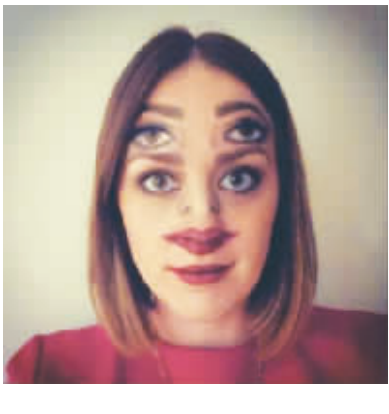


微镜头



把工作留在公司有多难？

■ 安吉拉·艾尔斯

回头看看周围，有多少人正这样被工作绑架着？也许你就是其中一员。然而，艾尔斯想当然地“认为”并没有成真，而她“担心”的事也没有发生。于是，她开始反思这种公私不分的超负荷工作生活。把工作留在公司，并不是一种冠冕堂皇的开脱理由，相反，真正要做到这点，需要有很强的时间管理和工作能力。

谁没把工作带回家过

现在是晚上 10 点，我脑子里依然满满的都是工作：想着我要怎么改文章以及反思以往的文章有什么不妥。虽然老公和我坐在同一个房间里，但我的思绪却飘在半公里外——类似的情况已经持续数月。细数起来，在过去的每一份工作里，我都是如此：无法在工作时间里完成全部工作。是的，我是个工作狂，喜欢大脑能量迸发，并在一天内吸纳尽可能多的信息。我天真地认为，这样的工作节奏会让我变得更出色、更加与众不同，但是我错了。有多少人也是这样：不停地工作，直到身心俱疲，压力无以复加。而且坚信，这一切都是理所应当的，只有这样才是通往成功的唯一途径。我的工作一直都在身边，在触手可及的手机和电脑里。对于工作相关事情，我总

是保持第一时间回复。因为我总在想：如果别人有急事找我，而我恰好没带手机，于是被误解为不想干活，那他们就再也不会找我了。所以，为了不被炒鱿鱼，我就必须以最快速度回复。这个逻辑看起来滴水不漏，但如果往深里一想，就会发现破绽。老板真的会因为我在非工作时间回复不及时，而炒我鱿鱼吗？答案是否定的。相比于我们每天 24 小时待命，随时处理邮件的热血情结，老板们清楚地知道连轴转对谁都没有好处。为了帮助员工提高效率，谷歌进行了一项长达 10 年的研究。调查发现，只有 31% 的员工能在工作时间内完成任务，也就意味着有 69% 的人会带着工作回家。实际上，真实数字应该远不止 69%——许多人都无法分清工作与生活的界限。谷歌都柏林分部实行一项名为“Google Goes Dark”的策略：所有员工都必须将工作设备留在公司，并且保持关闭状态。该做法的目的是，敦促员工划清工作与生活的界限。

透支不是一个好办法

你从不请病假，没有假期，随时待命。你每周工作 70 个小时，并坚信一切努力都会有回报。然而，工作时间与生产力成正比，只是一场错觉。《经济学人》杂志曾报道过一份来自经合组织的数据，表明越是高效率的员工，在办公室待的时间越短。同时，生活骇客网站

其实，你不需要找平衡点

■ 卫宣

心理平衡不平衡，是个很奇妙的感受。看到别人花园洋房住着，宝马香车开着，你会心理不平衡；假如有一天闻听他遭遇经济危机公司破产员工解散，你心理又平衡了。看到同学一毕业就有高职高薪候着，还没谈恋爱，装修奢华的婚房早已备下。而你，住在不见阳光的地下室里，为一份勉强喂饱肚子的工作早出晚归，谈好的女朋友因为没有房子再次告吹……你心理不平衡；假如有一天你忽然得知，他那个赖以依

靠的老爹，东窗事发，身陷图圉，车房存款统统上交，一夜返贫，你心理又平衡了。听说朋友嫁入豪门，锦衣玉食数套房产，从一个不起眼的灰姑娘，华丽转身成了风光无限的贵妇人，你心理不平衡了：凭什么呀？她相貌没我美，学历没我高，能力没我强，还比我大两岁……假如有一天你终于得见朋友的老公，原来那个贵人，年龄可以做她爹，秃顶凸肚，谈吐粗俗，全不是你想象中的青年才俊的样子，于是你心理又平衡了。有人说，心理平衡是中国独创的一个心理学术语，归根结底，其实也不过是攀比

