

第四章

工作与休闲

开篇案例

工作是为了什么

在阅读这篇文章以前，请先回答以下几个问题：

第1条，你是否总是来也匆匆去也匆匆？

第2条，你是否总是半小时内吃完午饭，之后便忘了今天午饭吃了什么？

第3条，你是否总是大权独揽，事必躬亲？

第4条，你是否会把朋友的私人关系转变为业务伙伴关系或向朋友寻求业务方面的帮助？

第5条，你是否在家里或是参加社交活动时也想工作——食不知味，睡不安寝，玩不痛快？

第6条，你是否不管工作忙不忙，总是认为工作到很晚或是在周末工作是“必要的”？

第7条，你是否总是在完成一项工作以后立马想要进行第二项工作，否则便会觉得不安？

如果以上的问题中你有超过3个问题的回答是肯定的，那么工作已经让你慢性“中毒”；如果所有的回答都是肯定的，很不幸，你已经是个不折不扣的工作狂了，庸碌而环顾求索的人生将会是你的真实写照。

从为了吃饱穿暖，到住上房子开上车，其实并非工作赋予人们希望，而是人们赋予了工作意义：这种意义就是实现自己。不论工作的原因是什么，都应该让自己感到快乐，《儒林外史》中的杜少卿就是这样一个人。他的祖父辈、父辈在朝廷担任高官者甚多，门生故吏遍天下。其父亲门下一位官居要职的学生向朝廷推荐杜少卿去京城做官，杜少卿却装病辞官，妻子不解，他却应对如流：“在南京这样好玩的地方，留着我在家，春天秋天，同你出去看花吃酒，多么快活！”杜少卿做出了遵从本心的选择，放弃荣华，归隐田园，快乐一生。

现实中，我们背负的贪婪欲望太多了，以至于时时刻刻都生活在欲望的煎熬中，无法体会人生的快乐。学学杜少卿，停下手来歇一歇，拒绝被举世通行的生活方式所同化，寻

找属于自己的快乐。懂得选择，在忙碌的工作中寻找一丝空隙，听听自己内心的声音，究竟是爱拼才会赢？还是不负春光负韶华？同时，选择过后要舍得放弃，深知“知足常乐、适可而止”的道理。其实很多时候，不是工作困住了我们，而是我们自己困住了自己；不是快乐离我们太远，而是我们根本不知道自己和快乐之间的距离；不是快乐太难，而是我们活得还不够简单。要知道，工作只是人生的风景，工作是为了让我们找到生命的意义，让我们更加快乐幸福。

（整理自北尾吉孝. 工作是为了什么——寄语商战界的人们[M]. 孔健，译. 北京：中国民主法制出版社，2009.）

全球顶级投资家瑞·达利欧（Ray Dalio）说过这样一句名言：“有意义的工作和有意义的人际关系不仅是我们做出的美好选择，而且是我们天生的生理需求”。^①工作是一个不断被定义的概念，其与休闲的关系既对立又统一，呈螺旋式演进的轨迹。现今的社会，工作与休闲的界线已经越来越模糊，因此，未来是在工作中寻找休闲的乐趣，还是在休闲中获得工作的财富，这是值得深入思考与不断践行的人生大问题。无论如何，“休闲化工作”时代已经来临，如何把握时代红利，迎接未来的挑战，这是身处波澜壮阔的时代洪流中的我们必须做出的抉择。

第一节 理 解 工 作

一、工作的概念

工作真正意义上的出现可回溯到第一次社会大分工，它发生于原始社会野蛮时期的中级阶段。人们利用原始工具进行采集与狩猎，并开始种植植物与养殖动物，产生了农业与畜牧业。有些人熟悉采集、有些人熟悉狩猎畜牧，于是出现了人类历史上的第一次社会大分工。伴随而来的农业和畜牧业的发展，使人们能够生产出超过维持劳动力所必需的产品，剥削成为可能，财富积累使得部分人能够脱离劳动，变成剥削者。同时，生产发展所需劳动量日益增加，战俘也不再被杀死，而是被当成奴隶。因此，第一次社会大分工使社会上出现了奴隶主和奴隶、剥削者和被剥削者，出现了私有制，这是工作产生的雏形。可见当时的工作是痛苦的，甚至是被迫的。随后的封建社会，虽然阶级观念仍然普遍存在，但工作已经并非完全被迫，工作者可以获得金钱回报。文人墨客开始从事脑力劳动，甚至出现了“不负春光负韶华”的隐居士。可见，当时便有一部分人开始注重工作的快乐而非仅仅以金钱回报为目的。不过不可否认的是，大部分人仍然摆脱不了以工作来谋生的传统。直至第一次工业革命，生产力得到解放，资本主义社会建立，科学技术受到空前重视，工作的方式才从体力劳动逐渐向脑力劳动转化。更多的闲暇时间，更高的财富报酬，使得人们开始追求工作的精神价值。

对于工作的解读，我们可以从三个层面来认识：首先，工作是创造价值的过程。没有

^① 瑞·达利欧. 原则[M]. 刘波，慕相，译. 北京：中信出版集团，2018：211.

新价值产生的劳动,只能被称为无用功,而不能称为工作。其次,工作的本质是价值交换,即出售你的时间和能力以取得“报酬”。必须注意的是,这里所指的“报酬”并非单指工资等物质报酬,还包括拓宽社交范围、感受被关注及尊重、提升技能、自我实现等精神报酬,并且这些精神报酬要比固定工资重要得多,知识经济时代应运而生的知识工作者便可体现出这一点。被誉为管理学“大师中的大师”的彼得·德鲁克指出:“知识工作者既是有老板的雇员,也是雇员的老板。”^①。也就是说,知识工作者往往是自己工作的主人,他们具有很强的自主性和流动性,其知识资本可以随身“携带”,对企业管理者有很大的选择权利。他们工作的目的并非在于物质报酬,工资并不能将他们束缚住,他们的追求在于最大限度地发挥自身作用并且取得最大的成就与发展。最后,工作的意义是实现自由。工作并非生活的全部,努力工作是为了能够更加自由地分配时间、享受休闲,体味人生的意义。因此,我们可以将工作定义为运用各种专业知识、技能和方法去从事生产、创造价值以取得相应报酬,从而实现生命自由的过程。

二、新时代的工作变革与工作形态

(一) 新时代的工作变革

随着数字经济时代的来临,工作的性质正发生着革命性的变化。世界银行指出,截至2018年12月,全球的数字经济产值已达到11.5万亿美元,占GDP的15.5%,而且这个数字还在快速增长。有人预测,未来不到十年的时间内,全球数字经济产值甚至会占到全球GDP的25%。美国著名未来学家雅各布·摩根经过多年研究发现,瞬息万变的数字经济将对工作产生持续而深远的影响,其中最具冲击力的当数新的工作行为、工作态度及工作机动性和全球化^②,这股巨变的浪潮正挑战着我们对工作的传统理解。

1. 数字网络塑造新的工作行为

数字化的一大重要功能在于人们有机会跟踪社会上发生的一切,包括每个人跟谁聊天、邮件内容是什么以及工作进度等。企业将围绕消费者展开一切活动,其角色已从过去的产品提供商转变为现在的服务提供商,从过去的品牌营销商转化为现在的体验提供者,工作内容从过去的销售产品转化为现在的解决消费者的痛点和需求,而企业角色的变化必然要求员工及其工作也要择机而变。传统时代的工作大多有明显的因果关系,很多工作是机械重复的,而数字经济时代将重塑员工、重构工作。工作正演化为一个轨迹,即不能完全定义员工该做的工作。如果说以前的工作有明确的目标和解决方案,那么现在的工作则演化为价值、流程与合作:员工的目标是为消费者创造价值,服务态度至关重要。流程并非一成不变的,必须在与交流的过程中处理好临时的、突发的事件。工作中合作的范围与频率呈指数级提升。在过去的很多企业,员工会有一个固定团队,其交流圈子也仅限于此。而在数字经济时代,员工要学会与许许多多的人交流与合作,并且要非常快速地建立起强

① 彼得·德鲁克. 巨变时代的管理[M]. 朱雁斌,译. 北京:机械工业出版社,2018.

② 雅各布·摩根. 重新定义工作:大连接时代职业、公司和领导力的颠覆性变革[M]. 刘怡,译. 北京:人民邮电出版社,2015: 3.

