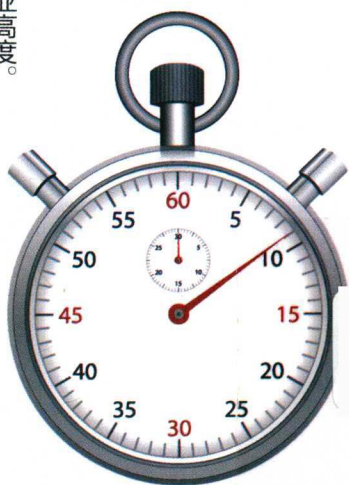


除了智商、情商，时间商更能决定你未来的生活状态与事业高度。  
你怎么花时间，时间就怎么塑造你的人生。

# 你只是看起来很忙

墨羽◎著

NI ZHISHI KANQILAI  
HENMANG



## 别让瞎忙毁了你

你是否一直忙却还是没有满意的结果？

你是否因为渴望得到更多而疲于奔命？

你是否因为不讲方法而做了无用功？

你是否每天都很忙碌，却始终看不到终点？

你是真的努力了，还是，只是看起来很忙？

中国商业出版社

# 你只是看起来很忙

墨羽◎著

NI ZHISHI KANQILAI  
HENMANG

除了智商、情商，时间商更能决定你未来的生活状态与事业高度。  
你怎么花时间，时间就怎么塑造你的人生。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

你只是看起来很忙 / 墨羽著. — 北京 :

中国商业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5044-9710-9

I. ①你… II. ①墨… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 031572 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

\*

710×1000 毫米 1/16 开 14 印张 200 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 写在前面的话

中华民族历来是非常勤奋的民族，我们都是在“天道酬勤”、“勤能补拙”的文化熏陶中成长起来的，不管你是谁，身在何处，从事什么职业，这种“勤奋”的“基因”早已深深融入到血液之中。

勤奋本是一件好事，但在当代社会却被无数人误读：

“公司老板简直变态，明明没那么多事情还不得不加班，准点下班在他看来就是偷懒，只有磨蹭到很晚走的员工才是勤奋的杰出榜样。”

“天天都好忙啊，明天飞广州，下周还要去趟香港，每天都在疲于奔命，为什么这个月业绩还是很糟糕？”

“为了拓展人脉，我几乎每个周末都在参加各种各样的行业会议、活动，都已经这么勤奋了，居然没有什么显著成效，这简直太不公平了。”

“一直在兢兢业业地上班，一直在认认真真地赚钱，可忙了一整年，怎么还是兜里比脸上干净？”

“xx升经理了，真是超级不公平，我俩同时来公司，我天天加班加点忙得热火朝天，xx每天都是到点就走，最后居然是他当了经理。”

……

对于这些情景，相信每个人都不陌生，周围的同学、朋友似乎都有过类似的遭遇，甚至自己就是其中的“一员”，不过却极少有人反思，

这些看似荒诞的现实究竟是由什么造成的。

在大多数人观念里，一个天天加班的人很勤奋，准点下班的人就不够勤奋。可事实却是工作效率有异，能8小时干完的事情，非要花费10小时忙碌，这不是勤奋，这样的忙碌没有丝毫意义。

“天道酬勤”没有错，但这并不是说忙就一定能够获得丰厚回报，忙碌不等于勤奋，如果只是像无头苍蝇一样四处乱撞，那只会越忙越乱，越乱越忙。没有人生方向，每天和拉磨的驴子一样，即便再忙也必然无法实现自己的梦想。

不知道从什么时候开始，人们对于“勤奋”的积极追求开始出现偏差，走入了歧途，“穷忙族”、“瞎忙族”的出现就很好地印证了这一点。时下，有太多人身陷病态“勤奋”而不自知，身陷“忙碌”却不知道忙什么。

川流不息的马路上，拥挤不堪的地铁上，高楼林立的商务大厦中……不管在什么场合，似乎每个人都匆匆忙忙，可是大家都真的如此繁忙吗？

每天熬夜学习，实际上却是翻开书籍玩了一晚上手机；

每天都坚持去健身房锻炼，实际上却只顾四处搭讪，与人聊天；

每天都制订第二天的工作计划，实际上却没有一次能够完整实施；

每天都在办公室工作到很晚才下班，实际上上班时间却懒懒散散；

每天都听专业讲座提升自我，实际上却是一边听一边刷微信、微博；

……

事实上，这才是绝大多数人的真实写照。承认吧，你真的没有那么忙，很多时候你只是看起来很忙。

明明一个电话或一封邮件就能解决的事，非要穿越“万水千山”去面谈，怎能不忙？做事不分主次，眉毛胡子一把抓，怎能不忙？一边解决着问题，一边制造着新问题，然后又疲于奔命地解决新问题，怎能不忙？患上了严重拖延症，一件小事都能拖上十天半个月，怎能不忙？天天都在追剧，没时间学习，考试前夕怎能不忙？

陷入“忙碌”并不是一件好事，尤其是没有“价值”地忙碌。这是一个充满机会的社会，这也是一个竞争惨烈的社会，如果你不想在庸庸碌碌中沦为尘埃，丢掉追求与理想，如果你不想被日新月异的社会淘汰，那就必须想办法从“无用的忙碌”中解脱出来。

