

上班族的 生活哲學



當月話題
Feature Monthly

努力活出自我與實現自我價值

The Life Philosophy of Office Workers Be Yourself and Achieve Self-Value

林松茂 Lin, Steven / 作者現服務於光聯科技股份有限公司供應鏈品保課課長

過去，我們認為上班族就應當認真努力工作，不能有太多的意見、想法與老闆唱反調。隨著知識與時代潮流的變遷，現在的上班族除了要認真工作之外，在生理與心理方面的需求，同樣要兩者兼顧，如此才能培養對工作的持續熱情，保持好的工作品質，時時創造新佳績，實現上班族的生活哲學觀—努力活出自我與實現自我價值。

上班族的生活哲學，有人選擇過奢華的生活，不管錢賺多賺少，買東西非名牌不買，就算縮衣節食也在所不惜。有人選擇平淡的過一輩子，不求榮華富貴，只求安穩的退休。聰明的現代上班族，就會選擇過自己想要過的生活，在上班生涯中努力去實踐自己的生活與工作目標，滿足上司的工作需求與增進同事間和諧的相



處；在家庭、愛情與婚姻的路上，也要兼顧的經營維持；難怪有人說現在的上班族真是難為。我們生活最大的恐懼就是輸給自己，因此上班族要懂得努力活出自我與自我價值，做自己的主人。

上班族的生活目標 —準時與節約

每天，身為上班族的我們，往往會偷懶得想在床上多賴上幾分鐘，以求得多那幾分鐘的滿足，每天這樣常常賴床就會成為習慣，而且一旦養成一種習慣就會天天賴床，如此不但無法好好吃個豐盛的早餐，而且往往要等到上班的時間緊迫了，才匆匆忙忙出門，險象環生地在上班交通車陣中穿梭，而不自知危險天天伴隨著你。

老闆最注重的就是準時，員工每天都能準時上班，對企業主與老闆來說，是最樂見不過的一件事，這代表著員工上班的時間能夠充分的利用，也代表著公司團體的紀律維持，舉例來說，一個員工有準時上班的習慣，有對自己每天工作的目標前進，這對身為上班族的我們(自己)是有幫助的，它會使得工作品質較為優良，有充分的上班前置時間，而且也能感染和鼓舞其它同事；尤其是單位主管帶頭遵守準時上班，更能激勵同僚和下屬。所以：養成準時是一種優良習慣也是一種對紀律的自我要求，不管是赴約會、對工作上負責任、甚至是信守任何方面的承諾。

另外，上班族另一生活目標就是節約。對上班族來說，生活的開銷與其它家庭負擔，是件特別沉重的開銷負擔，有句話說：錢要花在刀口上。在花錢之前，如果能勵行節約，訂定自己的生活目標，無疑不是件好事。俗話

說：由儉入奢易，由奢入儉難，一旦習慣揮霍成性的日子，要過儉樸生活難上加難。的確：準時和生活節約，上班族應視為生活的兩大準則，惟有自己勵行努力，常常用心實踐，才會養成好習慣。「時間就是金錢」這句話正說明了準時的可貴。尤其現在講求快速成長的高科技時代裡，上班族養成準時和節約兩大生活好習慣，才能朝自己的生活目標實現，即使我們在小地方(小東西)方面去節約，聚少成多，日子久了也是很可觀的開支減少，聰明的上班族應該知道，能達到準時和節約的生活目標，對自己有很大的幫助。在生活中如果能經常上班準時，節約成為習慣或是你的第二天性，你就會在事業上，就會不自覺的處處以成本為考量，長久下來不能體會這些好習慣為你帶來的利益和生活目標實現。

金錢並非萬能 —無物質慾與生活質樸

金錢能解決一切，但有時也並非萬能，過多的金錢慾望往往會讓人迷失自己，深陷無法自拔的境界。估計一般我們成年人由25歲出社會，55歲退休，至少有約30年的上班族生涯。每天為了家庭生計與其他負擔，努力工作賺取金錢的報酬，有人靠著機運與運氣，能夠一夕致富，一般人大部分都平平庸庸過著朝八晚五的上班族生涯。

在世俗社會裡的成功者，靠著敏銳的觀察力與投資手腕，成為社會上成功的企業家與社會菁英。本來，他們理所當然地可以用物質的豐裕享受來取代精神世界的豐富，領取那巨大的經濟報酬利潤，來作為他們在社會上勇猛奮鬥的代價，他們是有權利享受金字



上班族養成準時和節約兩大生活好習慣 才能朝自己的生活目標實現

塔頂端極其富裕的物質生活。然而每天紙醉金迷的糜爛生活，到最後往往會落得貪婪消沉的人生下場。現在，置身於金錢和物質慾的競爭社會，金錢固然可以買到你想要的物質和想要過的生活，但有些是金錢所不能買得到的，也證明金錢並非萬能；那就是家庭和親情的維繫。許多的社會例子告訴我們，豪門與富人的生活，家庭和親情的維繫，常常是有待加強，家族間往往落得奪位謀利的爭權下場。

現在，我們可以看到許多知名企業的退休名人，在退休生活上，選擇金錢並非萬能，寧願捨棄那優渥的退休金與富裕物質生活，過著無物質慾望於樸素質樸的退休生活，有人選擇投身社會公益志公的行列，有人投入環境保護綠色的和平工作，在他們眼中，超級社會地位和金錢慾望，遠不如家庭和樂與社會公益的志工生活，對於這些社會名人的退休生活觀，無物質慾與生活質樸，我們這?上班族應當好好學習，也應當值得我們去好好地效法。

