

零工经济

作者：黛安娜·马尔卡希

目录

[力荐《零工经济》](#)

[引言 零工经济来了！](#)

[I 在零工经济时代重新定义职业](#)

[1. “机会心态”下的成功](#)

[2. 零工经济是一种技能经济](#)

[3. 机会就在风险之中](#)

[4. 圈子带来的新“通货”](#)

[II 在零工经济时代重新选择职业](#)

[5. 寻找新的舒适区](#)

[6. 时间是一种投资](#)

[7. 日程表上的“创作者日程表”](#)

[III 在零工经济时代重新管理职业](#)

[8. 财务灵活性策略](#)

[9. 使用权经济](#)

[10. 告别“三段式”人生](#)

[结语 零工经济的未来](#)

[致谢](#)

[版权页](#)

力荐《零工经济》

在工作上获得成功的方式已经改变，工作不只是你在哪儿上班，更在于你做什么。无论是刚刚参加工作的新手，还是经验丰富的专业人士，在这种根本性的转变面前，都需要调整思维方式。本书为自由职业者如何在这个新工作环境中进行思考、规划以及取得成功提供了一幅蓝图。本书见解独到、发人深省，并为那些探索新的工作方式会如何影响自己的有识之士提供了一些练习。作者黛安娜·马尔卡希在此书中融入了自我反省、实用的财务规划观念和一些可以立即付诸行动的措施，以激励和指导那些正航行于劳务新海洋的读者。不管工作了多久，我们都应该让此书常伴左右，时常翻阅、标记，在我们全新、独立的职业生涯中将其奉为圭臬。

——比利·克里普，Field Nation首席营销官

黛安娜·马尔卡希的这部作品巧妙地揭示了零工经济的根本驱动因素，以及在这种勇敢的新DIY职业生涯中游刃有余所需要的心态和行为。她的研究剖析了一些根深蒂固的习惯，这类习惯曾使我们沉于全职工作的沼泽而无可自拔。她为我们提供了如何有意义地组合不同零工的策略，也展示了一种不四平八稳却妙趣横生的生活方式，她的这种非凡智慧帮助我们打破全职工作的藩篱。读这本书，即可让工作为你工作。

——丹妮尔·杜普林，TEDx（波士顿）联合创始人

我们的工作方式正在发生改变，这使得所有人都可以真正专注于生活，而不仅仅是生存。本书是一本实践指南，它可以帮助你了解、驾驭这些变化，从而实现最重要的目标。

——戴夫·麦克劳克林，WeWork（美国东部和加拿大）总经理

献给凯文

在这条人迹罕至的路上谢谢你伴我左右

引言 零工经济来了！

接受这份工作，先干一会儿，再走人。

——约翰尼·佩切克（Johnny Paycheck）

五年前，我创立并教授了一门关于零工经济的MBA（工商管理硕士）课程。当时，零工经济的概念刚刚兴起。该课程立即引起关注，并被《福布斯》列为全美“十大最具创新性的商学院课程”之一。现在，媒体报道中经常提及零工经济的概念，它也成为选举辩论中的一个议题。但是很少有人真正懂得怎样才能有效驾驭它，以使自己的职业生涯蒸蒸日上、一帆风顺。这本书，同我的课程一样，试图填补这一方面的空白。

如果把当前的工作世界看作一把尺子，设想它一头是传统意义上由企业提供的职业阶梯，另一头是失业，那么两头之间范围广、种类多的工作选择便是零工经济。它包括咨询顾问、承接协定、兼职工作、临时工作、自由职业、个体经营、副业，以及通过自由职业平台Upwork、任务兔子（TaskRabbit）等网站平台找到的订单式零工。

该书讨论的许多话题都来源于我的授课内容，许多练习是我给学生们布置的家庭作业。这些作业帮助他们在零工经济中取得了成功，他们开起了小公司，支配着更多的自由时间，改善了收入结构，同时，也对生活更投入、更满意，更容易专注于自己想做的事情。

