城市生活
011

今天不上班

I Quit!

張芳玲 著

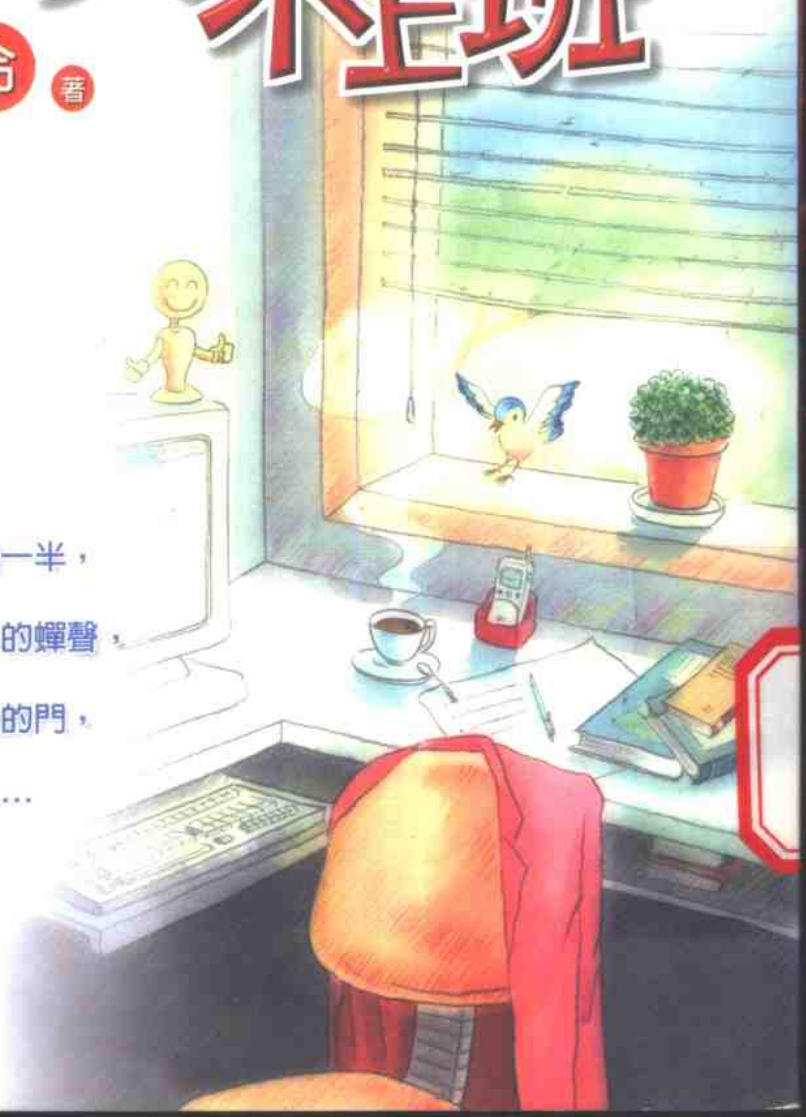
電腦還開著，

企劃書只寫到一半，

忽然聽到窗外的蟬聲，

我推開辦公室的門，

往山上走去……



國家圖書館出版品預行編目資料

今天不上班／張芳玲著.--初版.--台北市：商周出版：城邦文化發行，2001 [民90]
面；　公分.
ISBN 957-667-938-9（平裝）

855　　90010871

今天不上班

作　　者／張芳玲
責任編輯／楊如玉

發 行 人／何飛鵬
法律顧問／中天國際法律事務所
出　　版／商周出版
台北市 100 信義路一段 213 號 11 樓
電話：(02)23587668　　傳真：(02)23419479
發　　行／城邦文化事業股份有限公司
台北市 100 信義路一段 213 號 11 樓
電話：(02)23965698　　傳真：(02)23570954
郵政劃撥 1896600-4　城邦文化事業股份有限公司
網址：www.cite.com.tw　e-mail：bwp.service@cite.com.tw
香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司
香港北角英皇道310號雲華大廈4樓，504室
電話：25086231　　傳真：25789337
E-mail：citehk@hknet.com
馬新發行所／城邦（馬新）出版集團
Cite(M)Sdn. Bhd. (45837/U) 11, Jalan 30D/146, Desa Tasik,
Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：603-9056 3833　　傳真：603-9056 2833
E-mail：citekl@cite.com.tw

封面繪圖／繆慧雯
內文插圖／小亨利的媽
電腦排版／普林特斯資訊有限公司
印　　刷／鴻森設計印刷有限公司
總 經 銷／農學社
電話：(02)29178022　　傳真：(02)29516275

2001年（民90）8月14日　　Printed in Taiwan.

