**圆桌派第二季第18集 掌控：工作和生活真的能平衡吗**

语录摘读一：

年轻人他们每天有太多的事把时间切割成碎片，而且太多看似消遣的事情其实都是非常大的消耗。比如说打一盘手机游戏，觉得这个是放松，但其实这个是巨大的一个消耗，对你的专注力。越放松越累。

语录摘读二：

现在的年轻人那种累是怎么样，就他会觉得这个工作是他不知道在干什么，就是他知道是挣钱，是要找人民币。但是除此之外，有没有别的东西在里面，好像没有。

语录摘读三：

他们这个工作其实确实也是没有成就感，因为这个事就能不能做成，其实跟他们本身关系不大，他们就是这个螺丝，非常小的一个螺丝钉，然后这事反正成了，他也没有办法从中得到快乐；那不成他从中还遭了很多气，为了这个又要忍受这个复杂的人际关系，上司的责骂，加班什么的。

语录摘读四：

异化、工具化，而且我现在觉得社会分工越来越细啊，就越容易出现一种问题，你像我有时候经常跟这个团队里的人，我也讲这个，我说就是在任何一个工种上的人，你有没有考虑到最后的这个结果，就是所谓全局感。

语录摘读五：

她（全聚德服务员）对服务的认识就是，如果我跟你熟了就没大没小，不会走程序，给你个菜单的什么，她认为不走程序是跟你很亲的一个表现。有一种不拿自个儿当外人，但是这里边又透着一种谦和。

语录摘读六：

有一种极端，就像日本式的，就是把这个职业伦理走到头，就是今天中国不是很流行讲匠人精神吗，它这里头其实鼓励你工作明明是很累，是让你觉得会让你工作生活失平衡，但偏偏还要让你觉得这个工作就是你生活意义所在。

语录摘读七：

避免拖延症的其中一个方法是什么，把注意力集中在过程上，而不集中在结果上，就是做只是在做。

语录摘读八：

中国的餐厅的服务员是全世界最多的，就经常国外的这个餐厅基本上就只有很少的，一两个服务员，所以他就是聚精会神在服务这件事。但是中国餐厅经常站着一些服务员，他们就没事在这儿聊天，谈恋爱，结果这生活也没生活好，恋爱也没谈好，然后这个工作也没工作好。然后我就在想，其实人在这个聚精会神的时候，他有一种纪律感，但其实中国他是不太，中国人不太有纪律感，他只是有规矩。

语录摘读九：

比如说我去度个假，后来我发现，我度假的时候分享的这些内容回来在节目里说。那我去度假是不是也该拿工资呢，我到底什么是工作，什么是生活呢？所以这关键就是界由我定。

语录摘读十：

比如在出版社，说样书来了，那很重，哗啦男的都肯定主动都去，因为这是体力活嘛，就给它拎上来，要敢搁今天就是，拎书这事不归我管。

好像身边的年轻人，他们去做事就比较考虑，这事短期内对我来说有没有作用，那如果这个事情短期内对我有这个利益的话，那他可能就是个好工作。

语录摘读十一：

人生不止有什么眼前的苟且，还有诗与远方。我觉得这个是一个特别糟糕的一句话，因为我觉得人生生活，诗与远方也是苟且，眼前的苟且也是诗与远方，它不是对立的，要接受生活当中的琐碎，不能觉得这是难以忍受的。

语录摘读十二：

媒体所定义的生活主要是围绕消费。

我为什么要那么努力工作，是为了要有生活，我生活干嘛呢？就是买东西，买了东西之后我钱花了，那怎么办？我再努力工作，是这样的一个循环。

语录摘读十三：

年轻人确实他再怎么打拼，他都买不起房，他都没办法实现那个完整而大的消费目标。但是他又必须获得这小的乐趣，就只好把钱分离成这个小的消费，因为这大的确实是可望不可即。

语录摘读十四：

全世界调查全世界的调查数据中，中国人受广告左右的程度最大，就是广告的回报率在中国是最高的。

语录摘读十五：

手机大量的消耗你的时间和精力。早上起来，先在马桶上处理半个小时，各种昨天夜里发生的事情。现在医生已经提醒了，都要注意，就这个手机面上的这个大肠杆菌是最多的。

语录摘读十六：

甭管什么人，他要住在北京郊区，每天两个钟头挤车挤地铁，挤得上了班，被老板斥骂一顿。然后这工作没什么成就感，晚上还得俩小时才能回到家。我觉得真的是没什么生活了，真的，换谁也不行。

语录摘读十七：

全世界都很流行一个讲法叫提早退休，就是从尤其是高层人士，尤其是做投行的那些提早能够赚一笔钱的，以前是很少有人谈提早退休的，就在市场经济发展史上，像你讲美国梦，刚才你说的那种中产梦的年代，当年的美国人是绝对是做到退休年纪。

语录摘读十八：

为什么现在就每个人都想提早退休，就是因为每个人都觉得在工作期间，他那个所谓的工作生活是完全失衡，他就只有到了退休的时候，才能放下生活的苟且，才到了诗歌和远方，他把它变成完全对立的。

语录摘读十九：

矛盾是永远存在的，但是呢，我们要活下去，一定要坚强。