零工经济对我们工作方式的影响才刚刚开始。仅一代人之前，大部分人还都希望成为全职员工，做稳定的全职工作，整个职业生涯不跳槽或仅跳一次槽。正值退休的这代人确实如此，他们有一份稳定且持续增长的收入，拿着公司提供的稳定的福利待遇，最后还能享受公司发放的退休金。而今天的人们却很少可以沿着这种预先确定的职业阶梯慢慢向上爬，变化就是如此之快。仅仅一代人的时间，满载着众多渐进式晋升、丰厚福利待遇的稳定工作机会的火车便已驶离了车站。

现在我教的MBA学生在毕业时，就会面临一个迥然不同的工作环境。他们不期待从一份工作中就得到安全感，相反，他们计划在整个职业生涯中做上好几份工作，每份工作平均也就做个三五年。由此，他们的职业生涯将由多种多样的不同职业和工作经历组成。

他们不认为自己肯定会有一份稳定且不断增长的收入。工资停滞不涨，独立工作可能会得到更高的报酬，但结果也有可能是较低的收入。人人都希望有一份丰厚的收入，但是对于今天的人们来说，工作中重要的是灵活性、自主权、契合度，以及工作的意义等。如果能满足这些条件，他们中的很多人都愿意牺牲一点儿经济报酬来做这样的工作。

在当下的社会，人们对“一个员工受雇于一家公司”这一严苛的传统结构越来越不满意。2014年，盖洛普（Gallup）民意调查发现，全身心投入并热爱自己工作的人不足1/3。事实上，在过去的10年中，大部分美国人都对自己的工作不满意。相比之下，对自由职业者的调查显示，他们对自己的工作更满意，参与度也更高。他们很珍视自己因非全职工作而享有的独立性、灵活性以及更大的掌控权，而且，在很多情况下，他们赚得也更多。看起来，零工经济是一种可行的全新工作方式。

这些变化对我们如何进行职业规划和构建生活方式产生了巨大的影响。美国人的传统生活轨迹——大学毕业、工作、结婚、买房、生孩子、供孩子上大学、退休——仍然是可以追随的，但是，没有一份稳定的工作和一份稳定且持续增长的收入作为坚实基础，要实现这样的生活则更具挑战性。零工经济为我们提供了更多的可能性，让我们去追寻属于自己的航程，走出属于自己的路。随着零工经济的发展，我们可以期待，它改变的不仅仅是我们的工作方式，还有我们的生活方式。

如何在零工经济中胜出？

本书不仅意在教授零工经济的相关知识，还将引导读者走进零工经济，为使大家在其中游刃有余提供一份指南。每个章节后面都附有实用练习题，供读者把相关概念运用到自己的生活当中。每个章节都是独

