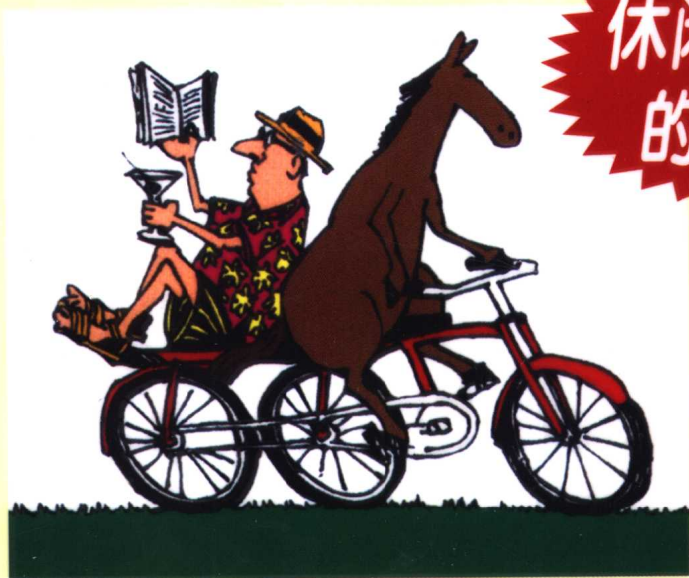


你能不能 不工作

The Joy of
Not Working

[美] 厄尼·J·泽林斯基 著

休闲主义者的
工作观



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

你能不能 不工作

[美] 厄尼·J·泽林斯基 著

吴 婷 姚艺桑 译

The Joy of
not Working



中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

你能不能不工作/[美]泽林斯基著;吴婷等译. —北京:中信出版社, 2003.11

书名原文: The Joy of Not Working

ISBN 7-80073-999-6

I. 你… II. ①泽… ②吴… 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(2003)第092420号

The Joy of Not Working by Ernie J. Zelinski

Copyright © 1997 by Ernie J. Zelinski

Visions International Publishing, 10518-68 Avenue, Edmonton, Alberta, Canada, T6H 2B1

Published by arrangement with Ernie J. Zelinski, Visions International Publishing through
Bardon-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese translation Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED.

你能不能不工作

NI NENG BU NENG BU GONGZUO

著 者: [美]厄尼·J·泽林斯基

译 者: 吴婷 姚艺桑

责任编辑: 王路侠 常海芳

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 15 字 数: 164 千字

版 次: 2004年1月第1版 印 次: 2004年1月第1次印刷

京权图字: 01-2003-1728

书 号: ISBN 7-80073-999-6/B · 88

定 价: 20.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



前言

本书的目的是想帮助你成为一名成功者。在这本《你能不能不工作》售出了第一个5万本之后，我对其进行了修改和扩充，使它与时下的潮流更加契合。我还收录了本书第一版读者写给我的几百封信中的一些内容。

人们对怎样生活之外的一切事情了然于心。

——让-保罗·萨特（Jean-Paul Sartre）

本书与大部分教人如何取得成功的书不同，它不是教你如何在工作中取得胜利，如何赚钱，也不是教你如何赢得比赛。相反，它教给你的是如何在不工作时用一种非竞争的方式取得成功。

当你对生活充满热情的时候，当你每天早晨醒来为新一天的来临感到兴奋的时候，你就是一个成功者；当你为自己所做的事情感到快乐的时候，你就是一个成功者；当你非常清楚在接下来的日子里自己想做什么的时候，你就是一个成功者。

不管你是退休、失业，还是正在工作，你都可以把《你能不能不工

作》作为一份实用而且可靠的指南，借此建立一个远离工作的天堂。由于我们所有的人都需要时不时地给予明摆着的或暗地里的提醒，所以我们都可以把本书作为提高休闲生活质量的指南。

这本书是我所受教育的成果，但这种教育与学校里的课程无关，它并非通过正规院校，而是从我的个人经验中获得的。

在我29岁的时候，我开始从事一项新事业。当时我失业了，我下定决心要当大约一年的有创造性的流浪者。尽管我的新事业为期太短，但我仍然需要一份正规的工作。

在做最后一份正规工作时，我接受了制度的约束，而这种制度并不符合自由的精神。我在政府的公用事业单位中工作了大约6年，每天朝九晚五——实际上是“朝八晚六”，周末还加班，而且大多时候没有额外的补偿。

