

# THE WORKING POOR

# 穷忙族

21世纪最值得你去阅读的成功励志书  
即刻让你摆脱穷忙族的困惑，相信值得你拥有。

陶志强 编著



如果说“人生就是苦行”，  
生活的全部意义就是在这样日复一日的苦行僧式的生活中学会承受一连串的“想而不能”，  
那么，又怎么解释那些生活得潇洒自在的“富闲族”的存在呢？  
本书将以最靠谱的视角，帮你分析出“穷忙族”的喜怒哀乐与前因后果。

## 为什么你的生活中总是在上演着穷与忙的纠结？

吉林出版集团  
时代文艺出版社

# THE WORKING POOR

# 穷忙族

陶志强 编著



吉林出版集团  
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

穷忙族 / 陶志强编著. — 长春 : 时代文艺出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5387-3510-9

I. ①穷… II. ①陶… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第014600号

出品人 陈琛

责任编辑 李天卿

选题策划 刘以端

封面设计  康美广告

装帧设计 周凤人

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

穷忙族

陶志强 编著

---

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/158千字 印张/16

版次/2011年10月第1版 印次/2011年10月第1次印刷 定价/29.80元

---

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



# 前言

## 歇歇脚，看看书

恐怕没有多少人知道“穷忙族”这个词究竟是从什么时候开始流行的，然而，绝大多数人在第一次听到这个词的时候，都感觉仿佛中了会心一击——又忙又穷、越忙越穷，这不就是我吗？

没错，这是一个穷忙的时代，在经济发展震耳欲聋的主题歌中，中国的各行各业都像是脱了缰的野马，在以一种近乎疯狂的速度飞驰着，而跑在马车后面的我们——这些普通的打工者，不得不使出全身解数跟上队伍。在马蹄扬起的漫天黄沙中举目四望，你会惊奇地发现，你身边的很多人几乎都成了灰头土脸的“穷忙族”。汗流浹背、气喘吁吁，衣衫褴褛、面容憔悴，可仍然扛着顶风的大旗或快或慢地奔跑着，来不及说一个字的怨言。

随便问问身边的人，从月薪过万的业务主管到没过试用期的实习生，从4S店的销售员到事业单位的研究员，几乎没有谁敢说自己是“穷忙族”。在日复一日的生活中，除了工作，我们什么都缺：缺睡眠、缺朋友、缺自由、缺

运动、缺娱乐。朝九晚五的上班回来，除了钱，我们什么都不缺：不缺任务、不缺指标、不缺期限、不缺需要反复琢磨的“领导意图”、不缺处处刁难的客户。天呐，从什么时候开始，日子就变成了这样？

现在，不妨稍微歇一歇，好好来想一想我们的生活到底是怎么了。我们不傻，我们不懒，我们倾其所有、毫无怨言，可为什么我们所盼望的“幸福生活”总是可望不可及呢？如果说“人生就是苦行”，生活的全部意义就是在这样日复一日的苦行式的生活中学会承受一连串的“想而不能”。那么，又怎么解释那些生活得潇洒自在的“富闲族”的存在呢？

正如黑格尔所言：存在的就是合理的，合理的必然存在。你的穷忙绝对不会单单由于运气差，别人的富闲也肯定不是因为走在马路上捡到了“大偶尔”。要了解这其中的原因，显然不能怨天尤人，也不能靠求神拜佛来找答案，而你正在看的这本书，正是为了以最靠谱的视角，帮你分析出“穷忙族”的喜怒哀乐与前因后果。

在你坐着地铁或公交车往返于家与公司之间时、在你坐在小饭馆里等着厨子做饭的时候，你都可以把这本书拿出来，通过三十几个只有三千多字的短文，了解一些能帮助你重新认识自我、观察生活、摆脱穷忙的观点和看法。

关于“穷忙族”的名言警句，有这样一句：你可以穷，也可以忙，但绝不能穷忙！不得不说，这是一句铿锵有力的句子，但是与我们的观点还略有不同。那就是：你可以穷，也可以忙，甚至可以穷忙一时，但绝不能任劳任怨地穷忙一生！

