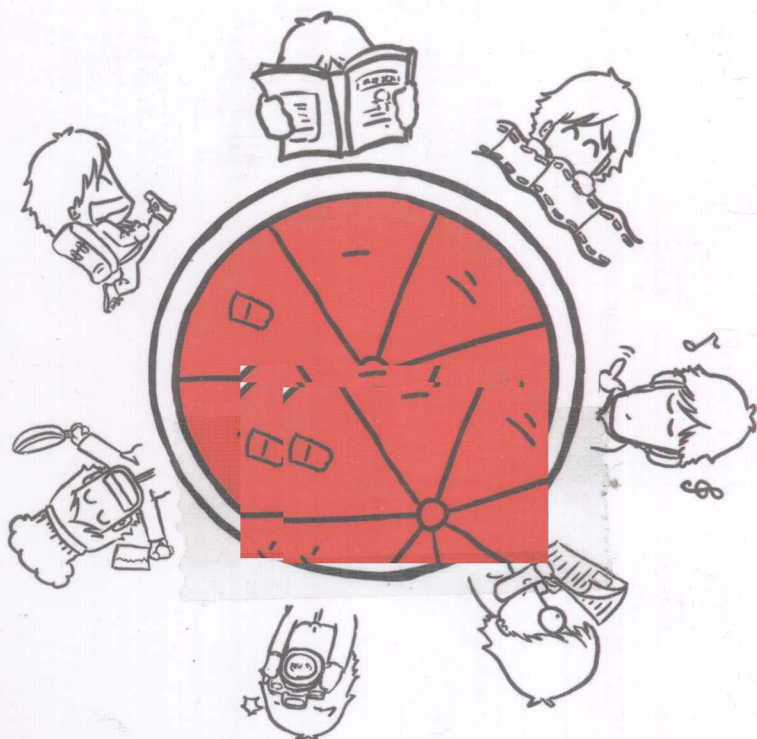


宁做御宅神，
不做上班奴！

有种生活 比上班幸福

资深御宅族生存手册

博冰 著



如果你没那么爱上班，又那么想要自由，你也宅吧

如果你还没准备好宅，从这里学炒更吧

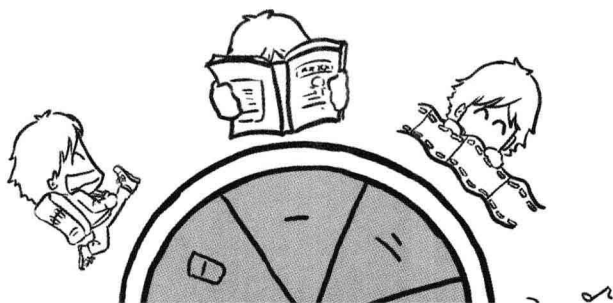
一本书送给你想要的生活！越早读它，你的人生越早开阔
毕业前、择业前、辞职前、创业前、退休前必读

有种生活

比上班幸福

资深御宅族生存手册

博冰 著



图书在版编目(CIP)数据

有种生活比上班幸福：资深御宅族生存手册 / 博冰著.