联系，彼此成为合作伙伴，这是员工的核心优势所在。如果说过去的工作以个人形式为主，强调发展技能，那么数字经济时代的工作则注重网络互动，更强调发展优势。因此，需要员工主动获取新的工作内容和机会，与消费者建立深度关系，尤其要善于使用超级平台赋予的基础商业能力，比如移动支付、快递、电商、短视频、公众号、社群，甚至是供应链，从而达到武装自己、给自己赋能的目的，以面对变化带来的挑战。

2. 新世代员工呈现迥异的工作态度

新世代是在数字经济熏陶下长大的一代人，社交媒体和协作技术伴随着他们的成长。毋庸置疑，新世代员工是现在及未来5~10年的职场生力军。对于新世代来说，没有手机和网络会让他们无所适从，而朝九晚五的格子间工作也会让他们难以忍受。新的劳动群体拥有新的工作态度、新的工作期望和新的工作方式，甚至需要我们重新去定义“员工”。首先，他们乐于沟通与协作，习惯分享和相互连接，善用多元化超级平台进行自我赋能。其次，他们愿意主动学习与指导他人。2018年，我国有1827万人在“哔哩哔哩”学习，是当年高考人数的两倍。从时长上来说，累计时长达146万个小时，也就是说平均每个人学习799小时。新世代不再受制于以往的单向输出式的填鸭教学，而是更容易被社交型学习所吸引，他们在离职时会把经验和信息传授给新员工。再次，他们勇于创新与体验不平凡，能够塑造和定义自己的职业路径，喜欢把工作的话语权掌握在自己手中，期望自己工作的地方能够提供更多可供其发挥所长的机会，对工作场所有着很高的期望，一旦发现自己的所长无法在工作中发挥，或许就会考虑离职。最后，他们向往工作上的自由，美国人力资源管理协会在2010年开展的一项名为“组织和HR未来10年面临的挑战”^①的调查，调查显示，58%的人力资源专业人士认为“灵活性”是吸引新时代人才最有效的方法。这里的灵活性涉及时间、地点以及工种等方面，弹性工作成为时下最受欢迎的工作方式。新世代员工更注重工作的意义，诚如《流浪地球》作者刘慈欣所言：“人类该忧心的不是失去工作，是失去作为个体存在的意义”。寻求人生的意义，才是新世代员工的终极诉求。

3. 机动性与全球化提供新的工作机会

在数字经济时代，人工智能渐为大端，许多工种可能会被智能机器所取代，如看电影可以通过网购自取电影票，超市购物可以自行称重结账，乘坐地铁可以“刷脸”进出闸机，酒店礼宾可以通过机器人完成……人工智能之所以能够取代这些工作，不仅是因为算法变得更加聪明，更是因为人类逐渐走向专业化，所以用计算机来取代人类越来越容易。^②远古的狩猎者想要生存下去，就要掌握全方位的技能——如何制造狩猎工具、如何在环境恶劣的情况下寻找食物、如何包扎伤口，正因为如此，设计狩猎机器人的难度非常高。而电话销售人员、收银员、保险业务员、导游所做的工作十分有限，因此更容易被人工智能取代。人类面临被人工智能逼出就业市场的危机，然而破坏即创造，在破坏掉一部分工作的

① Society for Human Resource Management, SHRM Poll: Challenges Facing Organization and HR in the Next 10 Years[N]. 2010-09-16.

② [以色列]尤瓦尔·赫拉利. 未来简史[M]. 林俊宏, 译, 北京: 中信出版集团, 2017: 312.

同时，发展的人工智能毫无疑问会刺激新的工作岗位形成，而且这些新的工作必定是“人类做得比算法好”^①的，即凌驾于人工智能之上，即使灵活使用人工智能也无法被精确计算的工作。因此，终生学习、敢于突破、不断创新，使自己如同狩猎者般具有多维度竞争力是大势所趋。

在数字经济时代，没有一种工作是绝对安全的。2010 年，我国企业的平均寿命是 2.97 年，世界 500 强企业是 40 年，而世界 1 000 强企业是 30 年，这意味着人在一生中要不断地寻找工作，牛津大学的一项调查表明，15 年内，将近一半的工作会消失，未来 30 年内，旧的工作会消失，有的甚至整个行业都会消失，但新的工作会涌现。但新工作、新行业也不会持续很久，很快又会有新的变化，一个人的一生中，可能要多次换工作、换行业。彭博社发布的一组数据也充分证明了这一点：2019 年全球有 50 余家银行宣布裁员，计划裁员人数高达 7.8 万人。而与此同时，机动性与全球化让工作不再受到专业、地域的限制。数字经济时代，公共信息的大幅扩散带来了专业知识的“民主化”^②，工作不一定非要专业领域的人才能完成，跨界交流变得频繁且有用。互联网与通信设备的迅速普及实现了“国际性”整合，人才不一定要在本地，组织无论大小，都可以跨国经营，这也为员工提供了更多元的工作机会，或者说，工作的灵活性更强。

（二）新时代的工作形态

千年前发明象棋的数学家西萨（Sissa）以在象棋格子上放麦粒作为向国王讨要的奖励，最终成了土地的新统治者，这个故事被谷歌技术总监雷·库兹韦尔（Ray Kurzweil）称为“棋盘的下半部分”。人类前期的积累已引发了时代的巨变，如今我们正处于“棋盘的下半部分”，而数字经济将从时间、地点、设备、选择、性质等维度重构工作（详见图 4-1），伴随着千姿百态的工作形态的出现，未来的工作将发生巨大变革，其中，深度工作将成为潮流。

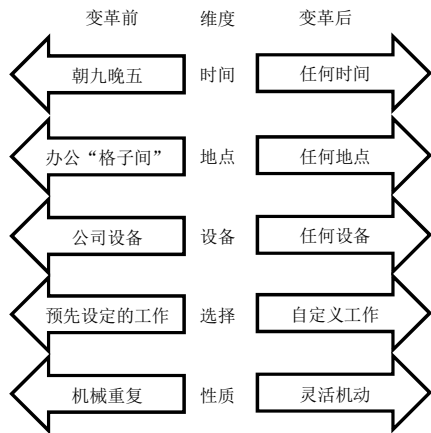


图 4-1 工作的变革

① E BRYNJOLFSSON, A MCAFFE. Race against the machine:how the digital revolution is accelerating innovation, driving productivity, and irreversibly transforming employment and the economy[M]. Lexington: Digital Frontier Press, 2011: 24.
② 克雷格·兰伯特. 无偿：共享经济时代如何重新定义工作？[M]. 孟波，李琳，译，广州：广东人民出版社，2016：9.

1. 工作时间：更加柔性和具有弹性

信息化及网络化给上班族带来了令人惊喜的成就。通过信息网络工作可不受时间和空间的限制，大大增加了工作时间的柔性和弹性。另外，在未来社会中，人们的价值趋向也更加多元化。比如，有些人愿意多从事一些职业劳动，以便获得更多的报酬；有的人愿意有更多的闲暇时间，以便为个人精神生活和个性发展提供更广阔的空间。信息化的工作方式和条件便为以上种种价值选择提供了可能性，这必将引起未来社会中人们的就业方式和工作制的多样化。

2. 工作场所：无处不在

从工作场所来看，以网络化迅速发展为背景的居家工作在10年前可谓是新型工作方式的代表，人们为它赋予了一个充满时代感的名字——SOHO，且广受自由工作者欢迎。SOHO是英文“Small Office, Home Office”的简称，即“在家办公、小型办公”的意思。SOHO族是指基于互联网的、能够按照自己的兴趣和爱好自由选择工作的、不受时间和地点制约的、不受发展空间限制的白领一族。SOHO是人们对自由职业者的另一种称谓，同时也代表一种自由、富有弹性而新型的工作休闲方式。技术进步使借助智能手机和平板电脑在任何地点办公的形式成为可能。“互联网女皇”、美国KPCB风险投资公司互联网分析师玛丽·米克尔的最新报告显示，截至2018年年底，全球已有超过24亿的互联网用户，智能手机的持有量约为15亿，占全球总人数的20%。其中，我国智能手机用户数量已达3.54亿，超越美国成为世界上智能手机用户量最多的国家。而根据英国调查咨询公司Wireless Expertise的最新预计，2020年的智能手机销售量将增至4.23亿，在移动市场中的份额将达到28%~30%。智能手机成为我们与他人保持联系和分享信息的标配，这将使工作不受地域限制。通过强大的互联网络和先进的通信设备，越来越多的员工开始“在路上”工作：包括在咖啡厅里、在机场候机厅里甚至在出租车上。以思科系统公司为例，其在全球有超过7万名员工，在近100个国家有500多处办公地点，其员工不一定都在办公室工作，却能同时服务多达14万人的合作供应商和经销商。得益于超级网络，思科的很多员工不用实体办公，远程就能完成几乎80%的工作。这是一种非常灵活的工作方式，因此受到大多数人的青睐。

3. 工作质量：践履深度工作

“深度工作”概念由麻省理工学院计算机博士卡尔·纽波特（Cal Newport）创立，它是指在无干扰的状态下专注进行职业活动，使个人的认知能力达到极限。生产力公式指出，高质量工作产出=时间×专注度。深度工作不仅能够创造新价值、提升新技能，而且能够强化员工的专注力，提升个人工作、生活的意义和满意度。无怪乎比尔·盖茨、J. K. 罗琳等引领时代潮流的行业翘楚都是深度工作的践行者。

关于如何践行深度工作，卡尔·纽波特提出了四项准则，即工作要深入、拥抱无聊、远离社交媒体和摒弃浮浅^①，现择要阐述：①时间分类：将个人时间分成深度工作时间和

① 卡尔·纽波特. 深度工作：如何有效使用每一点脑力[M]. 宋伟，译，南昌：江西人民出版社，2017：71-211.