立完整的模块，所以读者可以集中阅读自己最感兴趣，或者觉得最重要的章节。

本书回答了一个问题，那就是“如何成功驾驭零工经济”，其答案可以归结为十大准则。

驾驭零工经济十大准则

1.定义你的成功

构建个人希冀的成功愿景，即使它可能与传统的美国梦大相径庭。

2.多样化

学会识别并找到那些有利于增加机会、提高技能、拓宽圈子的零工。

3.创建自己的安全保障

世上没有稳定的工作，要了解如何获取稳定的收入、制定退出策略、构建自己的安全网。

4.在圈子之外建立联系

确定内导联系和对外联系哪个更适合自己的，学会求助和助人。

5.降低风险，直面恐惧

直面阻挡自己勇往直前的巨大恐惧，将其分解为可控风险，并制订一套行动方案各个击破。

6.在零工之余享受闲暇

在零工经济中，我们预期会有更多的休息时间，至于如何规划并有意义地利用这些时间，请参考本书。

7.注意时间管理

将重要的事情排入日程表，思考“Maker”（创作者）和“Manager”（管理者）日程表哪个更适合自己的。

8.追求财务灵活性

摒弃“节省一杯咖啡钱”的理财思维，重塑财务结构，增加财务灵活性和安全性。

9.获取使用权，而不是所有权

所有权是婴儿潮那一代人的思维，即用最少的债务和最大的灵活性来获取自己想要的物品的使用权。现在，请重新审视房屋所有权的必要性。

10.为传统退休生活而存钱，但千万别打算真的过上那样的生活

问自己一个问题：什么时候可以不工作？

本书的每个章节都致力于阐释其中对应的一条准则，并解释该准则存在的原因，以及如何最好地将其付诸实践。本书的最后一章将讲述“未来的零工经济”，并推测它在下一代人眼中的样子。

零工经济的增长动力

零工经济的增长由两股方兴未艾的浪潮同时推动：全职工作正在消失；许多公司不到万不得已，不会选择雇用全职员工。

全职工作正在消失

以前，私营部门创造和增加就业机年的年均增速是2%至3%。2000年互联网泡沫破灭时，这一数字低于

2%。2008年，就业机会增加的速度进一步下降至1%以下，并且在2015年全年都无法突破这一历史最低水平。

就业机会减少的原因之一在于就业增长的引擎已经出了故障，并逐渐停止运转。事实证明，年轻的企业创造了最多的就业机会，而不是大家普遍认为的小企业。虽然年轻企业的增长速度已经从20世纪70年代的16%下降到了2011年的8%，下降了一半，但是它们依然很重要。

更糟的是，这些新兴企业创造的就业机会正在减少。过去，它们每年带来约300万个就业岗位，但现在这一数字下降到了刚刚超过200万。尤因·马里昂·考夫曼基金会（我在其中担任高级研究员）把这一现象称作“创造就业机会的长期漏洞”，很多人认为该漏洞导致“新兴企业的数量下降，员工数量减少，增长速度放缓，为美国就业市场带来的就业机会也越来越少”。

此外，企业正在通过裁员、精简、重组来逐步减少其已有的全职岗位。它们还把之前的全职工作分解成小项目或小任务，然后用自动化、外包或承包的方式去完成，这种做法成本低、方式灵活、效率高。例如，报社现在提供的全职工作很少，多数是自由撰稿的岗位。在零工经济中，曾经提供职位的单位现在逐渐提供的仅仅是一个工作机会。

全职雇员：企业的“情非得已”

对于企业来说，雇用全职员工的成本最高，灵活性最低。在美国劳动力市场，企业需要支付最高昂的税金，并为全职员工提供最佳福利和最大保护。这就意味着，一位全职员工的雇用成本要比相应的兼职者高出30%至40%。美国劳工部尚未有任何严肃举措来改变该状况，相反，它们选择维持现状，把更多的资源放在找出那些把正式雇员混作临时合同工的企业上。鉴于政府对这两个工种的定义模糊，它们的此项工作无疑是徒劳的。

不出意料，雇用独立合同工来代替正式员工的趋势已经越来越普遍了。降低劳动力成本的企业会拥有更大的灵活性，以项目、任务和时长为参考来购买所需的劳动力会让企业实现更高的效率。例如，一家企业可以通过雇用一名兼职公关人员、一名负责社交媒体的合同工和外包文案来代替一份全职营销经理的工作。这样，企业就可以仅在需要的时候，去精确地分配工作并支付薪水。

即便如此，企业对全职员工的需求并没有，也不会完全消失。企业总会有一个全职雇员核心团队，包括核心员工、紧俏人才和高级管理人员。这样做的原因很多，要么是为了确保得到某类人才和技能，才保留那些注重与客户接触、建立情感联系的职位，要么是为了确保企业核心业务的高质量和稳定性。除此核心团队之外，只要美国劳工部延续区别对待合同工和正式员工（在经济上意义重大）的政策，企业对独立劳动者的需求就将继续增长。