所以，请歇歇脚，看看书。因为，谁也不是命中注定的“穷忙族”，生活本该是另一番景象——只要你有信心。





# ◎ 目录

前言 歇歇脚，看看书..... 001

## 第一章 穷忙时代的众生相

满满当当的“幸福生活”..... 002

白领上的汗渍..... 010

掉血掉肉不掉队..... 019

荒腔走板的“成功学”..... 027

你不是一个人在穷忙..... 035



## 第二章 优化你的作息表

谁在挥霍你的时间.....	044
自由没有那么可怕.....	050
忙碌—“忙碌”—“盲碌”.....	058
不要一步一步地原地踏步.....	066
不愿多想，才会穷忙.....	072

## 第三章 重写你的收支簿

兜比脸干净的“体面人”.....	082
从不磨刀的砍柴人.....	088
既然无财，何必理财？.....	095
跳出越攒钱越穷的怪圈.....	101
人无外财不富.....	108
从“挣钱”到“赚钱”.....	115

## 第四章 改掉你的口头禅

“这就是现实，我没有选择” .....	124
“现在不是考虑×××的时候” .....	131
“我没有那么好的运气，我必须靠拼命” .....	138
“总得先苦后甜吧” .....	145
“我最不怕吃苦” .....	151
“我没有时间可以浪费” .....	158

## 第五章 剥掉心中的那层茧

状态上的归零.....	166
学会做减法.....	173
兴趣爱好不可或缺.....	179
身心合一再出发.....	186
不能取悦自己，无法取悦别人.....	193
培养你的灵性.....	199





## 第六章 越来越闲，越来越富

慢下来的生活..... 208

适应改变，谋划新生..... 217

转机中的压力..... 227

原来日子可以这样..... 236

**后记 换上新装，重新出发..... 246**



# 第①章

## 穷忙时代的众生相

---

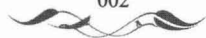




## 满满当当的“幸福生活”

亲爱的读者，在阅读本书之前，咱们先来做一个小小的心理测试吧。只需回答“是”或者“不是”。

- (1) 你是否一天工作超过9个小时，但是看不到前途？
- (2) 你是否一年内未曾加薪？
- (3) 你是否三年内未曾升职？
- (4) 你是否感觉薪水不够用，月月都要勒紧裤腰带？
- (5) 你是否感觉积蓄少，无力买房买车？
- (6) 你是否感觉自己越忙越穷，越穷越抠？
- (7) 你是否会为孩子教育、赡养父母、退休养老没有保障而烦恼？



(8) 你是否有雄心壮志想要干一番事业，但总是忙不完手里的事情？

(9) 你是否白天工作，晚上回到家还得工作，以至于没有时间和家人沟通感情？

(10) 你是否每天都忙忙碌碌，但内心总是缺乏安全感？

以上10项中，如果你有3项或者3项以上回答为“是”，那么恭喜你，你已然迈入“穷忙族”的大军了。而且你并不孤单，一项共有近4000位职业人士参与的调查显示，55.7%的职场人将自己定义为“穷忙族”，其中15.6%的职场人认为自己是“超级穷忙族”。不用惊讶，因为这是一个世界性的问题，“穷忙族”并不是中国人的专利，它源自经济发达的美国。

那什么是“穷忙族”呢？

## 1. “穷忙族”的定义

20世纪90年代的美国，有这样一群人，他们辛勤工作，每日挥汗如雨，但仍然无法摆脱最低的生活标准，成为社会福利制度中被遗漏的一群人，政府对其生存状态无能为力，虽然无法帮其脱离贫困，但为他们找到了组织——“穷忙族”。Working poor一词首次出现。《纽约时