笑对所有欲望浮沉

■ 马 德

素心者，若佛。这样的人一低眉，你就投降了。人在活到复杂之后，很容易向这个世界的简单心悦诚服。就像，在垂暮之时俯首一个稚童，回看生命原始的纯净一样。有时候，不必千里万里，去深山幽谷寻找安静，也不必焦头烂额，去名寺古刹寻求解脱。浮躁的时候，置身于活得简静的人堆里，内心自会清凉。在活到最恶俗最无聊的时候，能遇上一个对的人，简直就是命运的一种恩赐。没人把你怎么样了，人生的好多疲惫，是自己追着自己跑了太久。在欲望的风尘里，其实跑烦了，也跑累了，你一直在等待一个停下来的理由。然而，名缰利锁的尘世，到处都是贪婪的人，跟在他们身后，只会一条路跑到黑。贪婪，才是罪恶的罂粟。看起来，得到了很多。但是，你最终获得的，不是幸福感，而是满足感。满足感，是得到了比别人多的；而幸福感，是得到了内

做了进一步的分析，发现最有效率的工作时长为 30 小时。美国人好像从不休假，每年平均每位员工浪费的假期约 9.2 天，这一数字在 2011 年还只有 6.2 天。经合组织的“优越生活”指数显示：经合组织的员工平均工作时长为每年 1776 小时，每天 62% 的时间(大约 15 小时)用于私人生活(吃饭睡觉)和休闲(聚会、陪家人、玩游戏、看电视)。如果除去 8 小时睡眠，大约只有 7 小时用于吃饭和个人休闲娱乐，再加上一些没有报酬的劳动，比如上班的通勤等等。一句话，时间还真是不怎么够用。身体需要不断修复再生，我们每天都需要时间来工作—休息—重新整理。正如《纽约时报》所说，人们每天从警觉状态切换到精疲力尽的循环为 90 分钟，而我们却试图跟自己开玩笑，用咖啡提神或者单纯忽略身体发出的疲惫讯号。但最终，出来混总是要还的，疲惫感会追上你，对工作和生活产生极坏的影响。换句话说，每当自我欺骗的时候，其实是在增加透支的可能性。

本文作者是美国 the Crew 博客网的首席官安吉拉·艾尔斯，一个习惯永远把工作带在身边的工作狂人，因为她认为“这样的工作节奏会让我变得更出色”，并担心“如果别人有急事找我，而我恰好没带手机，就会被误解为不想干活”，她真的对了么？

心在作怪一见不得别人比自己好。好在这个世界上从来就没有完美存在，所以，只要你努力寻找，总会找到那个心理平衡点。但问题是，我们为什么要找那个平衡点呢？朋友婚姻美满生活幸福，你衷心为她高兴；同事能力出众成绩斐然，你由衷为他折服。而你，不羨不妒不恨，依然悠悠然安享自己平淡的小日子，乐陶陶品味自己粗茶淡饭的美滋味，胸怀坦荡接受现实，在欣赏别人的同时，亦热爱并且享受自己鸡飞狗跳活色生香的生活—这样，你就拥有了人生最大的幸福。因为，你有一颗丰富强大，坚韧得无与伦比的内心。

活。为了生存，为了养活妻儿老小，多少可以横刀立马的将军，只好委身为奴，哪里还敢苛求活出自我？有悲怆的生活，才有了悲怆的人。人生的每一次用力，都可能是一场灾难。譬如，你用力于一个人，用力于一件事，就会因为这个人这件事而受到伤害。后来，这件事已经烟消云散了，这个人也消逝于江湖，但你依然活在过往的生活中，难以走出来。因为，用情太浓，用心太深。所有的专注，成了回忆的疼痛；所有的热烈，成了人生的阴影。其实，若干年之后，你发现，那件事并不重要，那个人其实也并不重要。可是，那一刻，你却义无反顾，倾尽全部。真的用力了。而且，那么傻，那么痴，那么真！我要说的是，如果一个人一辈子没有这样肝肠寸断地用过一次力，就不能算真正活过。

