

乐在

打破朝九晚五的工作步调

做个轻松欢乐的生活赢家

不

工作

The Joy
of not Working

[美] 恩瑞·乔·安迪 著 里文皓 原媛 译



商业出版社

乐在

中国城市居民生活满意度调查

中国城市居民生活满意度调查



工作

The Joy of not Working

中国城市居民生活满意度调查

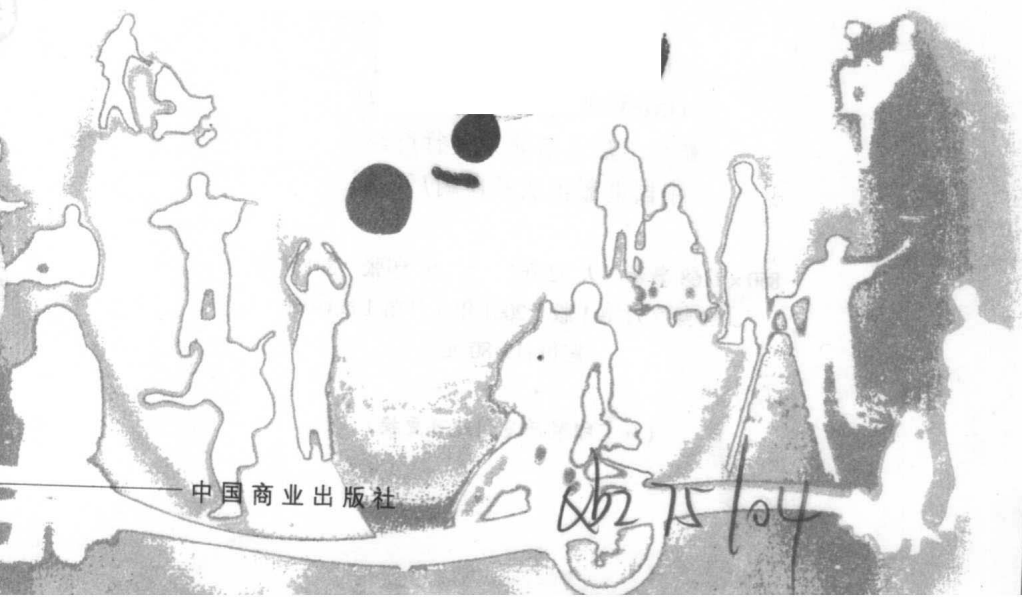


乐在不工作



The Joy
of not Working

[美] 恩瑞·乔·安迪 著 里文皓 原媛 译



中国商业出版社

2015/04

图书在版编目(CIP)数据

乐在不工作/(美)安迪著;里文皓,原媛译.—北京:中国商业出版社,2001.7

ISBN 7-5044-4288-7

I.乐... II.①安...②里...③原... III.生活—知识—通俗读物 IV.TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 028814 号

著作权合同登记:

图字:01-2001-2340 号

责任编辑:刘毕林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国电影出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 大 32 开 9 印张 231 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

以不工作的休闲方式提高生活品质

由于社会思潮的变迁，使得上班族出走、白领失业、双休日制，不仅成了当下最时尚的话题，也让现代人必须或不得不面对这些职业的新趋向。现在已经有愈来愈多的人以自动或被迫的方式面对更多的不工作时光，不管面对的是何种情况，作为现代人，都应该以慎重的心情去思考你休闲的问题。

如何掌握和利用休闲的原则，以提高你的生活品质，使你能够真正地享受生活，这正是写作本书的目的所在。

当然，生活中也许有许多渠道可以提高你的生活质量，但这本《乐在不工作》却和它们不一样。它不是告诉你如何在工作中赚钱来享受物质生活，也没有教你如何在激烈的社会竞争中保持自身的安危。这本书正是告诉你如何在没有工作的时候，或说不用工作的时候，来享受自己的人生，既要学会休闲，又要在休闲中体会乐趣，这会使你受用无穷。

也许有人会说：“休闲？这不很容易吗？只要跷起二郎腿就

行了，何劳还要写一本书来教我们。”其实从我的调查研究中发现：休闲谁都知道，但未必每个人都可以做得好，最浅显的却最难行的。

《圣经》上说：“原来人生日光之下，莫强如吃喝快乐，因为他在日光之下，神赐给他一生的年日，要从劳碌中时常享受所得的。”（《传道书》第八章，十五节）人要吃喝快乐，其实不用锦衣玉食，只要有一颗知足的心。我们既要在工作中体会到快乐，更要在休闲中同样体会到快乐，特别是后者，才是你真正所需要的人生。只有你的生活品质得到提高，你才能算是个生活的赢家，是个严格意义上的成功之士。实际上衡量的标准很简单，当你觉得生活有乐趣时，你就成功了；当你每天早上起床时，对一天都充满希望，你就成功了；当你确切地知道该如何安排自己的人生时，更是成功了。