开放时间两部分。前者用于深度追求，余下的时间从事浮浅事务。②习惯化：把深度工作内化为一种习惯。一是指定深度工作的场所（如会议室或图书馆）和工作时长。二是提前规划好深度工作的安排，即具体要做哪项任务，要有什么样的产出。比如，可以跟自己约定，断网两小时，专注于写文章，文章字数为3 000字。三是提前做好支持工作，确保大脑能在高水平下运转，如准备好热咖啡或者能让你保持能量的食物。③抵抗分心：找出一项优先性很高的深度任务。美国第32任总统罗斯福在学生时代，爱好十分广泛，他常把自己的课余时间都投入拳击、摔跤、健身、舞蹈、阅读诗歌和自然学等爱好中，但学习成绩却异常优秀。他是怎么做到的呢？原来，从上午8点半到下午4点半，他预留出背诵和学习班级课程、进行体育锻炼（通常是一天一次）以及吃午饭的时间后，余下的时间全部用于专注学习。④关键少数法则：远离社交媒体。关键少数法则也叫二八法则，是指在许多情境中，80%的已知效果源自20%的可能原因。这个法则告诉我们，只有最重要的2~3个活动将决定我们能否实现自己的目标，因此，应戒掉对网络与社交媒体的依赖，要事优先，专注于要事。

第二节 工作与休闲的关系演进

一、工作与休闲的关系

工作和休闲都是人类最基本的生存活动，它们犹如一枚硬币的两面，虽有差别却又无法截然分开，两者具有对立统一性。工作与休闲是一个连续且不可分割的过程。我们知道工作和休闲都是复杂、具有多个层面的概念，没有哪种简单的模式或隐喻足以体现出工作与休闲之间的所有关系。

关于工作与休闲的关系，人们已经提出了许多种模式，其共同的错误在于：它们都假定工作与休闲均有清晰可辨的要素且大都集中讨论二者的关系，而不是工作或休闲各自意味着什么。例如，有这样一种经济模式，它认为工作和休闲都是可以用时间的长短来衡量的，两者的关系通常被描述为一种交易——或者选择有报酬的工作时间，或者选择没有报酬的时间，即休闲（Kreps, 1968; Linder, 1970）。更多的社会学模式则将重心放在经济关系的性质以及休闲时所选择的活动上这一模式下，分析的基础是两者关系中的一些不证自明的方面。毫无疑问，从工业化早期到20世纪50年代，每周工作时间减少了，人们有更多的时间与精力可以投入休闲。另外，上班的时间安排决定了家庭、学校与休闲的社会时间表的基本结构。工作场所与住所之间的距离过远既增加了用于工作的时间，又影响了休闲的环境。然而，认定休闲的选择与风格完全取决于工作的环境与限制，则完全是另一回事了。

斯坦利·帕克(Stanley Parker)在《工作与休闲的未来》(*The Future of Work and Leisure*, 1971)中勾画出一个可能性框架，即提出了工作与休闲的三种关系模式：

- (1) 同一 (Identity)，即工作到休闲的延伸。
- (2) 对比 (Contrast)，即工作与休闲的两极对照；休闲成为工作的逃避与补偿。

（3）分离（Separation 或 Segmentation），即休闲和工作之间没有持久一贯的关系，它们大体上都被包含在各自的社会空间内。

帕克（1983）还曾运用延伸（Extension）、对立（Opposition）和中立（Neutrality）三个词来指称上述三种关系。在他的后期著作中，帕克进一步提出了这样一种可能性，即因果的箭头也许不是单向的，在某些情况下，休闲也可能会影响工作。另外，分离或中立模式再次表明：与经济相比，休闲与家庭及社区建制的关系要更为密切，至少在地点与伙伴方面是这样。帕克提出的休闲与工作的三项关系模式如表 4-1 所示。

表 4-1 帕克的休闲与工作三项关系模式

模 式 项 目	延 伸	中 立	对 立
含义	工作延伸到休闲中	工作与休闲有明显的差别	工作与休闲截然相反
特点	工作专注性、自主性和职业满意度较高	工作自主性低，职业满意度主要源于收入而非工作本身	工作具有强制性，人们对工作怀有憎恨心理
行业	商业、医疗、教育、社会工作	一般工薪族	煤矿工人，建筑工人
休闲时间	休闲时间短、主要用于个性发展	休闲时间长，主要用于身心放松	休闲时间长，用于身心复原和补偿
中心生活兴趣	工作	家庭、休闲	休闲
群体	商人、客户代表、社会工作者	半熟练体力劳动者	不熟练体力劳动者
工作态度	积极、乐观	中性	消极、悲观

资料来源：STANLEY PARKER. The future of work and leisure[M]. London: Praeger Publishers, 1971: 88.
（有修改）

笔者认为，工作和休闲具有以下辩证关系。

（一）工作和休闲的对立性

1. 在时间上的对立

工作和休闲在时间上的对立首先表现为对同一个主体而言，工作和休闲分属于不同的时间段。在属于工作的时间内是不能休闲的，在工作时间闲谈说笑，是不遵守劳动纪律或者整个单位工作秩序不良的表现，不属于我们说的休闲的范围。其次，表现在人类社会发展的目的是缩短劳动时间，增加自由时间。在 19 世纪早期，工人们就通过劳工运动逐渐缩短了他们的工作时间。

2. 在性质上的对立

工作是受约束的，它的内容、方式、方法都受一定的规范限制，必须按照一定的要求进行。在社会化大生产条件下，工作中的各类事项安排和先后顺序通常是不能由工作者本人决定的，而是取决于季节、工具或者机器，工作者自身的兴趣、爱好以及创造性、能动性等等常常是受到抑制的。而休闲则是自由的，并且具有很强的选择性；工作常常以获取报酬、创造物质财富为主要目的，休闲则以消费、获得精神上的满足为目的；工作常常具有一定的组织性，休闲则通常是自由松散的。

3. 在阶层上的对立

工业社会前后,在相当长的一段历史中,工作对大部分人来说都是一个艰苦的过程,而闲暇则被极少数社会成员所独占,并作为一种特权的象征,凡勃伦在其《有闲阶级论》一书中便描述了“有闲”是这个阶级所拥有的唯一价值。对于大多数的下层阶级成员,闲暇被视为是“懒散”与无赖的象征,是不道德的。在存在着严格的等级制度观念的希腊人看来,休闲和劳动是两个相互排斥、毫不兼容的概念。“因为劳动被认为使人失去尊严,为此他属于奴隶等级。”有闲和不劳动是上层和有身份的象征,是特权和地位的象征。古希腊人的休闲“说到底是一部分人的劳动才使另一部分人能休闲”。

当然,在休闲大众化的当代社会中,每个人都有能力充分享受到休闲的权利,人们通过不同的渠道互相结交,以不同的兴趣与技艺划分为不同的群体,社会的等级化秩序逐步弱化。

(二) 工作和休闲的统一性

工作和休闲不仅有对立的一面,还具有相互依存、相互转化的一面。

1. 工作和休闲的相互依存

首先,工作是休闲的基础。工作不仅创造了丰富的物质和精神财富,使得休闲这种大多表现为消费活动的行为成为可能,而且科学技术的进步缩短了人们的工作时间,相对地增加了人们自由支配的时间,自由时间的富足使个人可以有更多的机会寻找自己感兴趣的活动的,使个人全面发展的目的得以实现。

其次,休闲不仅是工作的目的,而且还刺激着新的工作的产生。休闲活动最基本的特性就在于能够体现人在这个活动中的自由自觉性,这与马克思指出的“在这个社会中,成为富足标准的将不是工作时间,而是业余时间,特别是业余时间中的闲暇时间”的观点是非常一致的。同时,休闲活动对物质财富和精神财富的消费又创造和刺激了新的需要、新的工作出来。休闲活动的渴求和需要是一种创造性和能动性的需要,它的实现还能创造出新的需要来。需要是同满足需要的手段一同发展的,并且前者是依靠后者发展的。

最后,休闲可以保障工作的顺利进行。休闲最基本的功能是恢复体力和精神,使压力缓解,使精力充沛,使人以愉快的精神和充足的体力投入到工作之中。同时,休闲可以使个人的全面发展得到保障,而个人的充分发展又将作为最大的生产力反作用于劳动生产力。

2. 工作和休闲的相互转化

首先,工作和休闲相互渗透。在现代社会中,休闲可能具有工作的某些特征,工作也可能具有休闲的某些性质。同样,美化工作环境、提供人性化的办公用品以及在工作期间播放适宜的背景音乐等做法,使得工作环境宽松,人的精神愉快,使工作能够在休闲的氛围中进行。

其次,工作和休闲相互融合。在马克思关于人的自由全面发展和人类未来理想社会的描绘中,不仅预言到这一点,而且认为它是历史发展的必然结果。休闲时代来临之际,从精神满足和潜能的发挥的角度来讲,这一时期的很多中国人在某种程度上来说都在享受休

