

# 《慢工作》

## 图书基本信息

书名：《慢工作》

13位ISBN编号：9787113145033

10位ISBN编号：7113145035

出版社：中国铁道出版社

作者：史荣新

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《慢工作》

## 前言

在19世纪，当有人想出一大笔钱邀请瑞士的博物学家阿加西斯进行一场演讲时，他回答说：“我浪费不起时间去赚钱。”可是，现在很少有人会像他这样去思考问题。人的社会属性决定了我们要为谋生而工作。然而，当我们为了谋生而过度工作时，却没有意识到生活已一天天地离我们远去。放眼现实的职场，绝大部分人认为唯一重要的事情就是努力赚钱。其实，这是片面的观点。实际上，我们最需要的是学会如何忙而不乱、紧而不慌的有序工作。在接受了金钱至上主义之后就很难放弃，是因为人们在这个追逐财富的过程中能得到一种满足感。所以人们时时刻刻不忘工作。也许你一辈子都不觉得累，但这并不妨碍你成为充满智慧和有效率的人。不会工作的人把注意力集中在工作时间的长短上。而会工作的人则把注意力集中在结果上。为了采取一种更轻松的赚钱方法，我们一定要时刻警惕，以防自己在“勤劳至上”的观念影响下，成为一名工作狂。为了提高你的整体生活质量，你就一定要比其他人多一些思考，学会“巧”工作。为了达到最佳效果，你一定要对自己在工作和休闲方面的价值观提出挑战。17世纪的法国作家拉罗斯·福哥曾声称：“最伟大的天赋就是正确估计事物真正价值的能力。”这一点也正是问题的根源，大部分人都不能正确地评估工作的价值。他们往往高估了工作的价值而低估了休闲的分量。把工作摆到正确的位置之后，生活与工作的问题才会解决，也才能更好地工作，实现身心愉快。美国作家威廉·福克纳说过：“最悲哀的一件事，一个人唯一能日复一日地每天花8小时去做的事情就是工作。你不能一天花8小时去吃饭，也不能花8小时去饮酒，也不能花8小时去做爱。你能花8小时做的事情，只有工作。”其实只要我们调整好节奏，工作并不悲哀，而将成为生活的调味剂，让你的人生熠熠生辉。疲劳工作是在工业革命期间才产生的一种恶习。人类学家告诉我们，不管中世纪欧洲的农民多么贫穷，他们实际上要比我们现在的工作量少很多。古希腊人和古罗马人的休闲时间也要比现在我们拥有的休闲时间充裕很多，而他们为人类文明的发展作出了巨大贡献。一年中将近1/3的时间被我们不恰当地用在了工作和业务上。和古希腊一样，今天有意义和成功的生活不应该只建立在拥有令人满意的工作和物质财富的积累上，它也需要一些具有挑战性和有成果的休闲活动，包括一些能发展思维、净化心灵，强健体魄的活动。今天大部分人都可以用一种高质量的方式来生活——一种能结合物质与非物质的方式。不幸的是，很少有人采取必要的行动来实现它。你不必为了尽快实现某一目标而每周工作50或60个小时。采取工作狂的生活方式有一个最大的危险，那就是很可能在20年或30年的时间里都一直要牺牲眼前的快乐，但得到的结果却可能是，在你可以退休并享受生活以前突然由于某种原因而无法再享受这种快乐。因此，如果你是一个一天到晚为工作疲于奔命的人，请认真地阅读一下本书，然后让生活和工作节奏尽可能地放缓一些，你一定会发现，不但你的成就感没有减弱，你得到的丝毫不会减少，你还会收获很多过去被你忽略的幸福和快乐！