—北京：中国青年出版社，2010.10

ISBN 978-7-5006-9572-1

I. 有… II. 博… III. 自由职业者—手册

IV. C913.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第189324号

有种生活比上班幸福：资深御宅族生存手册

作 者：博 冰

策划编辑：李玲香

责任编辑：田 宇

文字编辑：田 宇 马 达

美术编辑：朱 健

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65516873/65518035

网 址：www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京中科印刷有限公司

版 次：2010年11月第1版

印 次：2010年11月第1次印刷

开 本：850×1020 1/20

字 数：200千字

印 张：12

书 号：ISBN 978-7-5006-9572-1

定 价：29.00元

我社将与版权执法机关配合严厉打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035



目 录

卷首语	宁做御宅神，不做上班奴	007
第 1 章	人人都有自由魂 011	
1	希望自由的时候，御宅是最好的选择	013
2	轻松过上宅神的日子	019
3	在家是为了活得更好	025
4	哥玩的不是游戏，是时间	031
5	泡论坛也是一种生活方式	038
6	有事做的人最有安全感	044
7	看电影看出的“评论家”	050
第 2 章	宅神也有压力 055	
1	压力来自于不安全感	057
2	安排好时间比什么都重要	063
3	娱乐等于工作，工作就是娱乐	068
4	在别人工作的时候工作，在别人加班的时候玩乐	074
5	有钱不一定有快乐	080
第 3 章	你有你专属的生活方式 085	
1	把颠倒的日夜颠倒回来	087
2	早中晚，该吃啥餐吃啥餐	092
3	外卖守则：找到最好吃的那家	097
4	别人埋头工作的时候，你可以随意散心	102

- | | |
|--------------------|-----|
| 5 御宅的幸福——就算翻跟斗都没人管 | 107 |
| 6 脏衣服不一定要扔到洗衣机里 | 112 |

第4章 填饱肚子还不容易 117

- | | |
|---------------|-----|
| 1 开个网店来赚钱 | 119 |
| 2 只要会外语，就能当翻译 | 125 |
| 3 别以为写书很难 | 130 |
| 4 编程去卖，累积财富 | 136 |
| 5 漫画不是拿来孤芳自赏的 | 141 |

第5章 社交、恋爱，一个都不能少 147

- | | |
|----------------|-----|
| 1 网络社交防骗局 | 149 |
| 2 秒杀！网购成精速成秘笈 | 154 |
| 3 爱都给了武藤兰 | 160 |
| 4 你有几次面对面的社交机会 | 166 |
| 5 宅人聚会守则 | 172 |
| 6 当爱情华丽降临 | 178 |

第6章 你有你的幸福方程式 185

- | | |
|------------------|-----|
| 1 男女搭配，御宅不累 | 187 |
| 2 一起DIY，把家改造一下好吗 | 193 |
| 3 牙齿和嘴唇的磕碰 | 199 |
| 4 适当保持距离也是一种幸福 | 206 |
| 5 走！去帐篷里宅吧 | 212 |

第7章 给幸福生活加个保护锁 219

- | | |
|---------------|-----|
| 1 理财比赚钱更重要 | 221 |
| 2 最合适宅神的八大理财法 | 227 |
| 3 错误理财大败局 | 232 |
| 4 享受超值御宅生活 | 236 |



御宅独门秘笈

- No.1 【御宅大神不传秘笈之先天篇】 016
- No.2 【御宅大神不传秘笈之时间篇】 023
- No.3 【御宅大神不传秘笈之运动篇】 028
- No.4 【御宅大神不传秘笈之游戏篇】 035
- No.5 【御宅大神不传秘笈之泡论坛篇】 041
- No.6 【御宅大神不传秘笈之充实生活篇】 048
- No.7 【御宅大神不传秘笈之强大内心篇】 053
- No.8 【御宅大神之减压篇】 060
- No.9 【御宅大神之合理安排时间篇】 066
- No.10 【御宅大神之让工作变成娱乐篇】 071
- No.11 【御宅大神之打死也不加班篇】 077
- No.12 【御宅大神之规律作息篇】 090
- No.13 【御宅大神之规律饮食篇】 095
- No.14 【御宅大神之专享外卖篇】 100
- No.15 【御宅大神之随意散心篇】 105
- No.16 【御宅幸福指数大测试】 110

