

Simone Stolzoff

The  
Good Enough Job:  
Reclaiming Life  
from Work

簡報製作 | 經理人月刊編輯部

夠好的工作

# 你可以學到的 3 件事

#職涯規畫



#人生目標



#個人成長



挑戰「夢想工作」的迷思，找回不以工作為中心的生活方式。

擺脫「工作 = 個人價值」的枷鎖。

重拾工作以外的角色，追隨內在熱情。

# 西蒙·史托佐夫

Simon Stolzoff

作家和設計師。

畢業於史丹佛大學和賓夕法尼亞大學。

曾任Atlantic Media編劇、全球創新公司IDEO設計總監。

# 你的人生是否 迷失在工作中？

大多數人都和工作有著剪不斷、理還亂的關係，甚至對工作懷抱著又愛又恨的情感。

本書透過9個章節，談到了關於工作的9個迷思，可以促使好好思考，自己在工作、生活、金錢、夢想和樂趣之間，如何達到快樂富足的狀態。



## 工作的9大迷思

- 01 價值所在**  
我們的所為決定我們是誰？
- 02 崇拜工作**  
把工作當成神？
- 03 熱愛工作**  
關於夢想工作？
- 04 迷失自我**  
工作等於價值？
- 05 工作關係**  
把公司當成家？
- 06 該下班了**  
工時越長越好？
- 07 早點回家**  
辦公室福利多就讚？
- 08 地位遊戲**  
地位等於成功？
- 09 工作更少**  
個人界限劃在哪？

# 迷思1.我們的所為， 決定我們是誰？

WHO R  
YOU?

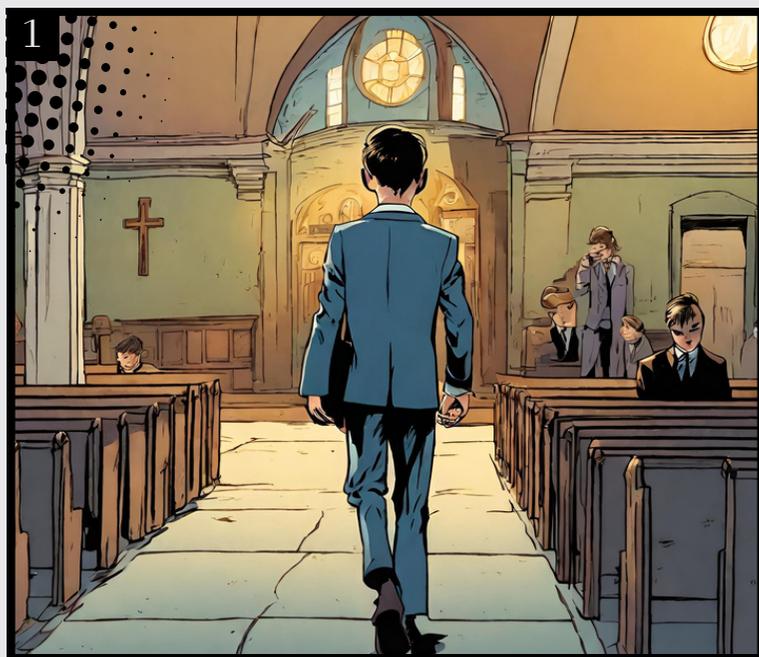


管理思想家查爾斯·韓第寫道，我們被問「你是誰？」時，常會回答自己做的職業，很少有人會說自己是愛跳舞、做陶藝的人（興趣相關），工作常就決定了身分。但有一天失去工作，人生頓失重心，會發現什麼都沒有。