破碎的老板梦

■ 谁谁谁

打了许多年工才知道，能赚钱的老板都不是一般的料子，不管他是搓麻绳的、做餐桌上的湿毛巾的，还是卖小馄饨的。打了许多年工才知道，能赚钱的老板都不是一般的料子，不管他是搓麻绳的、做餐桌上的湿毛巾的，还是卖小馄饨的。当然，一出手就是地产、金融之流，更非常人所能企及。我认识的一个大老板当年靠销售医疗器械起家。为了争取一个客户，他做了个情感投资计划：一天一个电话，两天一封信。两个月过去了，芝麻还是没有开门。又过了一些日子，在他例行电话问候的时候，客户正在发高烧，家里一个人也没有。他立马奔过去端茶倒水，送上亲人牌温暖。一个月后，签下第一份订单。碰巧我也认识这个老板手下的一个员工，名校出身、留过洋、知识渊博、风流倜傥。顺便说一下，通常老板学历越低，越是喜欢找学历高的员工，也算缺啥补啥吧。没啥文化的老板在留过洋的员工心中的形象可是不怎么样：琐碎——喜欢插手太过细节的事情；庸俗——虽然钱多但毫无品位，装修房子时居然在墙壁上刷上纯金粉，真是骨髓里都有铜臭味；小气——公司里谁领了一支圆珠笔也要签字确认；愚笨——养着他这样的人才，却不委以重任，简直是暴殄天物。在拉到一笔大单子后，风流才子不再愿意被暴殄。他离开公司，自立门户。淮海路上租了高档写字楼，聘了几个体面的员工。8 个月后，公司关门了，据说是钱用光了。被他鄙视的庸俗老板说：“他这么挥霍，就是有印钞机也赶不上他花钱的速度啊。”

据说被人骗了，房租比市场价高了两成。老板的评语是：“他总是觉得他那些朋友比亲人还亲，不会赚他的钱。也不动脑子想想，不赚你的钱，人家凭什么要帮你啊，人家自己的事还忙不过来呢。”据说银行贷款未果。对这一点，老板面面无表情：“谁都有转不过来的时候，总得找人帮一把。”显然，庸俗老板找到了，风流才子没找到。以前网络公司的同事，一个很能干的技术经理，对公司高得惊人的报价甚为不平，因为按照这个报价，他一天的工作价格就相当于一个月的薪水。照这个算法，剩下 29 天都是剩余价值了。跳出公司后，他自己做老板，试图用低价与大公司竞争，也是屡战屡败。他的公司总是发生内讧，几个铁哥们儿总是在关键时刻有分歧，最后以其中一个合伙人带着项目逃窜告终。也有因为辛苦半途而废的。许多在公司打工的人都有老板梦，真正当了老板，事无巨细都要自己对自己负责时，就开始急得睡不着觉。做白领，至少休息的时候用不着想事，不像当了老板，一想到没活干而员工的工资还在继续就心惊肉跳。好在人无绝人之路，老板当不成，退一步还可以风光体面地做回小白领去。不平衡的时候嘲一嘲老板们的庸俗，也不失为乐事。