售價／200 元

著作權所有・翻印必究

ISBN 957-667-938-9

1200319183 - 4

1200319183

福州大学
图书馆藏书章

城市生活
011

今天不上班

張芳玲 著

B842
913

電腦還開著，

企劃書只寫到一半，

忽然聽到窗外的蟬聲，

我推開辦公室的門，

往山上走去……

序

即使我賺得全世界，但是……

在把家當旅館，把公司當成家的十年之後，從去年此時開始，我花了一年的時間，學會大量時間的獨處與休息。

這不是我第一次休息，在五年前我就曾經離職去遊學，有六個月完全不上班的紀錄。但是，我遊學的時候，並不感覺休息的可貴，我只是喊停了，在號稱什麼都有的大蘋果紐約，過個像湯姆歷險記的夏天。事後回到職場上，我依舊是我，一個追求工作肯定，不眠不休做事的人。

我像個在沙哈拉沙漠負責剷土的人，把每一吋看起來都長得很像的沙漠，視爲值得堅守耕耘的領土，即便是白日揮汗過後，一夜的風吹讓沙漠又復原了，我還是堅信工作的價值。我挖不到沙漠的深層，也不確定假以時日，我是不是會挖到沙漠底下的綠洲。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

過程裡諸多海市蜃樓，一個又一個的夢想，支撐著我站在一望無際的沙海時，每每讚嘆沙漠線條的優美，暴風狂沙的不可一世。

而我在剷土的時候，有個更爲乾枯的沙漠在我心底成形，久而久之，我已經不敢去面對我自己的那片沙漠。

究竟我在剷土的時候，把什麼給埋進去了？在工作忘我的境界，我究竟是想忘了什麼？如果我放下了別人的託付，捨了工作的成就，回頭來關心我心底的沙海，我會因爲沙漠線條、暴風狂沙而欣慰於她的浩瀚，還是會因爲她長不出一棵綠油油、會開花的樹，而感到人生不值得如此？

我跟其他人一樣，會有工作倦怠的時候，也曾懷疑過人生的意義，但是這些都不曾讓我緩慢下來。直到我被一樁感情事件擊潰，那一刻我才發現，這麼多年來，框限在職場上的磨練，並沒有眞正讓我變成一個勇敢而堅強的人。

當我是個情感挫敗的女性，再大的職場頭銜、再廣熟的人脈關係，也無法讓我的傷

心獲得絲毫的舒緩；試想，如果這時再把忙碌的工作時間表丟掉，那我的生活還有何依憑？

可是我真的這麼做了，在情感傷口復原的期間，我常常放下工作，從辦公室離開，回到郊區的家中，孤獨地面對自己。

那就是這本書的起源，也就是我重新看待人生的開始。

如果原本愛你的人離去了，這時又把工作時間表從生活中剔除，把叫做成就的外衣脫下來，你是不是還是一個可以令自己滿意的人？

與其說這是一個疑問，不如說是一個目標。接下來我所體驗的改變，就是看見藏在密密麻麻的記事簿裡，有多少害怕和擔慮，細數在旁人都認爲我非常有擔當的肩膀上，究竟扛了多少不是屬於我的重擔。

然後，我學習休息，去尋回自己。

工作仍然進行，我依然是個盡責的主管，但是我極力安排休息的時間表，我的心專

注在自己身上，希望未來的人生有所改變，我不再堅持工作是唯一的價值，我想要知道如何不藉由表象的事物，依然能成爲高度滿意自己的人。

剛開始，每一刻與自己獨處的時間，都像是風中殘燭般憔悴自憐，但是過度期結束之後，我的沙漠轉爲綠洲，透過郊區寂靜卻豐富的自然景色，火爐上一道道新學會的佳餚，良緣結識的鄰居，像天使般走進我生活的倫斯，逐漸疏離我走向自己人生的外甥女，好似前世情人陪伴我的古代牧羊犬，永遠寬容而且偏心愛我的二姐珍妮佛，炎夏時一棵天天爆滿雞蛋花的樹，從內湖花市被我瘋狂採購的萬紫千紅，以及許多勇於去愛、懂得取捨、已經決定人生去向的朋友所帶給我的啓發，讓我的沙漠長出第一株鮮嫩的綠草，由此開始，一切都不同了，我在休息時滿意自己的人生，不再是那個躲在工作背後害怕人生不過爾爾的人。