无论你现在是否有工作，或说是否需要工作，这本《乐在不工作》都可以成为你可靠、实用的人生指南。从我的研究中得知，其实有许多人在心里都曾渴望一个远离工作的乐园，但我们需要有人能够时常提醒自己一些简单又含蓄的道理，那么这本书中告诉您的，正是提高你生活品质的便利指南。它不是一本教科书，而是我历练而得的个人经验。

当我二十八岁的时候，那时大约十年以前，我转入了新的行业。但我很快就失业了。在那段没有工作的日子里，我想我度过了一段很有创意的休闲时光。但不久之后，我还是回到了一个固定的工作岗位上，因为那时的我，认为没有工作可不是长久之计。

我最后一次从事正式职业的时候，我想我选择了一个禁锢我个人意志的工作体系。我在一家国营企业工作了五年之久，开始还是很有规律的朝九晚五的生活，再后来变成了朝八晚六，最后连公假还要加班，自己一天围着工作奔波，那些额外的工作时

间，却换来少有的报酬。渐渐地，我开始感觉到生活单调、乏味。

终于在有一年的夏天，我决定给自己放上三个月的长假，想来我已经有好几年没有度过假了。当然我的上司没有同意，但我根本没有理会他，在假期中我过得有意思极了，度假使我重新获得了生活的热情。当然我为此付出了一些代价，我的工程师的饭碗丢了，理由我不用再重复了，但除了那些规章制度外，我想还有一点，就是主管部门不喜欢自得其乐的员工，特别是国营企业的主管部门。

失业后我该做什么呢？说实话，刚开始的时候，我还很痛苦。我总是想起我工作的时候是多么的勤奋，为公司做过多么大的贡献，他们居然对我一点情面也不留，我感到十分的不平衡。但直到有一天，我的想法突然转变了，那真是值得我永远记住的一天。我发现自己被开除对我而言其实是天大的好事，尽管我的虚荣心受了一点打击，但我认识到了我并不是什么关键角色，而且再也不用受朝九晚五之苦了。

当我认清了这点之后，我将满腔的热情以及全部的注意力倾注到我的悠长假期上。我尽情地休息，游山玩水，体验到了这三年来我从未有过的快乐与满足。这时候再让我回到那种朝九晚五，庸庸碌碌的工作中去已经不可能了。

在那次惨痛的经历之后，我给自己放了两年的长假，我完完全全地放弃了工作，也不肯坐在课堂上进修任何一门课程，我生活的全部内容就是“乐在不工作”。

在这两年里，虽然我也遇到了捉襟见肘的窘境，可是生活却变得前所未有的丰富多彩。我参加了各种各样的活动：旅行、社交、游泳、读书……一切一切的基点就是我的快乐。我随着我的享乐人生，在飞快的成长，并且价值观也发生了重大的转变。可以说，我在休闲的领域里已经游刃有余，完全获取了自得其

乐的能力。

那两年以后，我为我的人生进行了规划，决定每年抽出四个月的时间来，抛开工作，完全进入休闲人生的境界。我为自己作出了明智之选，尤其在我看见身边的朋友或是陌生人，过着刻板的生活，或是因为工作的巨大压力挤不出一丝笑容来的时候，我就更加庆幸我的及早觉悟。从我被炒鱿鱼的那一年直到现在的十二个年头里，我一直在这种状态下过着开怀的生活，并且为此沾沾自喜。

很多人疑惑地看待我，他们不明白我何以能够在这种周而复始的休闲生活中逍遥自得，而不觉得无聊。在与这些人的交往中我发现，他们中的大多数，不能够对自己的时间和空间善加利用，而他们身上很明显地存在着一种满足感的缺失。直到有一天，我忽然想到，为什么我不写一本有关于休闲生活的书，将我这十几年的体验以及感受告诉大家？

我开始了我的构想并着手做各种准备，因为我自己也不是生来就懂得休闲之道的，而是在一次小小的意外中得到启发。所以我也相信，每一个人都可以对自己的时间和空间善加利用。这就是本书呈现在大家面前的原因了。我很希望能够通过这本书帮助那些无法得到满足感的人们。