闲。此时，工作和休闲不仅主体一致，而且内容也完全吻合了。

二、工作与休闲的演进

休闲与工作的关系从整合到分离又到整合，呈现螺旋式前进的趋势，休闲伦理与工作伦理也相应产生了变化，我们称之为“范式转换”。休闲和工作的关系并不是此消彼长、截然对立的，而是逐渐达到一种自然、和谐、平衡的状态。

（一）早期社会：休闲与工作交织

在人类社会的早期阶段，工作与休闲是融合的，而且是一体化的，在行为方面并没有什么大的区别。在传统农业生产方式下，人们虽然辛苦劳作，但工作与休闲并未截然分开，有时甚至浑然一体，在炎炎烈日下耕作的间歇时，人们便可享受清风徐来、麦谷幽香，而不像今天大城市中的人们往往要专门腾出时间，经过旅途劳顿方可领略自然之美。

到了建立在奴隶制度之上的古希腊、古罗马时期，人们逐渐把休闲看作是不同于工作而又高于工作的行为，是属于社会贵族阶级的特权。这一观念的出现引起了工作和休闲关系的重要变化，导致原来意义上融合的休闲与工作的一体关系解体，而演变为休闲比工作更重要，这一状况在欧洲大陆大致延续了一千多年。在工业革命之前，人们仍然依靠大自然的时间规律来安排工作、休闲与娱乐。一直到工业革命以后，自然时间规律才被机械的时间所取代。在工业革命之前，人们的休闲生活交织穿插于农业活动以及狩猎活动之间，同时要配合着四季、日夜及人们的信仰进行运作，还有诸如年节、宗教节庆以及婚丧喜庆等的休闲时间与活动。

从历史上看，直到最近，文化准则才因为工作本身内在的价值而对做好一份工作持肯定态度（Lipset, 1990）。在古代，工作是一件艰苦和令人丢脸的事情。在没有强迫的情况下努力工作，并不是希伯来人古典或者中世纪文化的准则（Rose, 1985）。直到新教徒改革，体力劳动才被所有人从文化上接受。古希腊和古罗马灭亡后，欧洲进入“中世纪”时期。在经济衰退的同时，灿烂的古典文化和丰富的哲学思想也受到了摧残，基督教思想成为中世纪前期占统治地位的思想。中世纪时期，人们的所思所想都受到基督教的影响。对于早期的基督徒来说，体力劳动和脑力（或精神）是一样的，他们认为劳动至少在某种程度上不再依赖他人，工作也开始被赋予了一些积极的意义，财富也被看作是对那些不幸的人们进行分享的一个机会，所以创造财富的劳动也是可以接受的。之后，两个关键的人物（即马丁·路德和约翰·加尔文）对西方文化的发展起到了很大的推动作用。马丁·路德认为，职业是有用的，工作是社会广泛的基础和区别不同阶层的标准，人们应该努力从事自己的工作。韦伯认为约翰·加尔文在马丁·路德观点的基础上，赋予了工作全新的意义，他认为所有的人，即使是富人都应该工作。劳动和工作逐渐被认可，人们不但认可了劳作，甚至认可了劳作带来的金钱和财富。从中世纪到北美被殖民以前，休闲被认为是闲散和浪费时间，而闲散又被认为是一种“罪恶”。由此，休闲观念已经随着古希腊的圣哲们一起成了被遗忘的往事，休闲的地位更是被具有价值的工作所取代。这时的人们在很大程度上相信工作本身就是惬意的，工作使人有尊严。

（二）工业革命时期：休闲与工作分离

随着近代资本主义工业社会的高度发展，自亚里士多德开始所倡导的休闲理念受到了空前的挑战，人们对工作已经抱着实用的态度，认可通过劳动可以致富。但是，科学技术的快速发展使生产的机械化程度越来越高，人不得不成为生产机器中的一个部件。资本家将自身所能控制的范围内的一切力量、一切活动变为功利主义的和为生产目标服务的工具。其结果是，破坏了工作与休闲的平衡关系，人们出现了从未有过的压抑感和匆忙感，并导致了不良的价值观。但是，随着西欧特别是美国经济的高度发展，这种关系得到了人们的容忍，人们开始追求通过自身的劳动获得物质的成功，最为典型的就是对“美国梦”的追求。法国贵族托克维尔在《美国的民主》一书中提到了他于1835—1840年访问美国的感受：不存在任何有闲阶级，不存在孕育艺术、科学、哲学和文化的沉思，人们只重视今朝。他认为，当时美国的绝大多数人都在狂热地渴望和追求着现实的和物质的满足。和托克维尔有同感的是马克思，他针对这种状况也指出：我们已经把自己生来已有的权利局限在一碗汤里，而对于其他东西，我们似乎懒得去想它们，或者说，对之缺乏十分优雅的爱好的。在这个时期，休闲仅仅因为“工作”、因为“创造剩余价值”而存在。由此，恩格斯和马克思最早地提出了补偿理论（The Compensation Theory）。休闲补偿理论是最能反映当时工作和休闲之间关系的理论。该理论主张把工作视为生活的主力，而休闲则被视为工作后的补偿，休闲是次要的，休闲的目的是为了更好地工作。人们成了工作狂，忘却了休闲。纵然后来休闲已经成为一种学科，有不少的学者开始对休闲进行专门研究，但是研究的视角仍然受到诸多局限。例如，关于休闲的两本权威著作《工作与休闲》（*Work and Leisure*）（Smigel, 1963）和《工作与休闲的未来》（*The Future of Work and Leisure*）（Parker, 1971）的理论前提假设都是：休闲是工作的派生物，而这个理论前提假设恰恰是工业革命时期休闲与工作之间关系的写照。

自从机械化大工业将人的工作局限在特定的场所与时间内，人便从此远离了自然，而工作与休闲也被截然分开。工业革命是一个重要的分水岭，它对工作与休闲的职能造成了巨大的影响，使工作与休闲走向了两极。近代工业革命开始后，休闲在社会生活中又从曾经占有重要地位逐步退居其次，因为服从于近代大工业生产体系和市场经济的基本原则，新兴的资本家沉醉于对剩余价值无休止的追逐，以及对物质财富的贪婪占有。于是，在资本主义经济蓬勃发展的这一特殊时期，人们更加关注原材料的来源、产品的生产和企业的发展，工作必然地又上升到首要地位。工作是体现人为谋生而不得不活着的价值，休闲是表现人为自由发展自我、改善生活质量而存在的价值。因此，如果把人的职业劳动看作是人格构架、职业精神和创造性功能的体现阶段，那么，休闲则是人格培养、兴趣多元化发展和心态调整的准备阶段。工业革命使得人们认为工作与休闲应该是发生在不同时间、不同空间的两者是相反的对立关系，而非相辅相成。

（三）现代社会：休闲与工作协调

进入20世纪，特别是六七十年代以后，工作和休闲时间的关系又进入了新的调整期，

因为三大因素为促使工作时间得到有效缩短准备了充分的条件。第一，新的科学技术革命成果持续不断地转化为实际的应用，使生产力在全球范围内获得极大解放。劳动时间在全球范围出现不断下降的趋势，空闲时间持续增长，休闲的重要性愈发突出，并为世界各国，无论是发达国家，抑或是发展中国家的人们所重视。第二，全球经济一体化趋势的加快和世界市场格局的重组，推动了一大批新兴工业化国家的崛起，同时也为广大发展中国家的经济腾飞创造了机遇。全球经济一体化实际上强化了一个发展趋势，那就是保证用更少的人力劳动和更经济的劳动成本，换取更大的生产量和更广阔的市场空间。劳动者空闲时间的增多是各种企业重组和技术更替不可避免的结果。第三，新型服务业的迅猛发展，尤其是以知识经济、信息经济为核心内容的新经济的形成，对世界经济在新世纪的发展产生了极其深远的影响。在新经济的推动下，各国第三产业，尤其是新型服务业正在拉开宏大的发展序幕，服务经济比重节节攀升。

与此同时，休闲伦理在现代社会也有了新的含义与时代内容，重新被历史正视与重视。这首先源于哲学家、伦理学家们对近代哲学的批判和对现实生活中“消费主义”和“技术主义”的反思。于是，新时期，人们开始重视审视人与人、人与社会、人与自然之间的关系，并重新审视自身、审视休闲。1899年，凡勃伦《有闲阶级论》的出版标志着休闲学科的诞生。休闲被认为是人存在的一种状态，是一个成为人的过程。或者换句话说，休闲可能在人一生的“成为”过程中都处于中心地位（Kelly, 1983）。皮珀在《休闲：文化的基础》和《哲学的行为》中强调，“温和的真实存在依赖于休闲”“休闲和哲学的本质是相同的”。哲学家、心理学家和社会学家纷纷从各自的学科角度展开了对休闲的研究，尤为重要的是，社会学中的发展理论第一次把休闲引入理解当代生活的中心位置。