心物合一的生活養成 —良好品格與習性

每天在上班工作中，面對無數的工作困難挑戰，唯有以冷靜的態度面對，去觀察和判斷一切的事物，才可以將問題迎刃而解，化險為夷。我們面對問題時，為何會失去方寸，那就是心中有了雜念，如車禍發生的主要原因，常常是因為我們心中有「非要趕時間不

可」的雜念，才會開快車趕時間發生車禍，如果沒有這種雜念，就可以用冷靜的心情去開車，平安到達目的地。以這種觀念運用到上班族的生活觀，可以培養心物合一的直率心胸，無論在什麼情況之下，都能夠對一切事物保持冷靜，安然面對問題的心胸，將這培養成自己的良好品格與習性，有人說：**習性是人類的第二天性，他會產生堅強的力量**，因此，培養出良好的品格與習性，消除那不良和懶惰的習慣，在現在多變的社會中，養成自身良好的品格與習性，如學問、技術、專業知識、藝術才能等，這是終身不會被人剝奪的東西，也是終身不會離開自己的東西。由此看來：心物合一的生活，**養成良好的品格與習性，是對自己勤勉努力的價值和資產的投資。**

生活價值的觀念 —愛情、婚姻和家庭

日本經營之神松下幸之助，在其有生之年，談論到今天能有健康的身體，能平安地工作，完全是家庭與母親的愛心。可見得一位成功的企業家，背後一定有一位堅強的女性或者是母愛的偉大，才得以成就一位成功企業家，努力地朝自己的人生奮鬥目標前進。

上班族的生活價值觀念，除了跟同事間和睦相處，親切地與人打招呼，到最後大多數的人一定都要回歸到家庭、婚姻和愛情的歸途上，一個人在上班的歷程中，有濃厚的愛情，同時具有強韌的精神戰鬥力，廣闊的



視野及通情達理的胸襟，這些愛心、體貼、溫柔等生活健康因子，富裕了我們的心思，幾乎可溶化了一切事物的巨大力量。

精緻生活學

—文化與藝術的薰陶

金字塔白領階級的上班族，有了豐富的金錢力與事業版圖後，過著極盡奢華的舒適生活，這是對自己奮鬥大半輩子的成果所給予自己的物質富裕方面的享受。老實說，不管是白領與藍領階級的上班勞動者，都可以過自己認為是精緻的生活，不光只是金錢方面的物質享樂，心理方面的文化與藝術的薰陶，也可以豐富我們的生活，誰說精緻的生活就一定要金錢的高物質慾望享受。

有位成功企業家曾經說過，如果我把全部精力都光用在工作上，那樣不僅會使得視野變得愈來愈狹窄，人際關係亦日益狹隘，工作效率變得愈來愈低，而這樣會使我的生活享受不到絲毫的樂趣。因此，唯一合情合理的解決方法，就是走一條讓我自己同時既可以工作又可以生活的心靈道路，從這最大限度地享受一種豐富自己生活的多采多姿文化與藝術的薰陶。往往，我們都會太在意自己的工作，貪得無厭的往金錢與滿足慾望的方向走，我們可以從一些懂得精緻生活的人學習，不光只是扮演好自己每天工作的上班族角色而已，而且如果要過精緻的生活，不妨可以培養自己文化與藝術的養成，可以利用閒暇或下班的時間，觀賞一些藝術畫作收藏，或者是寫下紀錄自己人生歷程的工作經歷或是文化之路，都是可以使自己成為精緻生活的主人，不用假手他人或者是以金錢的價值來判定精緻生活的物質慾望。

活出自我與自我價值

—熱愛生活與享受生活

人生在世最高的生活境界，就是懂得自己的人生目標，努力朝這個目標前進，過自己想要達到的生活方式與生活品質提升，活出自我與自我價值的生活，做自己的主人。身為上班族的我們，每天拼命的工作為了生活與社會的責任盡自己一份綿薄之力，努力扮演好上班工作的角色，堅守自己的崗位。工作的努力可以使自己在公司的價值浮現，也使得自己的視野和人際關係發展順利，有了穩定的工作，努力的心和無後顧之憂的經濟壓力後，這時就要想想自己的生活品質，是不是因為工作的成功而提升，但也因為把全部心力與時間放在工作上，而忽略了家庭生活與人際關係的維繫。活出自我與實現自我價值，並且也要懂得熱愛生活與享受生活，這些都將會帶來無窮的生活樂趣與生命意義的延續。

我們常常掛在嘴上的一句話：我真不懂我每天拼命工作賺錢，但我不知道我是為什麼而作？我的生活目標在哪裡？相信這是許多上班族心理面的一句話，我們生活最大的恐懼就是輸給自己，因此上班族的我們，要懂得釋放自己，超越極限，只要自己想做的，那去做就對了。活出自己的生活，不受金錢慾望與物質生活的牽絆，到最後，將會發現質樸的生活與社會志工的服務，將會是我們生活重心，婚姻愛情與親情的和睦維繫，再來培養自己的藝術與文化的修養及興趣，過自己想要達到的生活方式與生活品質提升，熱愛生活與享受生活，這樣做就對了。



參考資料

李運軒，1995，富豪的人生哲學，漢湘文化出版社，台北。