零工经济对员工意味着什么？

零工经济对人们的影响取决于你从事哪种类型的工作。零工经济是一种技能经济，所以技能型劳动者会是鱼与熊掌兼得的大赢家。他们的技能优势让他们可以拿到高薪，并享有最好的机会去设计自己的职业生活，创造自己的未来。技能型劳动者可以利用这一大好机会去打造一种灵活、自主和有意义的职业生活，他们可以将一份不错的工作变为一份杰出的工作。

中层管理者和拿“死工资”的企业员工似乎不是零工经济的胜者，他们的技能需求量少，也更容易被机器自动化、外购或外包代替。也许他们正被悬挂在自己所攀爬的摇晃不定、残缺不全的职业阶梯上，或是心神不宁地死守着自己已经成功找到的全职工作。这些人的收入停滞不涨，福利也正在萎缩，而他们却慢慢半拍，难以接受自己已经失去了工作保障的现实。于是，他们在全职工作中努力求生，而一旦失去工作便会举步维艰。

零售业、服务业的工人以及其他低技能劳动者的命运在零工经济中会略微有所改变，但他们的境况仍将是糟糕的。他们所从事的大多是工资低且不稳定的兼职工作，福利很少甚至完全没有，对自己的工作安排一点儿也做不了主。他们的工资正在停滞或缩水，他们的工作也最容易被自动化所替代。麻省理工

学院斯隆管理学院的副教授泽伊内普·托恩（Zeynep Ton）称这类工作为“糟糕的工作”，但这些糟糕的工作在零工经济中不会消失，它将是我们的经济和社会的长期祸害。

零工经济不是一颗“银色子弹”^[1]，它可以解决终极问题，它并不会彻底淘汰糟糕的工作岗位以及低薪工人，但是它能为这些低技能工人带来一些积极的变化。在零工经济中，这些工人的灵活性和自主性会更高，也可以对自己的工作和生活有更大的控制权。优步（Uber）司机的工作环境和大多数出租车司机的工作环境很相似，他们都是合同工，没有福利，没有加班费或是最低工资保障，更没有失业保险。但是很多人愿意成为Uber司机而不是出租车司机，其中一个原因就是前者能够自己掌控工作时间和强度。同样，那些在TaskRabbit或同城快递公司Postmates处获取订单式零工的从业者所面临的经济困境，与快餐店或零售店的低薪小时工所面临的经济困境并没有实质性的不同，他们的工资都很低，也不享受福利。但是不愿意去快餐店找工作的人却愿意在TaskRabbit或Postmates等平台上找工作，部分原因是他们可以在找工作的时候借助平台找到活儿干。零工经济让低技能工人能够找到一些不那么糟糕的工作，这种变化不算很大，但毕竟方向是正确的。

零工经济真的是新概念吗？

如果进一步分析零工经济及其在人类工作史上的地位，我们会发现它其实并不是一个新概念。兼职工作，以及合同工、顾问零工由来已久。新鲜的是，零工经济已经扩展到中产阶级、白领的工作中，并逐渐融入到了高价值、高度透明的科技初创企业的商业模式里。

中产阶级：过去，不提供福利的合同工作、兼职工作主要是指在快餐业、零售业和其他服务公司的“糟糕的工作”。而现在，合同工作正在渗入到中产阶级核心行业中，并越来越受到关注。现在我们可以以按小时付费的方式，在美国、印度或世界上任何地方雇用一名虚拟助理。如果我们需要一位会计师或簿记员，就可以下载财务管理软件QuickBooks来自动实现这一职位的大部分功能，或是通过自由职业平台Upwork、领英（LinkedIn）、在线网络兼职平台FlexJobs雇用一名合同工。

在美国许多高等院校中，兼职教授、非全职和非终身教师（我就是其中一员）虽然仍是少数，但数量仍在持续增长，所以大学对老师们早已是以课程为标准付费了。多久以后，我们的公立中小学也会采取这样的教学模式呢？零工经济表明，脑力和专业工作也可以被重组、外包，或是更便宜地购买到，但越是这样，它所带来的“破坏性”就越明显。