休闲慢慢凸现其重大意义和现实价值，但是工作和休闲，哪个更为重要呢？20世纪80年代，数百万北美人把工作看成生活的中心，许多人意识到自己已沦为工作和财产的奴隶了，一星期工作50~80小时使他们丧失了自我。幸运的是，进入20世纪90年代以后，许多员工开始以不同的眼光看待工作。1991年，斯坦福国际研究所的一份报告列出了未来十年最重要的社会地位象征，其中包括自我支配的自由时间、工作与玩乐的统一、对个人创造力的认可、非金钱的回报和对社会的回报等。值得高兴的是，“自我支配的自由时间”而不是“金钱财富”被列在了首位。这些情况反映了休闲在人们的生活中越来越重要，休闲伦理中的“自由”“自主”价值观也得到了前所未有的发展。当时的人们开始认识到人类可以在休闲活动中实现个人抱负、彻底发挥个人才能，而工作只不过是寻求最终结果的必然过程和手段。

（四）后工作时代：休闲与工作融合

21世纪将太多的不可能变成了可能。互联网的爆发性普及、信息化的大规模扩散等都为休闲的发展创造了契机。如果工作本身就是快乐的，那么工作就可以成为休闲；如果休闲本身也能创造价值，它便也可以变为工作。从精神意义上看待休闲与工作，它们之间的关系应该说体现的是一种“整体感”，如果人们真正需要弥合的话，工作和休闲的弥合是通

过精神和思想将生活中的工作和休闲结合起来,从而达到在工作中寻找快乐,使得工作获得与休闲相同的畅爽体验的目标。当工作与休闲之间的界限变得越来越模糊的时候,“后工作时代”便拉开序幕。

这样的时代背景逐渐孕育出了一批后工作时代的时尚闲人。他们的“工作”并非传统意义上的正襟危坐与不苟言笑,他们否认工作就是朝九晚五地赚钱活命。在“成功”“勤勉”等工作价值一直得到强化的同时,个性、休闲和富有创意正在成为衡量工作价值的新尺度,并成为很多人期待的工作副产品。越来越多的人开始在自由的气泡里模糊着工作和生活的界限。他们将时间切割得很迷离,在休闲中寻找工作上的灵感和创意;他们重新分配自己的时间,用更少的时间去工作,用更多的时间去享受;他们对生活充满着热情与勇气,将工作变得很诗意。他们秉持着崭新的工作观,让工作与休闲相互补充、相互渗透,通过自己的努力建立起了二者之间的和谐关系,从而促进了自身的全面发展。

第三节 休闲化工作

一、休闲化工作及其特点

伏尔泰曾说过,工作使人免除三大流弊:生活乏味、胡作非为、一贫如洗。在经济繁荣、收入增加的今天,人们越来越重视工作所能提供的体验,这恰恰应验了马克思的预言——如果劳动成为人的需要、目的以及意义之所在,那么工作与休闲的结果就会趋于一致。杰弗瑞·戈比曾经指出:“在一个理想社会中,外界驱使我们去做的事,同时也将是我们自己心里想做的事。工作会更像休闲,休闲也会更像工作。”那些认为工作是生活中最重要或者最有趣的事情的人,并不见得会说他们在生活中全无休闲式的体验,只不过他们将这种体验融入了工作中,从工作中得到了一定的满足,而其他的人却是从休闲生活中获得这种满足感的。诸如大学教授、数学家、物理学家、生物学家、化学家、律师、记者等就是将休闲融入工作中的职业类型,这些职业能够让工作者将知识与创意运用在工作上,有自定工作时间与步调的自由,有心思、个性相契合的伙伴或容易相处的人……凡此种种使得他们对现有的工作感到非常满意。帕克(Parker)认为,这些工作与休闲相似。社会学者一般将此类工作称为休闲化工作,它具有以下几个特点。

(1) 自我肯定。工作能创造出某种认为将自我的一部分融入产品中的感觉,工作是确认自身存在的最佳方式,人类借着工作表现自己的能力。在处理职务上的事件时,个人会感受到对自我及环境的掌控感,工作中只要勤奋努力,就会得到回报,就会产生成就感,完美地完成一项工作会给人带来意想不到的喜悦。人们通过工作还能感受到自己有能力为别人提供一些帮助,因此能提升自尊,产生自重的感觉。

(2) 象征着社会地位。人们所从事的工作形态和场所影响着工作者及其家庭的社会状况:社会地位、居住地点、子女就学以及家庭朋友的交往等。

(3) 具有发挥技能的广阔空间而不论这种技能是属于制造业还是属于其他行业。

(4) 全神贯注而不会被人武断地干扰。

- (5) 具有开创性和责任心，能够自由地做出决定。
- (6) 与熟悉本职工作的人以及具备良好素质的老板和同事一起工作。
- (7) 有宽阔的人际互动场景。工作提供了一个聚集的场所，有与人交谈互动、缔结友谊的机会。

二、休闲化工作引领潮流的社会条件

休闲化工作将休闲的心态带入到工作中，它并不局限于某一种工作形式，这正是我们所追求的最理想的工作状态。先进的技术力量、广阔交流平台、开放的思维模式以及全新的工作观念使得休闲化工作成为可能，也必将成为后工作时代的潮流。

（一）先进的技术力量

得益于个人计算机、互联网以及其他先进技术的帮助，许多工作几乎能在任何时间和任何地点进行。这样，工作场所、休闲场所和家庭之间的区别在一定意义上就消失了。家庭工作间也许就在乒乓球台边，而且旁边还满是简装小说、商品目录和艺术作品。这种引人瞩目的趋势还将进一步发展下去，工作与休闲在我们的时间计划中已经以不同的方式结为一体。

（二）广阔的交流平台

世界由于网络变得平坦，人与人之间的交流打破了空间限制，变得容易而且广泛，这刚好满足了休闲化工作的要求。人们可以在互联网上轻而易举地找到与自己志同道合的伙伴，通过互相交流和互动，使其成为合作的对象。“人人时代”的到来使得工作变得“日常化”，工作团体不再因为一纸协议而被迫存在和维持，你的同事和业务对象完全可以由你来决定，形成你认为最佳的组合。你们在完全自由的组织中分享、对话、合作和集体行动，从分散在全世界的不同地方走来，共同致力于一个社会目标。工作方式变得灵活、自由却高效，爆发出巨大的无组织的组织力量。

（三）开放的思维模式

创意新时代的重要特征。21 世纪的人们总是充满了创意，想法天马行空，这种天马行空在需求和供给两方面同时得到了表现，衍生出大量新型的职业，如家具设计师、服装设计师、美食鉴赏师等。而这类新兴的职业并不需要长期蹲坐于办公室过着朝九晚五的生活，他们所需要的是知识和创造力。只要有创意，无时无刻都能工作，甚至在休闲的时候也能够激发出创意。

（四）全新的工作观念

过去人们把休闲和工作当作对立的两件事，工作就不能休闲，休闲就不是工作。这种将工作与休闲划分得一清二楚的人，往往精神紧张、心情烦躁，正如林语堂先生所说的那样，盲目追求效率，追求成功，结果成了生活没有情趣的人。长久下来，这样的人可能变成工作狂，把休闲的时间都拿来工作。而如今，许多人的工作观念发生了改变，意识到人生的成功并不局限于办公室和所谓的“八小时”，并且找到了平衡工作与休闲的最佳工作模

式——休闲化工作。他们掀起了传统工作的革命，成了工作的主人，并且享受着休闲并工作着的快乐。

休闲化工作成功地弥合了工作与休闲，使工作与休闲融为了一体，并将成为未来的潮流。在这样的潮流下，我们不能单凭一个人正在从事什么活动来确定这个人是在工作还是在休闲，工作和休闲之间的界线将逐步消失，休闲即工作，工作即休闲。而在工作和休闲之间的界限变得越来越模糊的时候，一个“后工作时代”开始降临，衡量工作价值的尺度正在发生颠覆性变化，一些更具有创造性、技能性和自由性的工作将应运而生，催生出一系列好玩的职业头衔，传递出一个自由人可以在各种状态中游刃有余的信息。

三、休闲化工作的未来趋势

将休闲从工作中抽离出去是导致工作变得僵化、单调、缺乏乐趣的主要缘由，而基于社会条件的完备，休闲化工作引领未来潮流将是大势所趋。届时，人们将从工作即痛苦的刻板印象中解脱出来，在自由与快乐中追求自己的理想。而随着人工智能大放异彩，现如今森罗万象的工作岗位势必会遭遇巨大冲击，李开复在《人工智能》中提出了一个简单的“5 秒钟准则”：一项本来由人从事的工作，如果人可以在 5 秒钟以内对工作中需要思考和决策的问题做出相应的决定，那么这项工作就有非常大的可能被人工智能技术全部或部分替代。但在休闲化时代，无论新旧工作如何递嬗，以下内容都无疑将会是休闲化工作的典型未来趋势。

（一）细艺+社交资产催生休闲化工作

“生活不是很容易的事。动物那样的，自然地简易地生活，是其一法；把生活当作一种艺术，微妙地美地生活，又是一法”（周作人）。在人类历史的很长一段时间，工作都是极端的枯燥、粗鄙，人们就像卓别林扮演的工人一般，无意义、机械地忙碌着，人的情感、灵性、乐趣都被无情地压抑，成了马尔库塞笔下的“单向度的人”，丧失了自由和创造力，不再想象或追求与现实生活不同的另一种形态。休闲时代的到来彻底改变了这一局面，为生活带来了无限生机，人们开始有能力追求别样的生存状态，寻找令人畅爽的休闲化工作。“细艺”就是在这样的背景下孕育而生的，它泛指所有精致、细腻的生活技艺和生活艺术。每个小小的兴趣都是“细艺”。插花、绘画、书法、茶艺、太极、摄影，都是细艺，行之所欲行、止之所欲止，没有目的，没有野心，无关宏旨，有益身心。明代袁中郎在《致李子髯》一文中说：“每见无寄之人，终日忙忙，如有所失，无事而忧、对景不乐，即自家亦不知是何缘故。这便是一座活地狱。”“终日忙忙”当然是假象，就是好像有很多事做，但做的事都无趣，所以也不知自己在忙什么。更惨的是“无事而忧、对景不乐”，简直了无生趣了。细艺的好处就是：它像是工作，又像是消闲，以工作的态度去消闲，又以消闲的方式去工作。^①细艺，就是用细节把日子过成诗。

如果休闲本身能创造价值，它便可以变为工作，这是未来休闲化工作最佳的形成途

^① 斯人. 细艺[J]. 读者, 2016 (7).