在下面的章节中，我将详尽地描述我对于休闲人生的看法以及生活的体验带给我的感悟。当然为求客观，我并不以我的个人感受作为全书的基础，本书中大量援引了众家之论，以及各地的异闻资料。

在构思阶段，我不准备将一本词句考究的学术理论著作放在读者的面前。我希望能让大多数人接受这本书，因此我避开了一些琐碎的、专业的词汇，希望能以精简为大众所接受。本书借用了多种表达方式，诸如文字、漫画、习题等等，我想这会有助于读者在阅读时增加乐趣——阅读本身就是休闲嘛！

“休闲生活”并非我所发明，其实这是已经流传了很久的说法。所谓休闲生活就是指可以不用工作，饱食终日，自得其乐的日子。本书就是要告诉您如何才能过上这样的生活。不要以为这有多么复杂，那些休闲的必备条件足以使你看完大吃一惊；也不要一切想像得太容易，因为什么都是说得容易，做起来可就难了。

只有好运是不能够享受休闲的，你必须通过实践去运用相关原则，这些原则，也正是本书的核心所在。你若在你的生活中履行这些原则，你就可以在生活中开辟出一片新的天地，在这块天地里，你将开始你的全新的生活之旅。有一点是值得注意的，就是这些原则在任何工作中都无法得到。我想之后的事你就会和我一样，你可以骄傲地对别人说，在不工作的时候，你比在工作之时快乐多了。

若你想提高自己的生活品质，开发自己的创造力，让自己活得更精彩、更自我，那么我想这本《乐在不工作》就会是你生活的必备之物。因为它有助于你迎接挑战，激励你追求有意义的休闲生活。

恩瑞·乔·安迪

2001年2月10日

于美国德克萨斯州

目 录

序：以不工作的休闲方式提高生活品质/ (1)

第一章 你也可以过悠哉日子/ (1)

空闲时间难道不是最美好的时间吗？/ (2)

摆脱对休闲、退休、中奖券的错误认识/ (3)

失业股票经纪人的悠闲生活/ (5)

休闲刚好与工作相反，但又不全是这样/ (8)

对休闲的两种不同看法/ (13)

休闲之士的生活真让人捉摸不透/ (17)

成为悠闲之士的诀窍/ (19)

第二章 许多东西都可轻易获得/ (23)

学习新东西，无所谓年龄/ (24)

开动脑筋，以求变通/ (27)

在聒子的世界里，你只需要一双灵敏的耳朵/ (29)

对待每一件事情，你都很用心吗？/ (31)

只要理解，便无难事/ (32)

不可随波逐流/ (36)

第三章 应该学会做主人/ (39)

现代的工作观念是成事不足，败事有余/ (40)

你对工作是何种看法/ (43)

没有工作就不好吗？/ (44)

不好的事情周而复始/ (46)

工作越努力，也许伤害越大/ (47)

这个国家的公民离不开工作/ (49)

让我们学习辛普森/ (51)

要给自己更高的目标/ (52)

拯救地球/ (53)

乞丐对社会而言不是无用的/ (55)

难道那些失意的青年不是雅皮吗？/ (56)

GNP 与 GNH/ (59)

你看重那些身外之物吗？/ (61)

通往休闲之路/ (62)

人生的意义/ (64)

第四章 仔细思考，过幸福、快乐的生活/ (67)

没有香肠的骗局/ (66)

在商业界，充满了无知的人/ (68)

疯子哈顿其实很正常/ (72)

愉快的心情可使你长寿/ (74)

你是否能认清自己/ (75)

休闲之士可以使就业率上升/ (77)

做多享受、少工作的成功之士/ (79)

你也可以炒老板的鱿鱼/ (88)

休闲当道，让那些工作狂靠边站/ (96)

包子在手，嘴也想吃到/ (98)

第五章 失业：自己的关键时刻到了/ (105)

为新生活谱写新篇章/ (106)

时机已到，活回你自己/ (108)

重新认识自己/ (109)

想一想自己的工作/ (112)

休闲可以满足三个方面的需求/ (116)

新事业可以从休闲中开创/ (125)

优秀的成功之路/ (127)

第六章 只有你自己才能真正使你厌烦/ (129)

毫无意义的病/ (130)

厌烦的缘由/ (132)

怎样使别人感到厌烦/ (134)

如何对待讨厌的人/ (135)

有问题是值得高兴的/ (136)

在风险中排解厌烦/ (140)

过得轻松之原则/ (142)