我大概有三年多没休假了，于是决定在一个夏天休息10个星期。除了没有得到上司的批准之外，我认为这是个非常不错的主意。那10个星期我过得真的很愉快。尽管这是个很好的决定，但作为职业工程师的我最终还是被解雇了，理由是违反了公司的制度，休假过多。

如果你都不能把它作为失业的借口，成为天才又有什么用呢？

——杰拉尔德·巴赞（Gerald Barzan）

显然，我的上司并不喜欢我这样做。尽管人们对我的工作成绩评价很高，尽管我长时间没有休假，但当我回去工作时，公司还是把我解雇了。我不能肯定我的失业是否仅仅因为违反了公司的制度，也许我的上司嫉妒我休了一个美好的长假。很多管理者，尤其是政府里的官员，并不喜欢那些能够自娱自乐的下属。

在最初的几个星期里，我一直为此而苦恼。作为一名全心全意为公司服务的能干职员，我知道自己为公司作出了许多重大的贡献。毋庸置疑，当他们解雇了我这样一个有价值的职员时，决断是不公平的。

当我意识到自己被解雇是一种幸福的那一天，对我来说是一个重要的

转折点。在不情愿地承认自己并非不可缺少的同时，我对那份朝九晚五的正规工作也失去了兴趣。从那时开始，我就下定决心要尽可能保证有更多的空闲时间，尤其是在夏天。现在要得到一份正规的工作是不可能了，而我作为一个职业工程师的生涯也从此结束了。



在接下来的两年里，我不再工作，也没有再参加任何培训。我的生

泽林斯基先生，作为经常激赏对社会作出卓越贡献人才的哈佛，现在很荣幸能授予你“悠闲博士”的荣誉学位。

活目标就是在不工作时仍感到快乐。我不再怀念先前的工程师工作，正如我不再想念15年前丢掉的那张冒险乐队（Venture）的旧密纹唱片。

在这段时间里我又做了些什么呢？尽管偶尔会缺钱，但我过着一种自认为是富足的生活。我参加了很多有建设性的、令人满意的活动，数目之多，难以一一道来。最主要的一点是我在赞美生活。我在慢慢地成长并经历着自我价值的改变。在那两年里，我真正获得了“悠闲博士”的学位（没有一个大学曾经授予我这个学位）。

过了两年自由自在的生活之后，我决定再也不在没有“r”的月份^①里工作了。对我来说，五月、六月、七月和八月更加适合从事休闲性的活动。事实上，我十分喜欢休闲时光，我已经有十多年不再做朝九晚五的正规工作了。从根本上讲，我在二十八岁时就处于暂时性退休或半退休状态了。

多年以来，许多人问过我是怎样度过这么多的空闲时间而不感到厌烦的。

① 英语中的12个月份中只有五月、六月、七月、八月的单词中没有“r”。——译者注

悠闲自在是出现在人们面前最具挑战性的责任。

——威廉·罗素 (William Russell)

足感的问题。同样的情况也曾经发生在我的身上，而那时很少有讲述如何安排好空闲时间的书。就在那时，我有了写这本书的想法。自从我相信任何

人都能在空余时间中做那些具有建设性的、激动人心的活动以来，我就决定撰写一本能够对大多数人提供帮助的，有关如何享受美好休闲时光的书。

在这本书中，我将与你分享我对休闲生活的看法以及众多的体验。为了更宽泛地看待休闲问题，我并非仅仅引用个人经验。这本书的大部分内容是向其他人学习和倾听的结果，是对他们的经历和渴望的总结。



本书不是一本纯理论的书。我尽量避免更多的细节和专业术语，因为这些都是大多数读者所厌恶的。事实上，我尽可能地让这本书短小精悍，用简短的语言来传达这些信息。我用人们喜欢的许多学习方式，如文字、练习、卡通画、图表以及引言等来表现本书的内容。我曾在我的第一本著作《乐陶陶 无所知》(The Joy of Not Knowing It All) 中使用过这些形式。许多读者的肯定意见使我确信，这种形式能让我以一种有趣而愉快的方式让人们理解我要提供的信息。