- No.17 【御宅大神的洗衣服系统】 115
- No.18 【宅人你适合开网店吗】 123
- No.19 【懂外语的宅人如何做好翻译兼职】 128
- No.20 【御宅大神手把手教你找码字兼职】 133
- No.21 【御宅大神转述兼职编程的秘诀】 139
- No.22 【自由职业者的艺术素养篇】 145
- No.23 【网络社交的病毒库更新下载】 152
- No.24 【御宅大神之网购成精速成教材】 157
- No.25 【宅人爱无能测试警报】 164
- No.26 【御宅大神推荐的聚会种类】 170
- No.27 【御宅大神亲授网友聚会法则】 176
- No.28 【御宅大神教你施展宅男魅力】 182
- No.29 【宅人男女搭配的几种组合】 191
- No.30 【宅人改造家居环境的必要性】 197
- No.31 【御宅大神教你不用跟老婆吵架】 204
- No.32 【御宅大神赐你保鲜剂配方】 210
- No.33 【御宅大神之度假指南】 216
- No.34 【御宅大神亲授理财观念】 225
- No.35 【御宅大神推荐的宅人适用的理财方法】 229
- No.36 【御宅大神之不可用省钱方法篇】 234



卷首语

宁做御宅神，不做上班鬼

人生最痛苦的事不是人死了，钱没花完，也不是人没死，钱没了，而是我们总是没法按照自己的意愿去支配时间，控制生活。

于是有人感慨，人生像被强奸，反抗不了，就只有忍着。适应性强点的，说不定还能从中找到一丝快感。可问题是即便有快感，那也是苦中作乐无奈而为之，哪有你情我愿宽衣解带先调情再真刀实枪来得爽？

比如上班这事儿，照我的理想，应该是想去就去，想休息就休息。从事喜欢的岗位，做得不爽可以随时调换。收入不用太高，每月几万块钱足矣，当然，如果要买房买车，可以随时从公司预支足够多的薪水。至于福利嘛，一日三餐太贪心，午餐和晚餐全包是必要的。绝不加班且周末双休，节假日之外每年还有3~6个月带薪假期。五险一金一个都不能少，时不时还要发点过节费、慰问品。用咱的话说就是：不求干得多，只求拿得爽。

可惜，白日梦终究不能代替现实，我辈终究还得每天被来自地狱的闹钟叫起来，早饭都来不及吃就匆匆出门。然后像沙丁鱼一般挤在地铁、公交上浑浑噩噩地上班。至于被老板骂、客户挑，在上司阴晴不定的脸色下小心谨慎、亦步亦趋更是在所难免。

不管你们是继续忍受被强奸的命运，还是从里面寻求到了一丝快感，反

正我是不干了。五年前的某一天，在面对某个吃饱了撑的无理取闹的主任的百般刁难之后，一股无名怒火冲上头顶，一贯温文尔雅的我终于一甩袖子给了这厮一掌，然后在他惊讶错愕的眼神中快意地收拾好东西，删掉了电脑里的资料，然后愤愤然地离开了这个给自己带来无数个第一次的地方。

别了，我的第一次薪水；别了，我的第一次通宵加班；别了，我的第一次约谈客户；还有……第一次借公司的机子和网络下了20G的18禁经典合集。这是必须要纪念的，因为在这里我认识了武藤兰、爱田由和高树玛利亚……

如果有人认为我会为了生计再次投身于寻找工作的浪潮当中，跟那些刚毕业的毛头小子们一起在招聘会里挤来挤去，那他就完全错了。

离职后，我就没再上过班，而是彻头彻尾地过起了御宅的生活。对我而言，宅就是在工作，宅更是在生活。我现在完全有资格站在资深御宅族的立场告诉我周围所有仍在苦苦寻找被强奸的快感的白领们，有种生活其实比上班幸福！

五年的宅人生活，不仅没让我贫困潦倒节俭度日，反而有了让不少金领都羡慕的收入。

五年的宅人生活，不仅没让我脱离社会、沟通退化，反而认识了更多的宅友、淘友、驴友，当然还有我最亲爱的女友。

五年的宅人生活，不仅没让我空虚焦虑纠结莫名，反而让我实现了不少上班时看起来完全不可能的梦想。

给自己煎个风骚无比的荷包蛋，然后把它小心翼翼地放在两片全麦土司中，搭配培根、生菜、奶酪和沙拉酱，做成史上最华丽的三明治犒劳自己；又比如买辆越野车，然后跟朋友组队自驾，或者背上行囊和女友一起出去大肆旅行两个月；又或者一个礼拜啥都不干，每天就躺在床上、沙发里极为腐朽地吃垃圾食品，看电影碟片；再比如在心情不爽的时候，二话不说直接开车杀奔市郊古镇玩他个三天三夜……