径。而细艺依靠信息化时代的互联网带来的巨大契机，将休闲与工作完美无瑕地融合在了一起，其机制就是依靠产生的社交资产带来经济收益。社交资产是某个个体拥有的流量、粉丝、内容及影响力的叠加，它代表着个体在网络上集聚的注意力与能量值。移动互联网时代给所有人提供了一个平等、自由、低门槛的平台，只要在细艺上贯注精力，提升表现水平，便可形成一个以个体为中心的共趣社群，将许多钟情于同一细艺的人吸引过来，通过网络产生巨大的社交资产。有研究显示：2018年，粉丝规模在10万人以上的网络红人数量较2017年增长了51%，其中，粉丝规模超过100万人的头部网红增长数量达到了23%，2019年网红经济规模突破2万亿元。依靠强大的粉丝经济，个体可获得诸如平台签约费、观众打赏分成及广告费等收益。以广告为例，不论是公众号、微博上的头部大V，还是抖音、快手上的红人、当红主播，有时候他们比广告公司更善于把品牌和粉丝联系起来。KOL比广告公司更了解自己的粉丝，他们精于通过一个能让粉丝产生共鸣的故事来传播品牌的价值。随着红人经济的高速发展，广告公司或将被红人取代。反过来，这些红人则将休闲爱好转化成实实在在的能带来可观经济效益的工作，甚至赚得盆满钵盈者已比比皆是，月亮和六便士的取舍不再是困扰已久的痛。

毫无疑问，将细艺当作工作是一种莫大的幸运和幸福，因为它不只是试图将工作休闲化，而是将休闲当成了工作。不过其前提是要全身心地投入深耕，因为“理所当然的事，也要一一确认。越是微不足道，越要用心去品味。在这个过程中，必会有新发现。由此收获的每个微小的喜悦，支撑着我们每日的生活”（松浦弥太郎）。如此，那些将生活精细化和艺术化的人将成为未来休闲化工作的主流代表。

（二）“数字原住民”拥抱时代工作

2018年10月，高知特信息技术有限公司发布了一份关于未来10年（2019—2029年）新工作的报告——《未来的21种新工作：到2029年的就业指南》。报告认为，未来的新工作主要包括垃圾数据处理工程师、网络攻击代理、青少年网络犯罪感化顾问、语音体验设计师、业务行为主管、智能家居设计经理、算法纠偏审计师、网络灾难预测师、电子竞技场建筑师、潮汐地带规划师、机器人个性设计主管、机器风险管理员、订单管理专家、飞行汽车开发师、目标管理首席规划师。由此可见，数字科技型的工作将成为未来工作的至关重要的组成成分，而“数字原住民”则无疑是所有人中最容易将这些工作休闲化的群体。

“数字原住民”（Digital Natives）和“数字移民”（Digital Immigrants）的概念由著名教育游戏专家 Marc Prensky 于2001年首次提出。他将在网络时代成长起来的一代人称作“数字原住民”，他们生活在一个被互联网、计算机、人工智能、视频游戏、数字音乐播放器、手机等数字科技包围的时代，并无时无刻不在使用信息技术进行信息交流和人际互动；而那些在网络时代之前成长起来的学习者则被称作“数字移民”。数字化生存正在冲击和改变着学习者的认知和学习方式。“数字原住民”不仅将计算机及网络看作一种工具，更将其看作是一种生活方式或者生存境脉（王小波，2002）。也许十多年前，“数字移民”们尚且把互联网视作“电子海洛因”“洪水猛兽”，如今他们早已因被科技的脚步无情地甩在身后而

慨叹。以编程为例,当许多人费尽心思、呕心沥血地学习却依旧丈二和尚摸不着头脑时,“00后”或者“05后”的“数字原住民”们正在乐此不疲地“玩”编程,享受着编程带来的愉悦和成就感,并将其视为表达自我的方式。

这些年轻的“数字原住民”开始在社会舞台上大展身手,规则正在被他们修改,“数字商业正年轻”成为趋势,这一切都是与生俱来的“数字化基因”造就的,因为熟知,引来了他们对未来数字化科技工作的热爱;因为熟练,更强化了他们对这份工作的胜任感和内驱力。从休闲的性质来看,如果工作本身就是快乐的,那么工作就可以成为休闲(王小波,2002),这是休闲化工作的另一条形成途径。因此,数字化的科技工作对于“数字原住民”而言,既是时代塑造下的主动选择,也是纯粹的快乐休闲行为。

(三) 创意类工作渐成主流

人工智能时代,众多岗位将面临淘汰的境遇,其中创意成分越低的工作将更早遭遇消亡。但技术永远只是人类用以改善生存环境的工具,人类永恒的、无法被剥夺的优势在于创造力,因此智能时代同样是一个以创意为生的时代,创意能力将成为未来劳动力市场的核心竞争力。

美国经济学家理查德·佛罗里达认为,除了原有的劳动者阶层(Working Class)和服务业阶层(Service Class),从事创造性工作的“创意阶层”(Creative Class)正在迅速崛起。他将创意阶层界定为工作中包含较多创造性成分的群体,主要由“超级创意核心”(Super Creative Core)和“专业创意人士”(Creative Professionals)两类群体组成。前者主要包括科学家与工程师、大学教授、诗人与小说家、艺术家、演员、设计师与建筑师,以及非小说作家、编辑、文化人士、智囊机构成员、分析家等;后者则广泛分布于知识密集型行业,如高科技行业、金融服务业、法律与卫生保健业以及工商管理业等(佛罗里达,2010)。“创意阶层”崛起的主因在于创意经济时代来临,一个地域的发展水平高低将越来越取决于当地的创意产业。纵观各国际大都市,无一不是以创意产业集中和发达而闻名遐迩的。此外,良好的技术研发设施和知识产权保护制度、高效的便利条件和创意生活圈以及包容的氛围和多样的文化都是催化剂(易华,2010)。因此,未来的创意类工作将稳居社会发展的中流砥柱的位置。

以创意为生的人往往会有创意为乐的体验,将工作与休闲良好地结合,决定了休闲化创意工作实现的高度可能性。奥斯卡·王尔德曾说:“绝大多数人都是别人的傀儡。他们脑中装着别人的想法,过着亦步亦趋的生活,体验着引述而来的激情。”创意工作者则超脱了这种束缚,他们在创造与自我突破中体验着幸福。首先,创意工作具有自主灵活性,这也是休闲的重要特征。创意工作不受制于传统工作的条条框框,工作者凭自我意识选择和安排,随时随地进行工作,可充分发挥个人的创造性进行各种新尝试,亦可随时随地投身休闲,在休闲中启迪智慧。闲云悠悠、闲情悠悠,恰是知识的摇篮、智慧的温床,比如剑桥大学久负盛名的“下午茶”喝出了六十多位诺贝尔奖获得者就是最佳佐证。其次,未来创意阶层主要以团队化形式进行创作,人们在与不同灵魂的交流和思维碰撞中产生新思想的

火花，志同道合者的畅聊容易引发酣畅淋漓的体验。最后，创意工作远离了枯索的重复性。“在生活的其他方面，某种层面上的机械、单调是必须忍受的，但是思想决不能包括在内，在我们生活的这个世界上，最大的不幸就是有些人完全拒绝新奇”（王小波）。单调的重复会抹杀热情，创意工作的任务则是持续地创造新事物、体验新事物、沟通新事物，只有时刻满足人们趋于新异性的生物本能，才能带来无尽的快感。

（四）亲社会工作备受推崇

人与人工智能共处时所拥有一项独特的优势，就是人的细腻情感。在 AlphaGo 击败李世石、Master 击败柯洁的瞬间，这些智能机器人绝不会体验到任何欣喜和兴奋，不会产生与他人分享愉悦的渴望。李开复认为，“在爱与被爱的能力上，人类是独一无二的。爱是人类与人工智能最大的不同。人工智能不会拥有爱的情感。爱是机器的缺失。”无论科学技术变得多么先进，人类情感这项基本特质，依旧会是未来许多工作的核心。由爱推动的亲社会行为工作则是最高品质的休闲化工作之一。