《赖利的生活》^① (The Life of Riley) 已经成为十多年来一种流行的

① 《赖利的生活》是美国好莱坞拍摄的电视情景喜剧，于1949—1950年和1953—1958年在NBC广播网中播出。本节目倡导的是二战以后美国郊区简朴、舒适的生活方式。——编者注

说法。过着赖利的生活的人能够在不工作的状态下生活得很舒适。这本书正是教你如何过赖利的生活，然而如何过上赖利的生活可能会让你大吃一惊。

成功不过是走运——问问任何一个失败者你就明白了。

——无名智者

在悠闲生活中取得的成功并不依赖于幸运，它需要付出努力去追寻并应用一定的原则，这些原则也正是本书的基础。通过遵循这些原则，你可能会发现并且选择人生的新方向。在这条道路上，你会有许多绝妙的、有意义的体验，而这些是你在任何工作中都无法感受到的。你可以像我一样提出不工作时更快乐的主张。

如果你想提高生活的质量，想让你的生活更加丰富多彩，更加有情调，那么本书就是一本相当有用的书。我相信《你能不能不工作》会让你感到快乐，会向你提出挑战，会影响你并鼓励你去争取一种让你感到兴奋的有价值的休闲生活。

——厄尼·J·泽林斯基

目 录



前 言

第一章 你也能过赖利的生活 1

享受悠闲生活的伟大时刻 1

休闲：与工作相对，但并不完全相对 2

休闲、退休和中大奖所带来的错觉 3

放松自己的两个方面 6

休闲生活或许是难以琢磨的 9

被解雇的股票经纪人如何享受悠闲的生活 10

休闲生活的秘密 11

第二章 所见即所得 13

换位思考 13

老了也能学新诀窍 14

在瞎子的国度里，独眼龙是国王 16

你留意生活了吗 18

观察就是一切 20

只有傻瓜和死人才不懂得变化 21

重新挖掘你的创造力 22

17条创造性原则 22

在球状星体上也有地球扁平论者 23

第三章 工作的道德就是奴隶的道德 25

关于工作的思考 25

新教工作伦理毁了一桩好事 26

以道德的名义，放下工作 28

有害的回报 30

工作道德能让这个社会发狂 31

过度工作是杀手 32

巴特·辛普森的哲学带来了希望 33

懒散地工作是为了更高的成就 33

为什么乞丐对社会有贡献 34

雅皮士：成功的失败者 35

你的生活就是追求财物吗？ 36

GNP(国民生产总值)中的“G” 37

国家成功的正确度量标准 38

轻松应对环境 38

减轻工作，更好地生活 40

生活的真正财富 41

第四章 为健康着想 少做点工作 43

没有奶酪的陷阱 43

你知道自己是谁吗 44

今天的企业界流行无知 46

长寿秘诀：进监狱 48

疯狂乔治不疯狂 49

休闲是时髦的 疯狂工作是过时的 49

休闲爱好者能降低失业率 51

少点工作，多点玩耍，成为最佳工作者 52

休闲主义者享有更多乐趣 54

为什么你应该成为休闲专家 58

如果老板不解雇你，自己解雇自己 60

你正在倾听内心的呼唤吗 65

可靠的工作场所是傻子的天堂 69

自己做蛋糕自己吃 71

不用朝九晚五的快乐 74

第五章 失业：对你真实自我的真正考验 77

真正拥有生活的时间 77

为生活谱写新的篇章 78

重新发现你的真实自我 80

成功的新模式 81

回忆其实并不好的工作 83

享受休闲的3个必要条件 86

让休闲成为一种职业 91

第六章 有人正在烦我，而那个人就是我自己 95

一种极其烦人的疾病 95

怎样真正招人烦 97

厌烦心理的真正原因 99

生活的简单规则 101

与讨厌的人打交道 103

成天做讨厌的工作，你最终也会变得让人讨厌 104

休假并非有钱人的专利 105

朋友，你是否幸运地遇到了难题 107

让你的厌烦去冒险 108

只有傻瓜害怕当傻瓜 109