当然！享受舒服的生活，必须付出相应的代价。用我的话来说就是——御

宅也是需要天赋的。

比如，自由了，你更需要懂得如何安排时间。

无需工作了，你也应该明白如何赚到足够的生活费。

还有，待在家里，更应该明白怎样去跟别人沟通，不要让御宅生活影响自己的社交和沟通……

如果你自信可以做到这些，我可以以我的经验去帮你成为御宅族中的精英。如果你不够自信，也不妨把这本书当做一个故事，看看，笑笑，然后继续在工作中寻找属于自己的快感。

【我是御宅神】



宁做御宅神，不做上班奴。



第1章 人人都有自由魂

1 希望自由的时候，御宅是最好的选择

当你开始接触御宅生活后，你会发现自己突然很自由了。开始有无数种生活方式供你选择。你可以像我一样继续夜伏昼出，也可以黑白颠倒，晚上兴奋无比。可以持续自己的正常社交，也可以干脆闭关修炼不问俗事。

早晨8点半左右起床；

9点钟左右打开电脑检查各种邮件以及需要了解的信息；

10点钟左右忙完杂事开始正式工作；

12点~2点午餐休息；

下午外出办事；

5、6点左右结束一天工作

这个行程看起来似乎跟一般上班族没啥区别，但后面的表格可以告诉你，这个时间表跟上班族有着本质的区别。

当然，这只是御宅族所能享受到的基本自由。你会发现，在家的生活其实比周末长假还爽，因为你完全不用考虑第二天还要早早起床上班的问题。于是，每天下午和晚上的安排其实很随性。

比如我自己，因为主要从事自由撰稿人和辅助淘宝店主的工作，所以下午的安排要么是继续上午的稿子，要么开车出去补货。心情极好或极差的时候就

时间	可怜兮兮上班族	幸福无比御宅族
清晨时间	无论酷暑严寒、刮风下雨还是冰雪交加，都不得不如同沙丁鱼一般挤车上班，然后在几乎堵死的路上耗费生命。	天热时，可以不慌不忙地伴着音乐冲个冷水澡；天冷时，可以肆无忌惮地在温暖被窝中肆意享受。如果你愿意，躺在床上工作也未尝不可。
上午时间	上司一个脸色就能让你心惊肉跳，老板一句批评就能泡汤半个月薪水，更别提同事之间的钩心斗角尔虞我诈。	有绝对的自主权，没人敢给你脸色！如果你不想让别人找到自己，电脑一关，电话一掐，谁都拿你没办法。
午休时间	吃了午饭，还有多长时间能充分休息？就算休息，无非就是趴在坚硬的办公桌上勉强小憩，最多把桌上抽纸拿来当枕头。	不困就出去散散步！困了？脱了衣服到床上好好睡上一觉。如果窗外再来一些风雨交加的场景，那就更爽了。
下午时间	依旧埋头苦干，依旧小心翼翼，依旧要面对随时可能出现得来自于老板、上司、同事的挑衅……	天气那么好，不妨带上笔记本出去，找个咖啡厅或者茶馆，一边享受阳光，一边工作。 或者，干脆开车去湖边享受悠闲的下午时光！
晚上时间	本来都准备下班了，结果老板一句“要加班”，让一切计划统统泡汤。又或者因为主管要开会，不得不听他废话到9点！	当灵感迸发时候，可以伏案工作片刻；当心烦意乱的时候，可以邀约三五好友去PUB狂欢；如果什么都不想做，就租上几部大片，备好啤酒零食，窝在沙发里看到爽……