报》前资深记者大卫·史普勒在其著作《工作的穷人：在美国所看不到的》中提到了这一群体，认为美国有500万人过着“辛勤工作却朝不保夕”的生活。“穷忙族”组织不断扩大，在德国，“穷忙族”人数超过100万；在日本，保守估计其人数已经超过500万人；在中国台湾，据报道，“穷忙族”组织也在不断地扩大，以至于某高校人力资源研究所教授在其研究报告中指出，中国台湾正逐渐成为“穷者越忙、富者越闲”的社会。

2009年，日本经济学家门仓贵史撰写的《穷忙族》被国内出版社引进，这本号称“震撼日本社会的作品，关于‘穷忙族’最权威的著作之一”的书，犹如一声闷雷，一时引起很大震惊。不少人猛然发现，原来自己早就是“穷忙族”了。《中国青年报》的一篇文章说：“我身边的‘穷忙族’很多，他们大多兼了好几份差事，不仅每天都很忙碌，而且感到迷茫，永远觉得自己只是在辛苦地过日子，而不是在享受生活。”天涯社区网友留言：“起得比鸡早，睡得比狗晚，吃得比猪差，干得比驴多。”越来越多的人终于从意识上真正确信自己已是“穷忙族”。无论是高级办公楼里的帅哥靓女，还是西装革履、衣着光鲜的企业高管；无论是白领、金领、红领，还是奋战在生产一线的蓝领；无论是尚未工作的大学生，还是已经在职场多年的“老油条”，都找到了组织，一股声讨控诉“穷忙族”组织的浪潮从此席卷了中国职场界。

欧盟曾对“穷忙族”下过这样的定义：“有工作却入不敷出，甚



至沦落到贫穷线以下的受雇者。”其实就是指经常加班加点地工作，牺牲了休息日却总也得不到加薪，不仅没有能力购置家产，甚至还要担忧养老金问题的那些人。随着穷忙队伍的逐渐壮大，“穷忙族”定义的标准也更具体了一些，“每周工作时间高于社会平均工作时间，收入低于全体平均标准60%以下的人群”的定义显然已经跟不上时代了。除了穷忙但薪水少的人，那些为了填补空虚生活而大肆花费，为了花费而重返空虚的人群，也被认为是穷忙一族。

那么，“穷忙族”们在过着怎样的生活呢？

## 2. 控诉穷忙，不得不说的事儿

有人说：“城市中的人有两个籍贯，一个来自血缘，一个来自生活。”“穷忙族”的生活是这样开始的：每天清晨，大街小巷的早点摊位上，坐着行色匆匆的“上班族”。一碗馄饨，再加上一屉小笼包，似乎就色香味俱全了。随后，他们匆匆的背影汇集成一股急涌的潮流，拥塞在CBD、金融街等繁华区域的条条马路中间。每天上班、工作、下班，疲于奔命，要做的事情永远没有尽头，甚至没有休息日，天天加班，周而复始。脸上带着倦容，身子像陀螺一样旋转起来就不再停下，“亚健康”的状态随处可见。世界卫生组织称，“忙”会带来心理疲劳、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降、偏头痛、高血压、消化性溃疡、月经失调、性欲减退等问题。付出了如此沉重的代





价，到头来所得的收入却寥寥无几，连起码的生活都保证不了，未来的生活也看不到希望，所以他们还不如“月光族”。“月光族”至少花钱买到了享受，也算是自得其乐了。因此，“穷忙族”=比“月光族”更穷+比“过劳模”更忙。

白慧慧正是“穷忙族”组织的一员。在父母看来，慧慧大学毕业以后虽然工作不稳定，但至少不用像他们一样面朝黄土背朝天，不用风吹日晒，夏天有空调，冬天有暖气，国家给发工资，中午还有食堂吃饭，多么幸福的生活啊！可是她还不停地叫苦叫累，真是身在福中不知福。面对父母的不理解，慧慧只能有泪往肚子里咽。孤身一人，勇闯广州，三年多来，没有一刻得以安闲。学历一般，经验不足，能力需锻炼，工作换了两三个，出租屋换了四五处，工资不多，花钱不少，上班忙碌，加班疲惫，寻点兼职，赚不了几块钱，却要日夜忍受失眠的痛苦。