敢于不同 111

第七章 点火胜于取暖 113

跳起动机之舞 113

你是否有足够的动机来读这本书 114

石头是硬的，水是湿的，微弱的动机是不会让你满足的 115

激励自己去爬马斯洛阶梯 118

你会要自己以为想要的东西吗 123

挑战你的想法 125

培育一棵休闲树 126

向着目标前进 134

第八章 无所作为会让你一事无成 137

你也许活着，但你在生活吗 137

精神战胜物质的范例 140

看电视将毁掉你 141

控制体重，当机立断 143

你是否想方设法不去锻炼 144

聪明脑袋提出的愚笨问题 149

去旅行，而不只是观光 151

试着去读书写作 153

行动就是雄辩 155

第九章 珍视此刻 157

珍惜你所拥有的此时此刻 157

把握这一刻 158

时间就是快乐 161

根本就没什么事可烦恼，如果是这样的话又会怎样 163

放弃控制权而接受别人的控制 166

不要去计划而要靠自发性 167

从此以后天天都过得快乐 169

幽默并不可笑 171

最终的目标是过程 172

第十章 独处比和糟糕的同伴在一起更好 175

独处的关键在于封闭内心世界 175

享受独处带来强的自尊心 178

迅速逃离消极伙伴 179

独自去休闲 182

庆祝独处的美妙的一天 184

给独处一个机会 186

会独处的人是富有经验的人 187

第十一章 做一个节俭的贵族 191

谨慎用钱 191

永远无法满足 192

金钱越多，问题越多 194

金钱无法带来最大的安全感 197

为什么金钱不能使人快乐 199

实现经济独立的关键在态度 202

一个关于工作与休闲的理论 204

对你的所有心怀感激 207

贵族也能做的便宜活动 210

第十二章 结束仅仅意味着开始 213

永远不会结束 213

有创造力的人不需要第二个童年 215

休闲的内心世界 217

让实践代替空谈 219

让生活从休闲开始 223



你也能过赖利的生活

享受悠闲生活的伟大时刻

一位脾气古怪的富翁来到一个大都市旅游，在到达这个城市的第二天，他又遇见昨天曾经碰到的沿街乞讨的6个乞丐。这6个乞丐正躺在阳光下晒着太阳，很显然，他们放下了“工作”，正在休息。当富翁走近时，乞丐们抬起头来。

富翁决定和他们开个玩笑。如果谁能证明自己是最懒的，富翁就给他1 000美元。为了得到奖赏，其中的5个乞丐跳起来决定比试比试。每个乞丐都用各种各样的方法来证明自己是最懒的。比如，在向游人乞讨时顺势坐下来，以显示自己比同伴更懒。

我是劳动者的朋友，并且我希望只做他们的朋友而不是他们中的一员。

——克拉伦斯·达罗（Clarence Darrow）

看这5个乞丐滑稽地竞争了1个小时以后，富翁作出了他的决定，将1 000美元奖给了第6个乞丐，因为他连竞争都没有参加，他绝对是最懒的。第6个乞丐仍然躺在草地上，读着报纸，享受着阳光。

这个故事的寓意是：当你更需要享受休闲时，放下工作，这会给你带来更多的好处。

本书介绍了远离工作可以享受到的各种快乐。它告诉你怎样享受你的闲暇时光。如果你退休了，如果你有大量的闲暇时光，去享受它；如果你失业了，享受你在找到另外一份工作前的特殊闲暇时光；如果你有工作，那么更好地享受你有限的闲暇时光。

换句话说，无论你处于哪种状况，本书都能告诉你怎样让你的闲暇时光变得更充实、更愉快。欢迎大家享受不工作的快乐。

休闲：与工作相对，但并不完全相对

“你是如何定义休闲的？”这是一个很有趣的问题，但是很难回答。有一次，我在参加加拿大退休计划协会（Canadian Association of Pre-retirement Planners）的会议时，一位与会者向我提出了这个问题。