说不清了：或者带上我的单反相机去郊外采风，或者到附近的书城看看书……

至于晚上，能做的事情就更多了，赶稿、泡网、看碟、去夜市打望美女，或者约上三五宅友一起出去泡吧……反正绝对不看电视，因为我觉得那是最无聊的事情：观众只能被动地接受既定的电视节目却无法主动选择自己想要的东西。不可控的事情是我极度排斥的。也正因如此，光纤费几年没交，信号也停了。只是因为有时会把珍藏的那些D9版电影拿出来欣赏，所以电视这东西才没彻底沦落成摆设。害得老爸老妈每次到我家来，都会不断抱怨没有电视可看——他们是绝对离不开电视的一群人。

御宅是很自由的事，可也正是因为它的自由，让所有立志于御宅者都不得不面对这样一个重要的问题——怎么安排一天的时间。

有时候，自由也是考验每个人执行力的一个问题。

朝九晚五的上班族毕竟有上司、公司给他指定时间表，他只要按照既定日程工作就好。可宅人不同，没人逼着你做事，没人会要求你几点钟必须到办公室，一切时间都由你自行安排，于是麻烦也就随之而来。

比如，下面几条的硬性开销，对上班族而言影响不大，却往往会引发御宅族莫名的心慌与压力。

水电物管：200元/月

房租：800元/月（或者2000元月供）

网费：50元/月

吃喝拉撒：500元/月

交通电话：100元/月

知道为什么会慌张吗？因为御宅族缺少稳定的资金收益，这就会带来一种不安全感。换句话说，没有钱就没有安全感！

几个月后，某个跟我一起离开公司的朋友踏上了归途，回到了上班族的行列。重返职场前一晚，我被他勒索了一顿火锅，理由是我还在坚持，说明我还有钱付房租，有钱腐败。尽管这厮被我狠K了一顿，可最终付钱的人还是我。

他的回归曾一度让我动摇，但是思前想后，我最终决定继续宅下去，而且要做有一个有文化、有理想、有事业、有金钱、有美女的五有宅男。

这年头找个好公司不容易，找个不用上班又能赚钱的事情还不简单？既然要自由，当然就需要付出一定的代价，自古以来有成就的人莫不如此。而且，经过这些年的历练，我也逐步研究出了一套如何应对御宅族专属压力的方法，在后面会一一为你揭晓。

现在的问题是，我的想法没错，自由和财富可以同时兼得。只是在最初的时候。还存在一个极大的BUG，差点让我的御宅事业还没起航就在阴沟里面翻船……

【御宅大神不传秘笈之先天篇】

有人上班不济，说不定就是块御宅的猛料；反之亦然，有人说不定天生就是外出奔波不宜在家闲置的命。千万别小看了在家做宅人的事业，这其中的技术含量，不见得比当个企业老总差多少。换言之，如果你能把御宅事业做得风生水起，当个中小企业主多半是绰绰有余了。

不过……

正如武林高手不是人人都能当的，如果不是根正苗红的武林世家，那么至少骨骼精奇、先天任督脉通也是基本条件。要在一行干出点名堂，没有一点先天条件是基本不可能的。成为御宅达人同样需要足够的先天条件。根据下面的描述，对照自己的情况，看看有几项吻合。

▲ 规划性强：善于安排自己的时间。

▲ 有无比强大的自制力：可以保证80%的时间都在按照计划进行。

▲ 有自娱自乐的精神：足不出户也能让自己不无聊。

▲ 有一技之长：或者精通漫画，或者擅长文字，或者熟知音律……

▲ 耐得住寂寞：清闲的时候，就算发呆一整天也不会心浮气躁。

▲ 具有物质基础：存款可以不多，但是一定要足够保证自己半年内饿不死、冻不着。御宅族收入不稳定，物质基础很有必要。

▲ 精通计算机：就算不精通计算机，但是一定要精通网络，知道哪里可以玩游戏，哪里可以上论坛，哪里可以买东西。

▲ 驻地周围生存设施齐备：一个电话就能得到诸如午饭外卖、香烟啤酒之类生存必需品。