作者建議要多建立「自我複雜度」，發展人生各種角色，能減輕失去工作的衝擊，也能用不同方式為世界貢獻已力。

# 迷思2.把工作當成神？

在美國，越來越少人去教會及社團，那人們去哪了？作者發現，很多都轉往辦公室了。



過去人們在教會、社團找到歸屬感，現在則在工作中尋找。但要提醒自已別讓工作占太大比例，多發展辦公室以外的生活，分配一定心力和時間給家庭、興趣等其他領域。

# 迷思3.關於夢想工作？



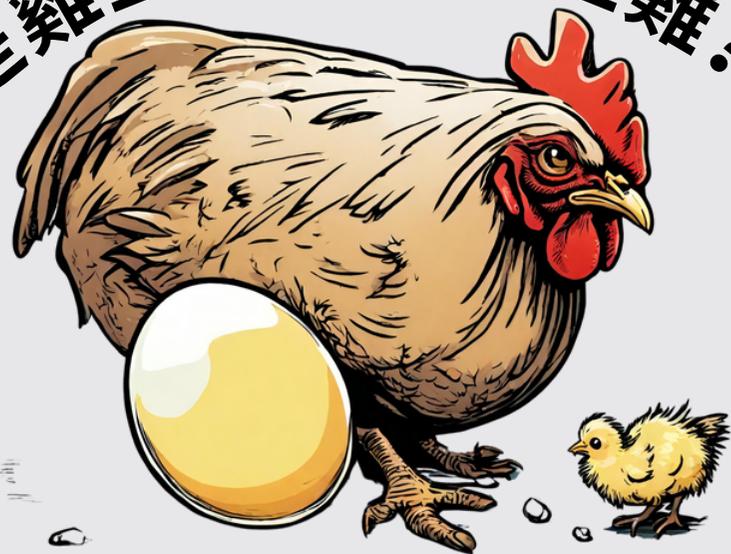
書中提到「職業敬畏」，指有些人因為太熱愛工作，會為它犧牲很多，像是薪水低、被歧視、勞動條件差、不平等待遇等。