由于没有明确的答案，我决定实施我的一条创造性原则——把问题交给大家。我让其他的与会者来定义什么是休闲。

经过一番讨论，我们的意见达成了一致。我最后总结出：当完成一生中所有必须要做的事情以后，充实、愉快地生活，这就是休闲。这个结论有助于我们继续讨论。

当然，这个结论能引出另外一个很好的问题：“什么才是一生中必须要做的事情呢？”吃饭可能是必须的，但偶尔在小酒馆里坐上一两个小时却是一种消遣。偶尔出去吃饭是我非常喜欢的一种消遣方式。而对某些人来说，吃饭是一件必须做的、很烦人的事儿。

后来，我查了几本字典，看字典里是怎么定义休闲的。字典里通常是这样定义的：除了必须的工作时间以外，在其他的时间里，一个人可以休息、娱乐，或做他喜欢的事情。

那么吃饭属于字典里定义的哪种情况呢？吃饭是工作吗？吃饭是消

遣吗？或者吃饭是另外一种完全不同的情况？

我并不是想看看在字典里下定义的人能否把这个问题解释清楚，我怀疑他们做不到。

对这个问题思考了一番之后，我仍然有些迷惑。我该如何定义休闲才能避免研讨会永无止境地提出这样那样的问题呢？我只是想说明如何享受悠闲。我并无意成为一名哲学家，并不想去定义吃饭是消遣或消遣是吃饭。

我讨厌下定义。

——本杰明·迪斯雷利
(Benjamin Disraeli)

后来，我声明研讨会

（以及本书）的目的并不是为休闲确立一个独一无二的、完美的定义。休闲对于不同的人来说意义不同。不管怎样，如果要对休闲下一个宽泛的定义，那就是：一个人远离工作，去做他想做的事情。

又轮到你我来定义什么是我们个人所需要的工作和休闲了。然后，找到什么是我在空闲时想做的事情，当然必须确实是我们想做的事情。

做我们确实想做的事情，可是说时容易做时难。这里有一个很有趣的自相矛盾的说法：休闲就是不工作。但是，为了让我们更好地休闲，我们又不得不“工作”。休闲与工作相对，但它一样需要付出努力。

休闲、退休和中大奖所带来的错觉

或是选择，或是机遇，我们每个人迟早都能学会怎样利用或享受休闲时光。毫无疑问，我们在休闲的时候做什么事情，直接决定了我们的生活质量。

由于休闲曾经是很昂贵的消费，几个世纪以来休闲被认为是奢侈的活动。到了近期，休闲活动日益丰富起来，人们期望它能陪伴自己度过漫长的退休生活。

休闲在很大程度上是许多北美人所追逐的最终目标。每个人至少对

此有一定的期望。一些人宣称他们的目标就是要享受生活，所以他们能过休闲的生活。然而，有许多人还没准备好如何度过充足的空闲时光。不变的休闲活动成为许多人的负担，尽管他们的健康状态和经济情况都允许他们享受各种各样的休闲活动。

我们中的大部分人都把休闲活动留到将来，但通常未来都来得太快。

这是一个荒诞却真实的结论：一个人越接近他的目标，使生活简单而丰富，他就越是破坏了有意义的生活的基础。

——弗朗兹·亚历山大
(Franz Alexander)

具有研究休闲的才能



当我们退休或失业时，我们会比平时更空闲。事实上，我们确实会有大量的空闲时间。显然，不管我们的工作刺激或是沉闷，我们中的很多人，面对将来突如其来的大量空闲时间，都会手足无措。

没有烦恼的休闲是人们一生中的梦想。但当我们的闲暇时间大大增加的时候，我们中的许多人就会面临新问题。各种研究表明：很多人还是很不善于处理闲暇时光。美国商业局的一项调查表明：只有58%的人对自己如何度过闲暇时光表示很满意。这意味着有42%的人需要帮助以提高闲暇时光

的生活质量。即使表示了很满意的人或许也没有达到理想的程度，这些人可能也需要帮助。

我们中的多数人把中年时期的大量时间花在了工作上，包括准备工作、上班下班、探讨工作、担心失业，他们思考工作所花费的时间比思考生活中其他任何事情所花费的时间都要多。

我们在工作中经常这样想：如果不再需要工作那该多好。同样，我们