

會玩，才會成功

每年爲了趕台北展的刊物，全公司上下總要經歷一個月多月魔鬼般的磨練與煎熬，尤其是倒數計時之際，大夥更是得焚膏繼晷、日以繼夜的趕工，每個人都成了叫太陽起床的熊貓。所以每到台北展，很多人見了面總不免關心筆者怎麼愈來愈消瘦？我總笑著回答說，想瘦身減肥，台北展前歡迎來輪彥上班，保證不收費且效果卓著！

終於忙完台北展，好不容易才能喘口氣、補補眠、到郊外去曬曬太陽、吹吹風，感覺好幸福。前些日子心血來潮，帶著終日忙於事業且經年兩岸奔波的父親到日月潭去散散心，一路上父親的興奮之情溢於言表：他說，他已經有三十年沒有到過日月潭了！記得當初文武廟才在擴建，現在周邊的路與建築幾乎都認不得，對日月潭的印象也很模糊了！這番話讓我感到相當心酸與不捨。三十年耶！人生能有幾個三十年可以等？大家真的要及時行樂啊！

最近拜讀了管理大師大前研一的「OFF學」，他倡導「會玩，才會成功的觀念」，讓許多終日汲汲營營於事業的工作狂眼睛爲之一亮！你是無時間、無閒錢、無悠閒心情的「三無」可憐蟲嗎？你是一進辦公室就拼命「ON」，但下班停機「OFF」後，卻不懂得安排休閒娛樂，並兼顧家庭生活的人嗎？你是每天工作時間超長的工作狂嗎？那你可千萬要小心囉！現代人的工作與生活壓力大得驚人，如果不懂得適時放鬆與紓壓，過勞死（Karoshi）可能會找上身！《人生不是特技表演》作者班·庫巴塞克（Ben Kubassek）在書中提到：「大多數人都

聽過自己心中那股提醒自己休息的聲音，可悲的是，大多數人對這股內心的聲音置之不理。」不可諱言，健

康是最大的財富，人生苦短，事業只是成就夢想的一部份，而非全部，因此每個人都應該學著善待自己、快樂生活！

大前研一在他的「OFF學」一書中，暢談自己如何在忙碌工作、家庭生活及親子關係間取得均衡之餘，還能到處耍帥地「OFF」（如騎馬、飆越野機車、在居酒屋與好友暢飲等）。他說，除了慵懶緩慢的「慢活」、「慢食」，大家也應該要積極地「OFF」：有效率地規劃多采多姿的休閒娛樂，讓自己成爲努力工作、卻也懂得享受玩樂的超級生活達人！在大前研一的認知裡，真正成功的人，不只在工作領域游刃有餘，同時也能夠創造豐富的人生。所以他將「有能力的人」定義爲：超越工作的範疇，能夠讚賞人生的人。因爲懂得享受人生、適時享樂放鬆，不但不會成爲工作的阻礙，反而還有助益。

誠如大前研一所言，在汗水淋漓、泥濘滿身的休閒活動之中釋放平時工作所累積的身心疲累，當假期結束的時候，自然地充滿再一次面對工作的活力。充實的工作與休閒，才是豐富人生的第一步！你有多久沒有好好看完一本書或雜誌？多久沒去看電影？多久沒有跟三五好友聚會談天？多久沒有帶著老婆、孩子到戶外踏青？多久沒有好好渡個假、與大自然對話？多久沒有釣魚、爬山、騎單車…？



Daphne 陳柏如