科技公司：不知何故，当我们在快餐厅遇到只拿工资的兼职工人或者在出租车里碰上合同工司机时，我们并不觉得新鲜，这与我们拿起手机，召唤同样的兼职工或合同临时工为我们送东西或载我们去某个地方时的感受并不相同。像优步和任务兔子这样的科技平台，是以合同劳动为模型建立的，并且得到了极高的估值，有关它们的新闻比关于一位普通出租车司机或某个人的私人助理的新闻更能吸引我们点击进去。既然这是一则科技新闻，那么劳工问题似乎也突然值得关注了。

零工经济所引发的劳工问题根本不是新近出现的，早在1995年，美国劳工部就认为我们的劳动力市场激励机制是有悖常理的。它们总结到，我们目前的机制会鼓励雇主多雇用合同临时工，少雇用全职雇员，以大大节约成本：

现行的税收、劳动和就业法规会刺激雇主和雇员建立临时性的雇用关系，这种选择不是考虑到灵活性或效率，而是为了逃避承担法律义务。根据劳动和就业法律，雇主可以不为临时工缴纳社会保险、失业保险、劳工赔偿和医疗保险，可以节省扣缴税款的管理费用，并且不用承担对工人的责任。

上述报告已经发表了20多年，但是我们的劳工政策依然没改变……可随着越来越少的人从事着单一雇主的全职工作，该政策也逐渐丧失了意义。零工经济是关于工作的经济，但是我们的劳工政策只为从事传统工作的雇员提供福利和保护。

零工经济规模多大？

我们很难确切地知道零工经济的规模有多大，或者它的增长速度有多快。通常，收集有关就业数据和劳

动力市场趋势数据的责任会落在BLS（劳工统计局）身上。但是BLS迄今为止试图量化零工经济增长情况的工作进行得很糟糕，它们最近一次针对临时性劳工的调查还是在2005年进行的。

尽管如此，最近的几项研究总算提供了一些早期证据，证明零工经济是一股不容忽视的力量，并且在迅速增长。来自哈佛大学的经济学家拉里·卡茨（Larry Katz）和普林斯顿大学的艾伦·克鲁格（Alan Krueger）对税收数据进行了详细分析，他们发现：

- ▶在过去10年中，美国人从事替代性工作（alternative work）的比例从2005年的10%到2015年的15.8%，增长了50%以上。

- ▶C类税表（Schedule C）提交者中的个人所占比例从1980年的约8.5%增加到2014年的16%以上，几乎翻了一番。（C类税表是指个体自营户或独资经营者提交的关于收入和损失的表格。）

- ▶其中最引人注目的发现是，“2005年至2015年美国经济中所有的就业净增长似乎都来自替代性的工作安排方式”，而非全职工作。

目前，全职工作的雇员仍然是工作中的主导力量，但是雇主正在逐渐抛弃这种模式，雇员们也是如此。新创造的就业机会越来越少，公司雇用越来越多的合同临时工和兼职工作者，员工福利也在缩水，许多人更喜欢在选择工作时拥有更大的独立性、灵活性和选择权。我们现在仍然不能给出一个确切的数字，来说明目前在零工经济中工作的人数到底有多少，但有证据表明，这个数字正在稳步且快速地增长。

别再找工作了

零工经济将我们的职业劳动市场转变为工作劳动市场，从而打乱了我们现有的工作方式。它为公司和工作者提供了别的选择，来替代一种所谓的“完全通用”的全职员工做着全职工作的模式。

对于技术型工作者来说，零工经济为他们提供了把不错的工作变为杰出工作的机会。对于从事传统意义上“糟糕的工作”的低技能工人来说，零工经济则提供了把糟糕的工作转变成比较好的工作的可能性。通过将工作从固定模式中分离出来，工作者可以获得不同程度的独立性、灵活性和掌控权，而在传统意义上这些都是无法实现的。