亲社会行为（Prosocial Behavior）是指所有与侵犯等否定行为相对立的行为，包括同情、慈善、分享、协助、捐款、救灾和自我牺牲等，其工作类型主要有志愿者、义工、慈善事业工作者、慈善家等，这些工作都符合休闲所包含的自由性和幸福感。首先，选择从事亲社会行为工作毋庸置疑是出于工作者的心甘情愿，因为这是一项在物质和时间上不断付出却毫无收益或收益甚微的工作，完全违背“理性—经济人”假设。但个体会体验到自控感，因而满足了自主性需要（Weinstein, Ryan, 2010）。其次，亲社会行为能带给人心灵的慰藉和安宁，能提升生命价值。古人云“赠人玫瑰，手有余香”，诸多实证研究也证明了亲社会行为是人类获得幸福感的十分有效的途径（Dunn, Aknin, Norton, 2008），同时可增强个体的社会归属感。最后也是最重要的是，助人行为可引导人们寻找生命的意义，这也正是休闲恒久的终极目标。一次，有人请弗兰克尔用一句话概括他本人生命的意义。他把答案写在一张纸上，让学生猜他写下了什么。经过安静思考后，一名学生的回答让弗兰克尔大吃一惊，那名学生说：“您生命的意义在于帮助他人找到生命的意义。”“一字不差”，弗兰克尔说，“你说的正是我写的”。^①在帮助他人的同时，助人者也在不断地突破自我，绽放灵魂最美的花朵。正如史铁生曾写道：“相信爱才是人类唯一的救助。这爱，不单是友善、慈悲、助人为乐，它根本是你自己的福。这爱，非居高地施舍，乃谦恭地仰望，接受苦难，从而走向精神的超越”。

四、如何实现休闲化工作

“由于有利于生产，休闲一直是合理的——如果没有夜生活和周末，娱乐业将会崩溃；如果没有假期，旅游业就会衰落。实际上，是休闲而不是劳动使得工业资本主义走向成熟。在这里，休闲新的合理性展现出来了。”^②可见休闲从始至终都是合理的，而并非是懒惰的

① [奥地利]维克多·弗兰克尔. 活出生命的意义[M]. 吕娜, 译. 北京: 华夏出版社, 2014: 204.

② 托马斯·古德, 杰弗瑞·戈比. 人类思想史中的休闲[M]. 马惠娣, 成素梅, 季斌, 等, 译. 昆明: 云南人民出版社, 2000: 118.

无所事事。人类的进步需要休闲,创造力的开发同样需要休闲。休闲可以使我们在身体上、生理上、心理上都处于最佳状态,为下一轮的工作做最好的准备。可见,解决现代上班族的休闲问题已刻不容缓。

然而,对休闲的重视并不能抹杀工作的重要意义。古罗马的著名学者马克·奥勒留·安东尼认为,“只有工作,才能证明你在这个世界是真实存在的。”^①利亚姆·班农也指出,“后工业社会尽管在实际上确实会使正式工作时间减少,但闲暇活动的组织仍将主要取决于工作所创造的社会化条件,这就是无职业的妇女为什么无闲暇的原因。简而言之,闲暇仅仅作为工作的对立面而存在,因而只有在工作着,休闲才能获得完全的重要性和意义。”^②也就是说,休闲与工作是对立而存在的,没有工作,那么自然而然不存在所谓的休闲。

于是,很多人著书立说,阐述弥合工作和休闲的必要性。如帕克所说:“在这种融合中,工作将失去它目前所具有的强制性,获得现在主要同休闲联系在一起的创造性。同样,休闲将不再是工作的对立面,而得到一种现在主要同工作联系在一起的创造财富的地位,值得人们认真计划,获得人类所能得到的最大限度的满足感。”工作与休闲的整合得到了休闲理论家的普遍支持,“工作”时间的“轴心化”开始向“工作—休闲”时间的“两轴化”转变。休闲时间不再只处于从属地位了,它同工作时间共同构成“两轮”,保障着人类社会活动的良性运转。实现休闲化工作可通过以下几个重要途径。

(一) 兴趣导向的职业选择

许多伟大的艺术家、音乐家、作家、思想家、科学家和哲学家都视职业为度假,把工作当成休闲。爱迪生曾说:“我自己一辈子连一天都没有‘工作’过。对我来说,每天都是在玩。”居里夫人也说过:“就我的人生而言,对自然界的那些新发现让我变得像孩子一样欣喜无比。”^③美国最后一个守灯塔的人,一生守了66年纽约灯塔,却从来没有给自己放过一天的假,他说:“我不要退休,我太爱海了,我太爱我的工作,我每天看灿烂的黎明和日落,背后还有无数的曼哈顿的灯火,一生何求!”许多人之所以厌倦甚至逃避工作,其主因是工作与兴趣相悖,使得休闲完全从工作中被剥离,导致愉悦性消失殆尽,所以以兴趣为导向的职业选择理应被奉为主臬。正如卡莱尔所言:“找到性情相契工作的人有福了,因为这是人生在世所能祈求的最大福佑。”

第一,遵循“性之所近”的准则。胡适先生曾告诫青年学子要凭“性之所近,力之所能”去做选择,他说:“譬如一个有作诗天才的人,不进中文系学作诗,而偏要去医学院学外科,那么文学院便失去了一个一流的诗人,而国内却添了一个三四流甚至五流的饭桶外科医生”。年轻时期的伽利略奉父亲之命学医,一次偶然他接触了几何学,对趣味横生的数学如痴如醉,于是果断听从内心的召唤,投身数学研究,最终创造了新的天文学、物理学知识,成为近代科学的开山大师。热爱会激起更深刻的幸福感,如同购物讲求“性价比”,

① 马克·奥勒留·安东尼. 人因工作而存在[J]. 读者, 2007(1): 1.

② [爱尔兰]利亚姆·班农. 信息社会[M]. 上海: 上海译文出版社, 1991: 229.

③ 克里斯多夫·爱丁顿, 陈彼得. 休闲: 一种转变的力量[M]. 李一, 译. 杭州: 浙江大学出版社, 2009: 131.

工作要讲求“乐价比”。所谓“乐价比”，就是一份工作能够为内心换来多少和多久的满足感和快乐。我们衡量一份工作的好坏，不能仅仅看它的工资有多少，还要看它能给你带来多少快乐，是否与你的付出成正比。“倘若你不是欢乐地而是厌恶地工作，那还不如撒下工作，坐在大殿的门边，去乞那些欢乐地工作的人的周济。”^①如果你成天在抱怨工作的枯燥和乏味，对工作充满了不满，那么工作对你而言仅仅是一种负担。挑选一份自己喜欢的工作，那么工作便会告诉你梦在何处开头。

第二，选择良好的工作环境。若要工作休闲化，合宜的外在环境不可或缺。知名企业家、主持人袁岳曾经列举了好单位的八个特征：①有你喜欢兼擅长干的职位内容；②提供或比较容易找到良师益友；③基础专业训练与多次尝试空间的并存；④规范条件下的鼓励与尊重型文化；⑤成长型业务与学习型气氛；⑥对个人偏好与特长的善用；⑦找得到工作中与工作外的社会交际机会；⑧优秀品牌、阳光型领导与合理的绩效考核体系。^②而笔者认为，好工作应该是一份适合自己的工作，或者说是一份能带来自己想要的东西的工作，财富、智慧、经验、社交、快乐……因人而异。因此，在找工作前，你要考虑的并非你要赚多少，而是你想要什么以及你的单位能给予你什么。当你寻找到了一份好工作并身处一个好环境时，你才会爱上你的工作，并且从工作中获得满足感，寻找到生命的意义。

兴趣导向的职业选择示意图如图 4-2 所示。

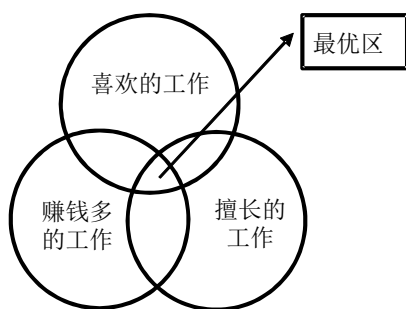


图 4-2 兴趣导向的职业选择示意图

（二）精益求精的技艺提升

社会条件的成熟奠定了外部时代基础，细艺、兴趣等则成了最佳内在助推器，除此以外，个体能否成功达到休闲化工作的境界尚需付出孜孜不倦的努力，其中关键的一点就是工作技能的精进不休。如果个体缺乏娴熟的工作技艺，无法驾轻就熟地进行工作操作，那就随时可能因为工作的困境而殚精竭虑，焦虑的心灵与休闲化显然南辕北辙，甚至可能连基本的愉悦感都会匮乏。因此，精益求精的技艺是实现休闲化工作的前提，庖丁解牛的故事充分印证了这一点。

《庄子·养生主》中记载：“庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝

① 纪伯伦·先知·沙与沫[M]. 冰心，译. 长沙：湖南人民出版社，1982：21.