应和别人不一样/ (144)

只有笨蛋担心成为笨蛋/ (146)

第七章 决不用自己点燃的火取暖/ (149)

跟随动机起舞/ (150)

你有读这本书的欲望吗？/ (151)

意志消沉就别想得到满足/ (153)

激励自己前进/ (157)

你对自己的选择满意吗？/ (163)

勇于面对自己无休止的欲望/ (166)

在休闲的土壤上快乐生长/ (168)

瞄准目标，冲吧/ (173)

第八章 要是混日子，就什么也别想得到/ (177)

你活得有生气吗？/ (178)

年轻之心给你带来活力/ (181)

你会因看电视而迷失自己/ (183)

别让自己的体重肆意增长/ (186)

没有一个是好借口/ (188)

别让自己的脑袋生锈/ (191)

不要成为观光客/ (194)

尝试阅读写作/ (195)

行动证明一切/ (197)

第九章 你只活在现在时/ (199)

生活在此时此刻/ (200)

把握现在/ (201)

别操太多的心/ (207)

量力而为，顺其自然/ (210)

向你的计划挑战/ (211)

想要多快乐就会多快乐/ (213)

学会在笑声中生活/ (214)

过程最重要/ (217)

第十章 有个坏同伴还不如一个人/ (219)

对付寂寞之道在心中/ (220)

提高自尊有助于享受独处/ (224)

赶紧从悲观的人身边逃离/ (226)

结婚不能帮你解决问题/ (229)

越飞越高/ (232)

有教养的人享受孤独/ (235)

第十一章 低消费的优质生活/ (237)

有钱就会快乐吗? / (238)

经济保障有很多, 金钱不是惟一的/ (242)

年薪六千元就可以经济独立/ (245)

低消费的优质生活/ (250)

找到可以快乐的真理/ (253)

第十二章 将本书的结尾当作你的开始/ (257)

有创意的人为什么不需要第二童年/ (258)

不该结束时就不能结束/ (260)

心动不如行动/ (264)

休闲的世界/ (267)

休闲的生活开始了/ (268)

第一章

你也可以过悠哉日子

空闲时间难道不是最美好的时间吗？

有一个异乡人，他不但很有钱，而且行为古怪，有一天，他来到一个大城市。一次，他在路边闲逛，刚巧遇到了前一天在那里乞讨的六个乞丐，这六个乞丐正在那里晒太阳。很明显，他们谁也没有把自己的职业——行乞，放在心上。于是这个异乡人主动走了过去，这六个乞丐马上盯上了他。

异乡人决定与他们开个玩笑，于是他拿出一千元说：“在你们之间展开一个竞赛，看谁能成为最懒惰的乞丐，这钱就归谁。”有五个乞丐马上起身，为了得到奖金，他们展开了比赛，他们每个人都在异乡人面前开始以最懒的方式行乞，比如就在原地坐着向过往的行人讨钱，以表现自己要比其他乞丐更加懒惰。

过了近一个小时，这个异乡人对他们的行乞方式看得差不多了，可他让第六位乞丐过来领奖，因为这位乞丐在这一个小时内，什么也没有干，似乎没有参加比赛，异乡人认为他一定是最懒惰的乞丐。那位乞丐躺在那里，仍旧晒太阳，看报纸。这个小故事告诉我们：有些时候，忙碌也许一无所获，而不工作反而能给你带来利益，特别是在你本该什么都不做的时候。

而本书将为你阐明：不工作且过得舒服的妙处：若你是退休之人，本书会告诉你如何度过那些漫长的休闲时间，并使你的生活质量提高；若你正在失业，本书会告诉你，在这工作衔

这是舒适还是束缚？
是休闲还是工作？



接闲暇的日子里，如何充实；若你已经有了工作，这本书会告诉你如何将你那些难得的珍贵的休闲时光利用到最大化。

总之，不论你现今正处在什么位置，你都可以在这本书中找到帮助，使你可以在休闲时间享受无限的乐趣。

摆脱对休闲、退休、中奖券的错误认识

无论如何，我们的生活中总是出现空暇的时间，无论你情不情愿，主动还是被迫，我们必须度过生活中的一些休闲时光，而且是否对这些时间有所重视，能够影响我们的生活质量。回顾历史，在遥远的过去，“休闲”是只有少部分人才能享有的一种权力，是奢侈品，它极少出现在一般人的生活当中。但在今天，我们人人可以休闲，只要你高兴。而且“休闲”早已成为社会生活的时尚，不少人早早退休，用十年以上