麻将理论搞定 90 后

■ 雕爷

某海底捞基层员工总结说，其实，用打麻将的状态去工作，就成功了。打麻将时，对面的人把麻将掉在你脚下，你不会抱怨是我的错，而是默默捡起来，因为如果想玩牌，想赢钱，就别那么多废话，快点捡起来，接着打牌才最重要。往往打麻将的人，会提前说好几点散伙。但说好 12 点散，可 11 点半时，输钱那家伙就说，哥几个，我今天背，能不能加会儿班，多打几圈？这时的加班，怎么没人抱怨？都默认响应？打麻将的人，从来不会抱怨环境，天热光着膀子打；没桌子搬个箱子也打。身体再差，只要一开始摸牌，立即精神抖擞。打麻将的人，还有一个巨大优点：输钱了，绝不怪别人，只叹技不如人或者运气差。这种健康的心态用在工作中，业绩想不增长都难。漂网将这种“打麻将”的管理方式称为“支桌子”。麻将的特点之一是公平，人人都能和。所以在漂网有些奖励，如某日硬当当天能上 40 万，则公司人人都赢得春装一件。每次周业绩新高，也必然全公司人人有奖。当然，分奖还要有麻将的运气。比如漂网有时的奖励是扔飞镖，扎多少数得多少钱。有时抽红包，也许一百，也许一千……当然，谁更勤奋、更用功、更聪明，才能赢得更多。宏观而言，麻将管理法的一个核心要素是：快速输赢，快速开局。如果玩一整晚，就只和一把牌，只有一个人胜出，麻将绝对没现在这么兴盛。如果 90 后小孩们每天的工作，都是这种极强游戏感，赢了固然开心，输了也不怕，只盼着快速开下一局，有赌未必输，能赢就下注，这种浓厚氛围一旦形成，只怕小童鞋们想不投入都难。

比知识更重要的 15 种经典思维

■ 木林

1、上帝思维“关爱别人，受益自己。”上帝说，天堂里的居民，凡事都是这么想的，世人要是拥有爱的思维，那他无论身处何方，都是活在天堂里。2、司马光思维打破，才能得生机。这，就是司马光思维的精髓所在：只有打破旧思维的桎梏，思路才会见光明。3、孙子思维孙子曰：“知己知彼，百战不殆。”这句名言，体现了一种十分可贵的思维方式，那就是：要战胜对手，就必须了解对手。4、拿破仑思维所谓拿破仑思维，就是敢想敢干，不被外界所干扰，在任何情况下，始终保持自己的主见，用自己的目光去审视世界，

用自己方法去解决问题。

5、亚历山大思维它蕴涵着一种很霸气的、更值得称道的思维方式，那就是，成大事者，决不被陈规旧习所束缚。6、哥伦布思维想了就要干——这，才是哥伦布思维的可贵之处，自古成功自有道，这个道，往往就是在众人认为不可能地方闯出来。7、拉哥尼亚思维简练才是真正的丰富，只有最简单的东西才具有最大孕育性和想象空间，也才最符合“拉哥尼亚”思维法则。8、奥卡姆思维奥卡姆思维，就是舍弃一切复杂的表象，直指问题的本质。这种思维的可贵之处，是因为它直戳现实中的这么一种病态：今天的人们，往往自以为掌握了许多知识，而喜欢将事情往复杂处瞎鼓捣。

9、费米思维

简单化才是最经济、最优化，费米思维一种最简单、最有力、最准确的思维法则，具有普遍的适用性。任何问题的复杂化，都是因为没抓住最深刻的本质，没有揭示最基本规律与问题之间最短的联系，只是停留在表层的复杂性上，反而离解决问题越来越远。最简单的往往是最合理的。10、洛克菲勒思维时时求主动，处处占先机，以最小代价，求得利益最大化。这，就洛克菲勒思维的主旨。11、爱迪生思维迂者拘泥于形，易被外在束缚；巧者注重本质，因而心明眼亮。爱迪生思维独到之处，就在于它灵动自如如直奔目标，而不为人间万象所困惑干扰。12、布勒卡思维

凡事留有余地，力气不必用尽，把握在手的东

西，要懂得慢慢享用。这，就是布勒卡思维的精妙之处。13、狼性思维危险的往往是生机之所在，这种思维，体现了一种物极必反的哲理。拥有如此思维人，同时也得拥有非凡的勇气。14、裁缝思维眼前的对手，才是真正的对手；现实的问题，才是最有意义的问题。这，就是裁缝思维的主旨。只有认真对待现实中的问题，人们才有可能真正改善自身的处境。15、囚徒思维囚徒思维传达出这样的信息：人要懂得借势借力，自己要是没有能力去办好某一件事，那就定得想方设法请个能人代劳；要是自己有能力，有时，也得考虑一下是否该让更有能力的人，把一件事情办得更漂亮一些。