零工经济也在颠覆着我们现有的生活方式，因为高杠杆、高固定成本的传统生活方式在一个工作和收入都充满变数的经济中是行不通的。一口气工作40年然后再退休的生活方式不太合理了，因为我们完全可以在中途抽出更多的休息时间，更加平衡地分配一生的工作和闲暇时间。

在零工经济中取得成功需要人们转变心态，拥有特定的技能以及现代化的辅助工具，接下来的十章将讲述这些内容。但是，这里所说的“取得成功”并不是指找到一份固定工作（job），而是指打造一种更为协调、更为平衡的生活，并找到满意的工作任务（work），实现个人理想中的职业成功以及个人生活成功。

所以，别再找工作了，在零工经济中开始创造你自己的生活吧。

[\[1\]](#)有“良方”“高招”之意。——编者注

I 在零工经济时代重新定义职业

1.“机会心态”下的成功

这就是你想要的一切的开始。

——佚名

我们最早的成功观念源自他人。这种观念始于家庭，始于父母及家人的想法，在学校和工作场所中，老师和老板的激励也会继续影响它。之后我们会把这些耳濡目染的对成功的定义内化为自己的版本。如果我们不主动思考，他人对成功的定义就可能取代我们自己的定义，从而使我们过上那种千篇一律的生活，但也许我们并不想过那样的生活。

布伦娜过着一名典型的MBA学生的生活，她当时已在一家《财富》世界500强公司工作了三年，但她觉得那份工作束缚了自己。尽管和坐在大学教室相比，她更喜欢在职学习，但是她仍然注册了MBA课程。她和父母一起住在郊区，那里枯燥沉闷，但是她别无选择，因为她必须及时偿还助学贷款。她所追求的这条道路正是别人定义的成功之路，而不是她自己的愿景和目标。

布伦娜是我的学生。上完我的课程（这是她所读的MBA课程中的第一门）之后，她辞掉了工作，暂时退出了MBA课程，并搬进了城市居住。大约一年之后，我碰到了她。她那时正在一家资金状况良好的创业公司工作，她获得了一个充满挑战的职位，这个职位与她的长期兴趣相符。与此同时，她也享受着城市生活所带来的便利。她已经订婚了，正打算结婚。她还没有重启MBA课程，也不确定自己会不会再去读了。布伦娜不再按照别人的期望去生活，而是开始追随自己的兴趣与心愿，她创造了属于自己的成功版本。

如果我们不花时间去思考自己想要什么样的成功，以及自己的成功版本，那么，我们就很容易陷入一种基于他人期待的生活之中。比如，老板认为我们应该在办公室待多久，父母希望我们学习什么，我们做什么工作可以让朋友们羡慕。如果我们不花时间反思，并有意识地关注自己的优先事项，那么我们做出的决定就可能偏离内心真正的愿望。最终，我们做了一份报酬丰厚但需要经常出差的工作，而我们真正想要的却是花时间待在家里陪伴家人以及与朋友共处。可是，即使我们的优先事项是养育孩子，进行马拉松训练，或是与日益年迈的父母出去闲逛，我们还是会被大量的工作任务和过长的工作时间牵绊住。

要想自己定义成功，我们就必须摆脱受周遭环境和文化因素影响的成功版本。只有让同龄人、父母，以及学术界、企业和社会上告诉我们“应该”或“被期待”做什么的声音安静下来，我们才能听见内心的愿望和梦想。只有仔细聆听，我们才能清楚自己的成功版本是什么样子的。

杰西卡·福克斯曾是美国国家航空航天局（NASA）的员工，她也是一位短篇小说家，她写了《关于火箭你需要知道的三件事》（Three Things You Need to Know About Rockets）一书。福克斯推荐了一种挖掘自己想法和梦想的方法——“玩乐时间”（playtime），她对“玩乐时间”的描述如下：