即使我賺得全世界，但是沒有天堂，一切都是徒然。

而我終於能夠停下來，想像天堂是長得什麼樣子。

目錄

序／即使我賺得全世界，但是……　3

Part 1 除了工作，你毫無別的寄託？——走出情感寂寞的深井　13

很多人用工作麻痺自己，
這樣的人，跟工作彷彿定下長期結婚契約一樣。
就算工作是值得託付的對象，
你還是要面對內心那口寂寞的深井，
因爲沒有人可以光靠事業成就，而感到幸福。

六度C的中央公園　15
星座迷思，過度付出的牡羊座　27
尋找自己的山居歲月　37
散步，每天跟山林戀愛一次　47
愛上運動，一生至少一次　57
放下吧，那並不是你的重擔　67
愛，工作狂的解藥　77

Part 2

好好生活，上班才有意義

——走出不敢休息的罪惡感

對一輩子都在上班領薪水的人來說，
老闆臉色、人事異動、景氣指數，總是折磨著自信心薄弱的上班族。
於是賺更多的錢、坐更穩的位子，被視爲有危機意識的表現。
你休息時，會覺得焦慮與不安，充滿罪惡感嗎？
輕鬆一點，跟患得患失說再見吧！

我是總經理，我必須蹺班 155
懂得捨，才能得 145
是誰又在那邊抓狂 135
小天使的遊戲 125
有點彈性，比較不會窒息 119
苦中作樂，玩家與美食家過招 109
上網，是種調劑還是逃避？ 97
創業，賺錢和快樂要雙贏 89

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Part 3 不用上班，你真的會快樂嗎？
——走出無工作的恐懼感

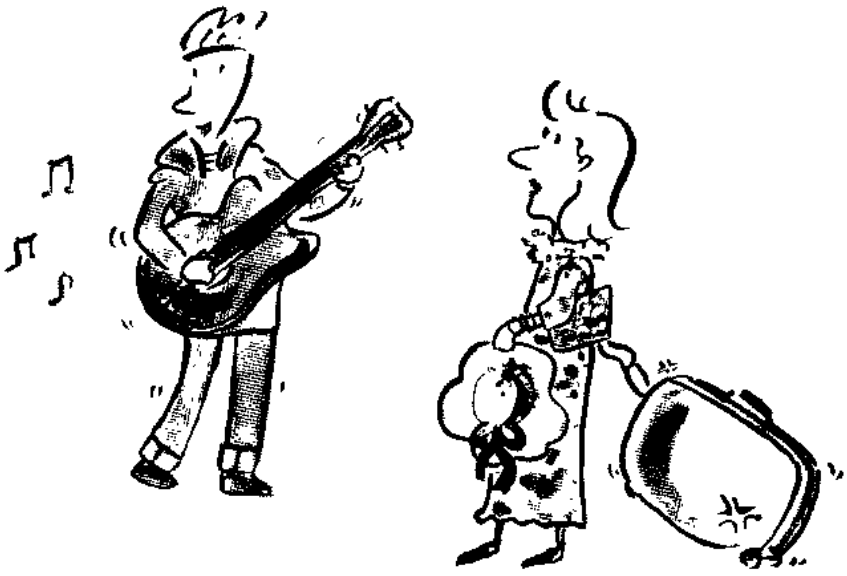
常常在想：不用上班有多好。
等到被裁員、離職之後，又陷入「自由無能症」不知道該做什麼？
那麼，不用上班究竟是個美夢還是惡夢？
你要怎樣戰勝無工作的恐懼感，進而充分去享受它？
等到長假結束，又該怎樣找出一條接下去走的路？

給自己放個長假 197
最後，至少我還有零錢坐車回家 189
請告訴我：終點在哪裡？ 179
菁英出走，逍遙世界遊 173
我不花錢，我要早一點退休 165

PART-1

除了工作，你毫無別的寄託？

走出情感寂寞的深井



15 6°C的中央公園

收起公事包、丟掉公文夾，跟老闆說再見，我就出國去了。

原以爲單身貴族到紐約度假半年，八成跟「哈利遇見莎莉」一樣浪漫，誰知道情節變成女的「湯姆歷險記」，小女生城市歷險之後，長大成熟的故事。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com