如果说挣扎在职场底层的白慧慧尚需好好努力的话，那么已经混到公司销售总监的陈明就不知该如何逃离穷忙组织了。

在外人眼里，陈明绝对是女人心中的“钻石王老五”。人长得帅，学历高，事业有成，拿着高薪，开着名车，住着豪宅，多么年轻有为、前途无量的大好青年啊！面对别人的羡慕，陈明只能摇头苦笑啊，他心里有着说不完的愁绪。各大城市中，像陈明这样的“穷忙族”比比皆是。每日兢兢业业，时刻提防竞争对手背后偷袭，神经时刻处于高度



戒备状态。虽然拿着高薪，但为了跟上客户的消费和品位，不得不在穿戴上下血本，每月的房贷、养车、着装、社交等种种项目就能将其每月收入花费殆尽。其实，陈明就是一个“花架子”。“花架子”的危害就是很难找到真心对他好的女孩。一个人静静地躺在空荡荡的家中，虽然到处都是名牌，但却没有一个贴己的人说说贴心的话，病中的陈明切切实实地体会到疲惫与迷茫。欲望就像一个无底洞，他每天无休无止、没日没夜地忙碌，似乎最终只是将心灵逐渐掏空，没有实现的愿望越来越多，人生的未来又在何处？

像这样的例子举不胜举。正像一篇文章中所说的那样：“对于一个浮躁的城市而言，阅读的时候，我们都是局外人，而置身其中时，我们仿佛又忘记了城市的存在。”不识庐山真面目，只缘身在此山中。许多人只顾同情怜悯别人的穷忙生活，却茫然不知自己就是他们的同类。即便对自己的处境有了深刻的理解，虽然各种摆脱穷忙状态的方法满天飞，但仍然无法挡住“穷忙族”大军前进的脚步，越来越多的人都被卷入其中，无法自拔。穷忙族的生存状态甚至逐渐演变为一种习惯，深入骨髓。

英国《金融时报》曾这样解释中国经济的快速增长：“几乎每个中国人都在拼命工作，甚至自愿加班。中国人努力工作的动力来自于焦虑——对于失业的焦虑，对于生存压力的焦虑。”即便是那些出国的人，远离了中国经济环境的人，这种焦虑依然无处不在，导致不少人仍







然保持着穷忙的心态。一位中国学者在博客中讲述过这样一个故事，一个中国家庭移民美国后，只关心买房子、买车子，从不参加谈论人生的社交活动，也从不去阅读在国内难有机会接触的书籍。他们只关心物质的富足，而忽略精神世界的发展。在不少国人看来，幸福生活标准就是先有小车小房，再换豪车别墅，物质富裕是第一位的，是激励人们不断前进的动力，是人生的终极目标。对人生价值的物质化定义，无尽的物质欲望与有限的收入之间的矛盾，成为“穷忙族”心中最无奈的痛。

### 3. 我爱忙碌，不爱穷忙

百度百科在“穷忙族”的词条中，认为“结构性危机”是导致中国人穷忙的真正原因，“户籍、收入分配、教育等诸多领域的体制性缺陷，导致精英寡头化和底层人固化，阶层与阶层之间的流动困难。”因此，只靠个人努力是无法实现自我救赎的。只有从社会的根子上“下药”，“不断出台符合经济规律、有利于社会良性发展的有效公共政策，完善有关法律法规，大力解决诸多悬而未解的民生难题，比如就业、住房、教育、医疗等，赋予‘草根’公平参与社会财富分配的机会，彻底消除‘草根’向上流动的重重压力”等，只有这样才能拯救“穷忙族”。然而，不得不承认，这将是一个长远的系统性工程。在中国经济飞速发展的今天，经济发展是解决一切问题的关键。有了财力、物力，才有能力和精力解决其他问题。所以，“穷忙族”以物质为人生发展的先决条件无可厚非，社会的发展注定了我们必须将有限的生命投