你每天都应该有那么一点儿时间，独自一人，放下手机，这种状态用我最喜欢的作家约瑟夫·坎贝尔的话来说，就是“单纯地体验和思考你当下的状态以及你将来可能达到的状态”。你以什么方式打发这段时间并不重要，你可以坐在那里，望向窗外，也可以画画，或者记下自己脑海中闪现的画面和文字，重要的是，你要与自己交流所思所想。你从一团杂乱的想法中所整理出来的东西，就是非常重要的种子或胚芽。但是如果你不做这样的练习，你可能就没有时间去倾听内心。也许，你理出来的东西是本来就有的，只是自己之前没有注意到它的呼唤。有时，你会发现一些想法会一遍又一遍地出现，但是注意就行，没有必要非得从中找出什么，因为这是一段创造性的孵化时间，你只需拭目以待。

多给自己一点儿玩乐时间，然后试着完成下面的练习。

练习

定义属于自己的成功版本

为了认识到自己内心的成功版本，首先要问自己三个问题，这将有助于确定你的优先事项：

◆我所期待的成功是什么样子的？

◆我生活中的价值观和优先事项是什么？

◆我如何定义一份好工作、好职业，甚至是美好人生？

这些问题的答案将指引你做出自己的财务、职业和个人决策。

新“美国梦”

从历史的角度来看，美国人对于成功的定义一直与“美国梦”息息相关：拥有房子和汽车，养两三个孩子，到老的时候过上悠闲的退休生活。然而，一些证据表明，这种观念正在改变。大都会人寿保险（MetLife）为了研究“美国梦”进行了1000次访谈，并得出结论：“美国人对物质的关注正在下降，成功人生的传统标志，如结婚、买房、生孩子、积累财富，在今天变得并不重要了。相反，在实现‘美国梦’中，更重要的是实现个人的成就感，而不是积累物质财富。”

新“美国梦”研究中心对近2000名美国人的调查得出了类似的结论。当被问到自己的“美国梦”是什么时，受访者的高票答案是个人自由、安全、实现个人潜能，以及有空闲时间享受生活。我们可以看到，人们定义成功的新版本正在形成，它更侧重于个人的优先事项，而不是说住的房子有多少平方英尺^[1]，私人车道上有多好的汽车，以及银行里有多少存款，它更多的是关系到个人的经历、人际关系以及自我实现。

对于如何过上幸福而有意义的人生的研究表明，传统的“美国梦”在转向更多地关注内心、自我实现这一进程上，迈出了正确的一步。蒂姆·卡塞尔（Tim Kasser）教授在其著作《物质主义的高昂代价》（The High Price of Materialism）一书中，分析了10年间物质主义及其对我们福祉所产生的影响的经验数据。他的研究表明，生活中只关注物质追求会滋生焦虑、孤立和疏离感，过于重视物质财富与不安全感、较低水平的社会化和同理心行为紧密相关。他的研究结果还表明，围绕着内在价值去生活是提高我们幸福感的最佳方式。

“数字游牧民”的出现便是这种全新的、较少关注物质主义的成功版本的例子，数字游牧民通过技术来工作、生活、娱乐，并且能随时随地去旅行。他们从通勤、办公室隔间、郊区和现状中解脱出来，可以生活在任何想去的地方，不受地理空间的限制。这正是往返于办公楼和抵押贷款的房子这样两点一线的传统生活的对立面，数字游牧民不关心“别人”觉得他们“应该”怎样生活，而只是根据自己定义的成功版本以及自己制定的规则去生活和工作。

借助“后见之明”

我们可以利用“后见之明”这个有益的工具来反思自己在生活中做出的选择，以及它们是否可能有更好的结果。哈佛大学在75年前为了开展一项针对成年人发展的研究，曾跟踪观察724位男性的一生。这项研究使用“后见之明”，帮助我们了解对于这些研究对象来说，一生中最重要的^[2]是什么。这项研究最大的发现是：