例如：社工、醫療，當醫生提出工作負荷量高出待遇太多，比例不符時，會被攻擊醫療工作是救人，怎麼還想著賺錢？

作者建議：對熱愛的工作，要**保持理性距離**，**付出時間、心力**，**應獲得相當的報酬**，別因喜愛而犧牲太多，否則容易失衡。

# 迷思4.工作等於價值？

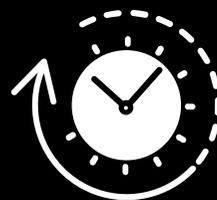
是雞生蛋還是蛋生雞？



人一直在工作，所以不工作時，不知道該做什麼；因為不知道不工作時該做什麼，所以就一直在工作。

你可能會覺得生活被工作占滿，但**突然**給你很多空閒時間，**反而**一時不知道該做什麼。

## 擺脫惡性循環



為非工作時間  
留出時間



投資自己的  
非工作身分

# 迷思5.把公司當成家？



有些人把公司當作人生很重要的寄託，和同事形成很像家人的關係，感情很要好、很靠近。

## 好處

生產力、留任率和工作滿意度更高

## 壞處

更容易情緒疲勞，以及為了顧及感情而避免衝突，使得有些心結難解

作者提醒，「**你怎麼會想跟可以解雇你的人，變成好朋友？**」當有天公司背叛你，你又該怎麼辦？

因此，**你可以愛上工作，但不要愛上公司。**

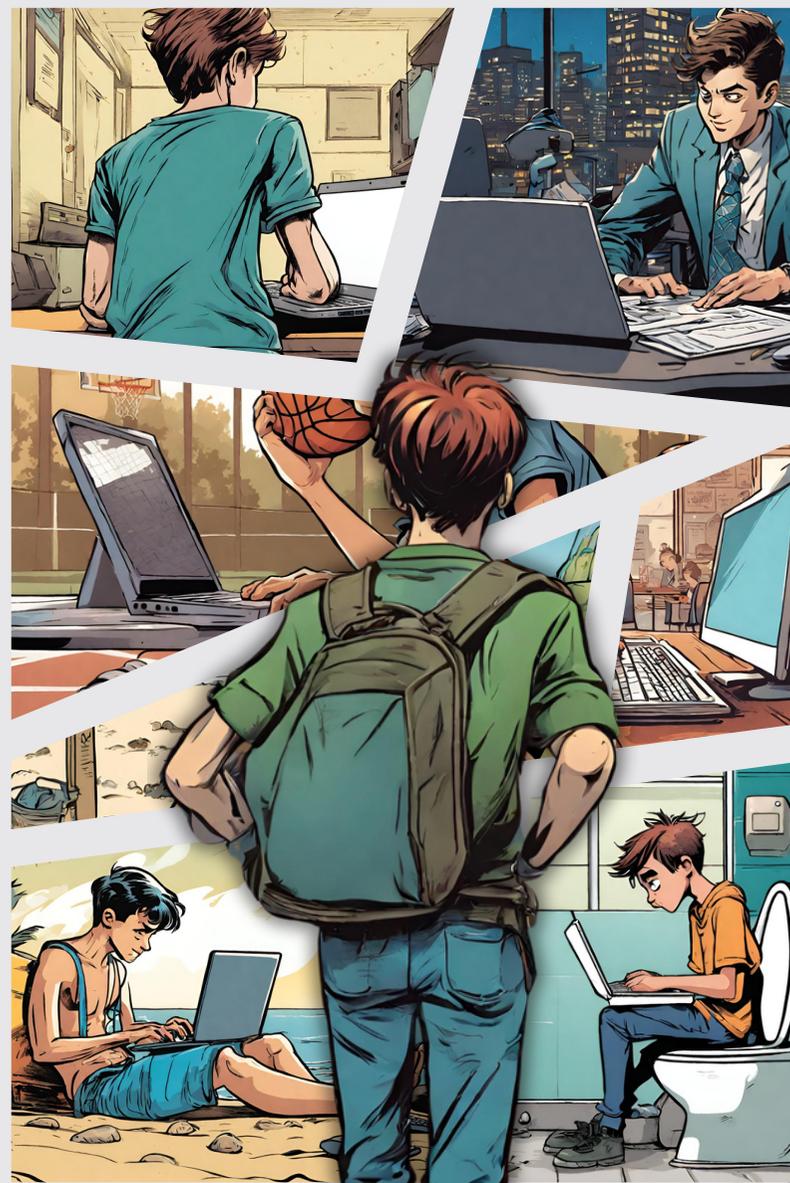
# 迷思6.工作時間越長越好？

大家都知道，工時當然不是越長越好，但往往一不小心就會陷入這個困境。

**尤其當混合辦公、遠距辦公逐漸成為常態，就更容易掉入這個迴圈。**

近代有個荒謬狀況，以前都覺得有錢可以買到休閒，但現在一不小心就會用財富、閒暇去做更多工作。

道理大家都知道，但**要更有意識地提醒自己控制工時**。



# 迷思7.辦公室福利多就讚？

不少人羨慕一些大公司的優渥福利，免費餐點、加班車資補助等等，但換個角度思考，人們往往會因食衣住行育樂的需求，都能在公司獲得滿足，而延長待在辦公室的時間。也就是說，**公司提供福利越多，越能輕易延長工時。**

**企業應考量員工的不同需求，提供相應的制度。**



人在面對工作和生活  
的界限分兩種

1

**整合者**

接受混在一起執行

2

**分割者**

習慣切割得很乾淨

# 迷思8. 地位等於成功？

進入有名的大公司、就讀頂尖名牌大學，你是真的有需要，還是只是想要它的光環？若不為外在標籤，你還是會去做嗎？

我們常會為了表面呈現的價值被俘虜，社會覺得好，自己也覺得好像就是好。但作者建議要「價值自覺」，你要決定自己的價值觀，並思考你對成功的定義是什麼，再做行動。



# 迷思9. 個人界限劃在哪？

A man with dark, wavy hair, wearing a dark blue suit jacket, a light blue shirt, and a red tie, stands in the center. He has a serious expression. Three speech bubbles are positioned around him, containing text. The background is a collage of various scenes, including people in professional settings, some looking stressed or thoughtful.

你達到所有的社會標準，就等於成功嗎？

會不會又只是一場無止境地追求？

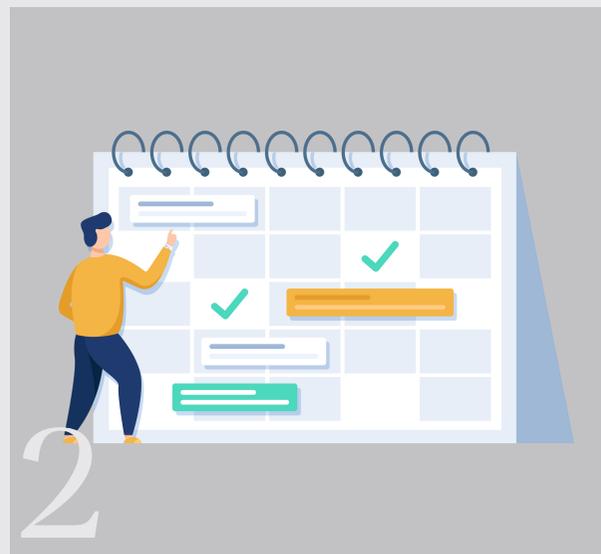
永遠不滿足或左右搖擺的追求？

你想要工作多久、想做什麼工作、想要有一種角色或多重角色，全都由你自己界定。先拋開旁人、社會對你的期待，深入探索自己的需求。什麼是「夠好」，都由你自己決定。

# 延伸思考



你有建立複雜的自我嗎？當別人問「你是誰？你是做什麼的？」除了職業、家庭關係，有沒有別的答案？



在你的行事曆，排出「不工作的時間」，做一件好玩的事。



你覺得「夠好」的工作是什麼？「完美」的工作又是什麼？

# 主題書籍

The Good Enough Job:  
Reclaiming Life from Work



作者 | 西蒙·史托佐夫

出版社 | 堡壘文化

圖片來源 | 堡壘文化



buy here

# 經理人 新書快讀

想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定帶人、領導、管理、財經、商業，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華



專屬音頻



千字密技



學習周報

<https://bit.ly/2Jwn5KY>