② 袁岳. 好单位的八个特征[J]. 读者，2007（14）：22.

之所倚，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于桑林之舞，乃中经首之会。”庖丁面对解牛这项重复了 19 年的单调工作，并未感到无聊倦怠，而是将之变成极具审美性、艺术化的主动创作过程，成为休闲化工作的典范。当梁惠王问其为何能达到如此境界时，庖丁释刀对曰：“臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者；三年之后，未尝见全牛也；方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行……提刀而立，为之而四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”正是技术上的不断精进，让庖丁可以挥洒自如，拥有完全掌控工作的主动性。当个体成为工作的绝对主人时，便具备了将之休闲化的能力，并可获得深度的精神愉悦。因此，无论是将休闲当成工作，还是将工作休闲化，首先的要素就是不断提升休闲能力和工作能力，驾轻就熟方可随心所欲。

（三）积极智慧的休闲创造

如果把休闲看成一种职业，那么它的报酬就是满足感、创造力、获取知识和一切你所感兴趣的信息。沉浸在具有建设性意义的懒散中并非轻而易举，它需要智慧，并非人人都能打好这份工。

休闲会让我们成为最有效率的工作者，它可以激发我们的想象力和创造力，而这些想象力和创造力可以为我们的工作提供养料。休闲中同样可以获取信息和知识，并且成为工作的好帮手，创造更多的财富和效益。浏览网页时，或许你会突然看到某些信息或观点，解决你长久以来工作中的困惑；参加展览会时，或许你会看到新的潮流趋势，为你下一步的扩展计划提供全新的思路；旅游观光时，你会遇到各式各样的团友，或许其中有你再合适不过的合作伙伴……这些看似闲暇的活动，让人们彼此交流了信息，获得了新的知识，开拓了自己的知识视野，从而为取得更多的工作成绩做了铺垫。而如今许多失范休闲方式的出现，使得许多工作者在休假之后反而比休假之前更加疲惫，这样的休闲活动不但不能为工作提供养分，反而耗费了从事工作的精力。

虽然你可能是一个努力工作的“工作狂”，但是倘若你能变得“懒”一些、聪明些、高效些，或许你能获得更多的工作回报和精神满足。工作不够努力的人必然会付出相应的代价，而工作过于努力的人或许会付出更大的代价。一个最佳的工作者往往能够找到工作与休闲的平衡点，他们总是知道为什么要工作，为什么要休闲；什么时候应该工作，什么时候应该不工作；什么样的工作适合自己，什么样的休闲方式有益健康……若是你能清楚这些，那么生活对你而言必然是丰富多彩、充满魅力的。最后，随着知识社会的到来，通过终身学习构建面向未来的知识体系，是抵抗时代焦虑的解药，更是获取休闲化工作的法宝。未来的休闲化工作，必定是能力和兴趣的完美匹配造就的。

篇尾案例

网络主播：工作、兴趣与能力的完美匹配

“网红”一词曾经一度陷入争议，从最开始靠热点事件走红，到在各大社交媒体平台上

深耕自己的内容，成为某一用户群体心目中的意见领袖，可谓经历了沧桑巨变。在这一过程中，一些现象级“网红”在自身获得巨大私域流量与财富的同时，逐渐打破了人们对该群体的固有偏见和认知。网络主播成为工作、兴趣与能力完美匹配的典范，成为这个时代令人羡慕的时尚达人。

时尚红人深夜徐老师：最开始的时候以写微信公众号起家，之后逐渐入驻微博、抖音等平台。踏入新媒体行业三年多的时候，徐老师成立了自己的公司，成为非常年轻的CMO，在全网拥有超过千万的粉丝，并且经常出席大型时尚活动。

全球买手盛太：从开零食店，到拿着手机全球扫货，凭借着一人、一嘴、一手机，可以做到月销1000万人民币以上，成为备受韩国东大门等服饰批发市场欢迎的直播红人。目前，盛太已经积累了众多的粉丝，曾荣获2018全球购最强带货买手、2018年双促优秀商家、2018年度最佳商家和2019直播盛典优胜奖。

游戏主播旭旭宝宝：旭旭宝宝2008年高中毕业时迷上DNF，大学毕业后先是在一家银行工作，2013年，他对是否应该放弃收入不菲的工作投身游戏直播颇为纠结，几番思量，最终还是在2015年下定决心，投身直播行业。2018年7月16日晚，从直播平台龙珠跳槽的旭旭宝宝在斗鱼首次开播，这个长得像“大马猴”的长脸男孩首场直播就让斗鱼“蹭”上微博热搜第一：观看人数太多，直播间黑屏，斗鱼服务器被压垮了。随后，他获得年度十大游戏主播冠军，也成为斗鱼年度盛典最大赢家。

歌唱主播冯提莫：2014年，身高156cm的冯提莫从北师大珠海分校毕业，拿着几千块钱的工资在重庆一家学校教小学生。几个月后，她在一次LOL游戏中偶然唱了几首歌，让这个表演系毕业的妹子火遍了全国，几年间便拥有了两千多万粉丝，成为斗鱼“一姐”。2019年，冯提莫成为第一个成为麦当劳形象代言人的主播，个人演唱会大获成功，成为主播跨界歌手开个唱第一人。五年时间，从小小的手机屏幕，走向大大的个唱舞台；从只有几位粉丝，到现场数千人听演唱会；从默默无闻的小学教师，到拥有众多个人单曲的热搜歌手，冯提莫的成长与蜕变，激励着千万个像她一样拥有梦想的人。

综观上述网络主播的经历，他们基本都是“素人”起家，都在三到四年的时间里面发生了巨大的蜕变，其成功的背后都有着相似的成长史：从一开始纯粹的兴趣爱好，经过了长时间的学习成为相关领域的“达人”，而个人价值崛起时代的到来，为他们提供了社交资产暴涨的机会，于是将兴趣、能力与工作完美匹配的他们成了站在时代风口上的人。就像旭旭宝宝曾经说的：“别人羡慕我在银行光鲜的工作，可是我不能活在别人的眼光中。我要做自己喜欢的工作，要为自己活。也许我能够像在我曾经执着的游戏中一样，闯出一片天地！”

（节选自元满、克劳锐CEO张宇彤：网红电商增长新势力[EB/OL].（2019-07-31）. http://www.sohu.com/a/351088405_665157）



复习思考题

1. 随着时代的演进，工作的性质与形态发生了怎样的变化？

2. 请简述休闲与工作的辩证关系。
3. 休闲化工作引领未来潮流需要哪些社会条件？
4. 什么是“休闲化工作”？请谈谈休闲化工作的未来趋势。
5. 如何才能实现休闲化工作？



本章参考文献

- [1] DUNN E W, AKNIN L B, NORTON M I. Spending money on others promotes happiness[J]. Science, 2008, 319 (5870): 1687-1688.
- [2] GEOFFREY GODBEY. Leisure and leisure service in the 21th Century[M]. State College, P A: Venture Publishing, Inc. 1997.
- [3] PRENSKY M. Digital natives, digital immigrants[J]. On The Horizon, 2001, 9 (5): 1-6.
- [4] WEINSTEIN N, RYAN R M. When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient[J]. Journal of personality and social psychology, 2010, 98 (2): 222-244.
- [5] STANLEY ROBERT PARKER. The future of work and leisure[M]. New York: Praeger Publishers, 1971.
- [6] 理查德·佛罗里达. 创意阶层的崛起[M]. 司徒爱勤, 译. 北京: 中信出版社, 2010.
- [7] 提摩太·凯勒, 凯瑟琳·利里·阿尔斯多夫. 工作的意义[M]. 潘乔, 李怡棉, 译. 上海: 上海三联书店, 2016: 33.
- [8] 刘晨晔. 休闲: 解读马克思思想的一项尝试[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2006.
- [9] 刘慧梅, 张彦. 西方休闲伦理的历史演变[J]. 自然辩证法研究, 2006, 22 (4): 91-95.
- [10] 楼慧心. 从互相影响、互相渗透走向互相融合——知识经济时代的休闲和工作[J]. 自然辩证法研究, 2004, 20 (5): 90-93.
- [11] 楼嘉军. 休闲新论[M]. 上海: 立信会计出版社, 2005
- [12] 马惠娣. 走向人文关怀的休闲经济[M]. 北京: 中国经济出版社, 2004.
- [13] 王小波. 工作与休闲——现代生活方式的重要变迁[J]. 自然辩证法研究, 2002, 18 (8): 59-62.
- [14] 易华. 创意阶层崛起的条件分析[J]. 经济问题探索, 2010 (8): 42-46.
- [15] 章海荣, 方起东. 休闲学概论[M]. 昆明: 云南大学出版社, 2005.
- [16] 赵建岭. 论休闲与工作的“对立”和统一[J]. 中山大学学报论丛, 2004, 24 (2): 253-258.