研究对象中的许多人刚刚步入职场时，坚信他们必须去追逐名利、财富和成就才能过上美好生活。但是在过去的75年里，我们的研究逐渐表明，过得最好的往往是那些与家人、朋友和社区建立亲密关系的人。

到头来，金钱和事业上的成功并不一定会带来更大的幸福感或使生命更有意义，融洽的人际交往才是最重要的。

临终关怀护士布朗妮·韦尔（Bronnie Ware）总结了自己听到的人们临终前最后悔的事情，得出了类似的结论。她发现，人们最失望的是，自己为了追求别人所定义的成功而没能去做自己内心最想做的事情。人们的第一大遗憾是，“我希望当时自己能有勇气去选择过一种忠于内心想法的生活，而不是过那种别人希望我过的生活”。

如果我们能够提前预见自己的“后见之明”，也许我们就可以做出更好的决定。不过，虽然做不到这一点，我们还可以通过以下三个思维实验来尝试借助“后见之明”找到内心的成功愿景。

练习

完善个人的成功愿景

步骤一：讣告练习

在传统意义上的讣告练习中，你需要动笔为自己写一份讣告，写下你希望别人在你去世后为你写的讣告内容，讣告是你对自己想要过的生活的回顾。接下来的讣告练习也差不多，只不过你需要写两份讣告：一份要反映你自己正过着的生活，另一份要反映你渴望过的生活。

罗兹·萨维奇（Roz Savage）是《横渡大西洋》（Rowing the Atlantic）一书的作者。她33岁时，在伦敦做管理顾问，当时，她给自己写了两份讣告。她在书中谈到了这一举动给她的生活带来的影响：

第一份讣告是关于我想过的生活，我想到了自己非常欣赏的一些讣告，自己崇拜的那些人……他们才懂得生活的真谛。第二份讣告是关于我自己正过着的生活，很传统、很普通、很舒适，虽然偶尔有刺激的时刻，但总是停留在正常的状态之内。这两份讣告有着天壤之别，显然，我必须做出一些改变……我需要一个规划。于是，我决定划船横渡大西洋。

萨维奇决定要像她所希望看到的那份讣告一样去生活，她卖掉了房子，辞了工作，开始全新的生活。现在，她是一名作家、演说家以及环保活动家，并且，她独自划船横渡了大西洋、太平洋和印度洋。

步骤二：“破折号”练习

这是基于琳达·埃利斯（Linda Ellis）的诗歌《破折号》（The Dash）的另一种讣告练习，“破折号”指的是一个人出生与死亡之间的那段时间。

因为，重要的并不是我们拥有多少车子、房子和金钱。

重要的是，我们如何去生活，去爱，

去度过这段破折号时光。

像这首诗里写的那样，思考一下：我想如何度过自己的破折号时光？

步骤三：美德练习

戴维·布鲁克斯^[2]（David Brooks）在《纽约时报》发表过一篇名为“死前的道德清单”的文章。他指出，美国社会把更多的时间花费在教育人们如何发展简历美德，而不是悼词美德上。他写道：“简历美德指的是一个人带入到劳动力市场中的技能，悼词美德指的是，在葬礼上人们所谈论的逝者的美德，比如他或她是否善良、勇敢、诚实或是忠诚，是否具有深爱他人的能力。”在该练习中，请思考下列问题：

◆生活中，我把最多的时间花在了发展哪种美德上？为什么？

◆我愿意培养什么样的悼词美德？

定义自己的成功版本的练习并不是一次性的，我们在一生当中应该经常进行这个练习。通常，十多岁和二十岁刚出头时，我们对成年生活的憧憬和想象逐渐形成。也是在那时，我们开始按照成功的样子来打

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《零工经济》黛安娜·马尔卡希 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/800.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