# 《慢工作》

## 书籍目录

第一章生命不能承受之“快”逝者如斯：你是否穿上了红舞鞋？ / 003 工作上瘾是一种病 / 007 都市流行“时间病” / 009 容颜未老，心已沧桑 / 012 快，不是解决危机的好办法 / 016 今天，你焦虑了吗？ / 017 测试：你是一个工作狂吗？ / 021 第二章你为什么慢不下来 快不到点子上，为忙而忙 / 025 目标脱离实际，天天空忙 / 028 冒冒失失，总是让工作追着跑 / 031 心猿意马，三心二意瞎忙碌 / 036 不懂方法，白做许多无用功 / 040 测试：你的心理有多疲劳？ / 044 第三章慢下来，慢的背后是高效 工作不是速度的竞赛 / 049 很多事情是我们自己搞“杂”了 / 052 不走弯路，慢并惬意着 / 057 要风光更要从容 / 060 心里有了大，才会放下小 / 064 掌控好自己的时间 / 068 测试：你的工作效能如何？ / 071 第四章慢，是工作的至高境界 慢慢干：慢工出的是细活 / 077 慢慢混：升职不全靠手段 / 080 慢慢咽：谁都吃过变质的瓜子 / 082 慢慢来：急功近利要不得 / 084 慢慢悟：凡事不要太敏感 / 086 测试：你对现在的工作厌倦吗？ / 089 第五章有所不为，才有作为 调整工作的驱动力 / 093 人在江湖，身可由己 / 096 歇一歇，不当职场“万能贴” / 098 现在就可以不加班 / 101 不要总用“加法”过日子 / 103 不在必败的领域与人竞争 / 106 测试：你的工作压力大吗？ / 108 第六章忙里偷闲，工作休息两不误 每天睡个神奇的午觉 / 113 适时感受静坐的能量 / 115 来一杯醇香的下午茶 / 118 每天空白N分钟 / 119 别把自己装得太满 / 123 测试：你有焦虑综合症吗？ / 125 第七章还自己一个简约的生活 生活需要删繁就简 / 133 跳出“围城”天地宽 / 135 不要总说“我太忙” / 139 休息时就不要总惦记工作 / 141 亲情是最好的“缓冲剂” / 144 千万别当夜猫族 / 147 测试：你的意志力强吗 / 150 第八章慢，并惬意着 工作娱乐两相宜 / 157 扮演自己喜欢的角色 / 159 职场竞走，你会吗？ / 164 今天，你微笑了吗？ / 168 培养一门工作之外的才艺 / 171 测试：你是“职场恐龙”吗？ / 174

## 章节摘录

版权页：工作上瘾是一种病 你一天平均工作几个小时？8小时，12小时，还是夜以继日、无休无止地工作？很多人以为，现在拼命地工作，是为了将来有一个更好的发展。但对某些人来说，他们之所以工作，因为他们无法从工作中自拔，离不开工作，他们就像一台高速运转的机器一样。完全无法让自己停下来。如果你属于前者，说明你还是个正常人；但如果是后者，恐怕你已经对工作着魔，并犯了工作上瘾的毛病。工作成瘾电像毒瘾。人体内有一个“奖励系统”，这个系统的物质基础叫“脑啡肽”，又被称为“脑内吗啡”，是一种神经递质，在短时间内令人高度兴奋。毒品就是通过这个系统提高人体“脑啡肽”的分泌，破坏人体平衡系统。工作也是通过消耗“脑啡肽”，扰乱平衡系统，造成“工作狂”不断寻找提高体内“脑啡肽”的成分，以至成瘾，形成迷恋工作的现象。工作成瘾属于一种精神障碍疾病。这种工作成瘾的“工作狂”与对工作有热情者有本质区别——前者往往并不热爱自己的工作，一般很难从工作中得到快乐，而只是拼命地工作以求某种“心理解脱”，此外他们在工作中还常常强迫自己做到“完美”，一旦出现问题或差错便羞愧难当、焦虑万分，却又将他人的援助拒之门外；而后者则十分热爱自己的工作，从工作中能获得巨大乐趣，出现失误时既不会怨天尤人，也不会懊恼不已，相反却会聪明地修正目标或改正错误，同时也注意与同事和上司协调、配合，因而人际关系相对融洽。考核显示，尽管前者的工作量要比后者大得多，但工作效率和工作质量都明显不如后者。如果一个人不论吃饭、睡觉、读书、聊天、玩乐的时候，心里都每时每刻地想着工作，就可以肯定，这个人100%的是工作狂了。随着社会的不断发展，人们承受的各方面压力逐渐增大，有越来越多的人沦为了工作狂。据专家统计，在过去的10多年中，美国的工作狂增加了5成，日本增加了7成，在中国也增加了至少4成。以前，说起“工作狂”算是溢美之词，“工作狂”在任何一家公司都会受到老板的青睐。这样的人也会在工作中有一定的成就，但是，他们为此付出的代价却是十分沉重的，这样的人难以体会到工作和生活的乐趣，因为长期的忙碌。会使他们心理极度紧张、苦闷和失望，甚至于情绪跌宕，衍生出悲观、失望、没有信心，甚至愤世嫉俗的心态。一般情况下，每日8~10小时的工作时间应该算做是正常的工作时间，这样的工作时间也是适合人体健康负荷量的。但是如果长期每日工作12小时以上，就会对人体产生一定的压力。而有工作狂倾向的人，则是把所有的时间都用在了工作上。他们的头脑中除了工作还是工作，不知道调剂自己的生活，时间久了，很容易被沉重的工作所压垮。

# 《慢工作》

## 编辑推荐

《慢工作》旨在让生活和工作的节奏尽可能地放缓一些，你一定会发现，不但你的成就感没有减弱，你得到的丝毫不会减少，你还会收获很多过去被你忽略的幸福和快乐！

# 《慢工作》

## 名人推荐

“慢些，我们就会更快。”——培根

# 《慢工作》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)