赢得应有的社会、经济地位，已经成为当今社会的主流价值观。泽林斯基在他的畅销书《你能不能不工作》里这样写道：“一个人为了生存而做他并不喜欢的工作是正常的；但当一个人很富有，完全没有必要工作，却还做他不喜欢做的工作就不正常了。然而，许多富有的人却不辞辛劳地做着他们并不喜欢的工作，因为他们认为工作是道德上的要求。大多数人仍然认为并相信，工作是一种美德。这种观点是无害的。虽然工作对生存来说是必需的，但它给我们带来的幸福并不像我们所想象得那样多。”

对习惯于工作的人，或者对习惯于社会公认生活方式的人们而言，

工作是生活的唯一目标。对大多数人而言，他所选择的生活方式，实际上是社会所界定的一种模式。现代社会的快速运转带给人的重压往往有违人的健康和本性。其实所谓的社会标准，比如对个人成功的评价，对物质的追求和认可，在很多时候都与人性的自由发展背道而驰。当劳动方式变得越来越紧张，当人不得不成为流水线上的一分子、一台高速运转的大型机器上的一颗螺丝钉时，我们已经无暇顾及生活的根本意义和工作目的。

我们为什么工作？这时就成了一句无奈的呼喊。是啊，人怎么能够不工作。在我们从小所受的教育里，当问及一个人该如何度过一生时，很多人会说，“不因虚度年华而悔恨、不因碌碌无为而羞耻”，或者说，“将有限的生命投入到无限的为人民服务中去”。如今很少有人再提及崇高，因为社会发展的速度和人类所谓文明的进化使更多的人崇尚实用主义。有份工作、能养活自己，大概还是正常人生的底线吧？

工作，几乎占据了我們生活的全部，因为它对我们的生活太重要了，重要到让我们几乎将一生的时间都用在工作上。美好的青春年华，还有我们无数的创意都献给了工作，甚至我们交什么朋友，怎么生活，怎么说话，与什么人结婚也都围绕着工作。可是我们中间很少有人会静下心来认真地思考，我们为什么工作，工作给我们带来了什么？

记得曾经读过一本书，叫《工作颂歌》。在书中，作者阿兰·德波顿给我们展现了世界各地的职场盛景，所到之处，我们看到了一个个充满欢乐又忧伤的工作场景。当然，这还并不是作者的本意。作者的本意是要告诉我们另一层意思，那就是工作、职业、个人爱好在一个人一生中的位置，以及如何用业余爱好，还有匪夷所思的想法，给自己的的生活带来乐趣。

亚里士多德曾说：“经济需求将人置于与奴隶和牲畜同等的地位，手工劳作和对商业事务的考虑会导致人的心理变态，唯有一笔私人收入



和无所事事的生活才能予以公民充分机会去享受音乐与哲学天赋带来的愉悦。”更为悲观的是，早期的基督教里有一条更消极的教义，它认为工作之所以痛苦和烦恼，是因为上帝让人类为亚当的罪孽而接受惩罚。这种悲观论调一直持续了很久，直到欧洲文艺复兴时期，列奥纳多·达·芬奇和米开朗基罗·博那罗蒂才开始认为，工作是荣耀的，工作着是快乐的。工作应该使人们快乐，使人们幸福，而不是给人们带来痛苦和困惑。

是的，无论社会发展到哪一个阶段，我们永远也离不开工作。就像我们在前面所提到的一样，我们坚持着这样一个信念：想要踏上有意义的人生之路，我们必须要先有一份可以获得报酬的工作，给我们提供赖以生存的物质条件。弗洛伊德曾经说过，快乐生活需要两样东西——爱和工作。也就是说工作可以让我们的生活变得更加有意义，但是如果没有了快乐和幸福，工作将是麻木的，没有任何人生价值的。然而，在我们的现实生活中，又有几个人能真正从工作中获得快乐？比如飘荡在城市周围建筑工地上的民工，他们想要快乐，可是他们却连尊严都难以获得；比如普通的工人，他们想要得到快乐，可是他们连住所都无法解决；再比如都市漂亮写字楼里的白领，他们也想要得到快乐，可是他们连一场恋爱都不敢谈。工作使他们失去了本应该拥有的幸福，不敢买房，不敢结婚，不敢生孩子，甚至“不敢”生病，不敢请假，更不敢换工作。所有的这一切对他们来说都是一场噩梦。

阿兰·德波顿认为：“完美的工作应该是这样的：不仅能够带来金钱，还得是自己很感兴趣的、可以全身心投入去做的。但对于大多数人来说，当有一张嘴或者更多张嘴要喂饱的时候，我们真的没什么选择，要满足这两个条件真的很难，所以工作对于很多现代人来说确实十分辛苦，甚至成了负担。”这就是我们所面临的现实。因为现代社会竞争的激烈性不得不压迫着我们比别人付出的更多，为了不使自己落在别人的