忙碌不等于勤奋，天道酬勤，你首先必须知道“勤”是什么，怎样的忙碌才会有更多收获。有目标，有效率，有方法，不拖沓的忙才是有效的，瞎忙、乱忙、冗忙，只会干掉你的希望，把你变成一个麻木不仁的木偶或傀儡。

成功人士都很忙，所以让自己忙起来就会获得更大成功。赶快丢掉如此愚蠢的逻辑吧，只有穷人才会陷入忙碌难以抽身，那些富人不仅不忙，反而有大把休闲时光去钓鱼、打高尔夫球、参加各种俱乐部。

长期没有节制的忙碌，会让我们过早陷入职业倦怠，身体得不到充足有效的休息，更容易带来健康风险。此外，长期忙碌对我们的心理伤害也是显而易见的，比如“穷忙一族”忙而无望的状态很容易让人陷入灰心、失望等负面情绪中；“瞎忙一族”整天处于精神极度紧张中，容易带来焦虑、失眠等。

从这个角度来说，远离没有效率的“忙碌”，摆脱不正确的“勤奋”就显得尤为重要了。我们的一生到底在忙些什么？为什么忙了很久却没什么成效？为什么一直忙着工作却还是很穷？怎样才能摆脱“庸庸碌碌”？如果你有这样的疑惑，那就翻开本书吧！

不管你是一个严重的拖延症患者，还是一个在穷忙中苦苦挣扎的上班族；不管你是热衷于游戏的宅男，还是在穿衣打扮上花费太多时间的社交女神；不管你是没有目标的“迷茫”一族，还是一直忙着做计划的“空想”一族……只要你想改变自己的“忙碌”状态，总有一种解决办法适合你。

## 上 辑 慌慌张张，匆匆来去，我们为什么一直都在忙

### 第一章 | 你真的很忙吗

#### chapter01 | 不，大多时候，你只是看起来很忙

忙着熬夜，忙着读书，忙着工作，忙着学习，忙着健身……  
然而这些所谓的忙碌时光，是真的很忙吗？不，事实上，你只是看起来很忙而已。

忙着熬夜，实际上你只是点了无数个赞 / 004

忙着读书，可却在图书馆呆坐了一天 / 006

明明可以按时完成的工作，却还要忙着加班 / 008

计划学习，但只是忙着发了一下朋友圈 / 009

坚持去健身房，结果没锻炼只是忙着搭讪 / 011

大多时候我们只是看起来很忙 / 012

现在反思一下：你真的很忙吗 / 014

### 第二章 | 没有目标注定空忙一场

#### chapter02 | 人生有方向，忙碌才会有意义

驴子每天都在忙着拉磨，但因为蒙着眼睛，所以没有方向，忙了半天也只能在原地打转，你愿意成为一头拉磨的驴子吗？如

果不想，那么忙碌就一定要有目标、有方向。

为什么忙东忙西却一无所获？ / 018

没有目标指引，注定会白忙一场 / 020

勤奋是好事，但盲目勤奋则是愚蠢 / 021

找到人生方向，忙碌才会有价值 / 023

不要偏离目标，选择比努力更重要 / 025

现在反思一下：你在为什么而忙 / 027

### 第三章 | 你是“空想”大忙人吗 chapter03 | “空想”无用，忙于“执行”才会更有前途

每天都在忙着制订计划，却从未真正执行，忙于“空想”实在是毫无意义，毕竟想象与现实是两码事，唯有忙着“执行”的人才更有前途。

再好的点子，不去执行也是零 / 030

你还在每天忙着做计划吗 / 032

别把时间都花在“空想”和“幻想”上 / 033

实事求是，让忙碌更有价值 / 035

及时优化你的梦想，少做无用功 / 037

立足不完美，寻找可能实现的愿望 / 039

反思一下：你是忙于“空想”还是“执行” / 041

### 第四章 | 眉毛胡子一把抓怎能不忙 chapter04 | 做事分清主次，自然可以游刃有余

东忙一下这件事，西忙一下那件事，结果哪件事都没忙完，哪件事都没做好，这是不少职场人的通病。工作再忙，做事也一定要分清主次，千万不要眉毛胡子一把抓。

列一个工作任务清单 / 046



- 什么最急迫就先做什么 / 048
- 五分钟工作排序法 / 049
- 分清“重要事”和“紧迫事” / 051
- 有主有次，自然工作更有效率 / 053
- 现在反思一下：你在忙着做什么 / 055

## 第五章 | 急急忙忙只会让你更忙

### chapter05 | 越急越容易出错，别给自己制造新事端

你是否发现，越忙的时候越容易出错？其实，这是由我们的焦急、鲁莽等负面情绪引起的。如果你不想越忙越给自己添乱，那么就别把能量消耗在“着急”等负面情绪上。

- 为什么越着急越容易出错 / 060
- 别把能量消耗在“着急”情绪上 / 062
- 克服焦虑，稳扎稳打 / 064
- 专注：巧用聚精会神的力量 / 066
- 欲速则不达，遇事要保持冷静 / 068
- 管好情绪，其实你可以不用那么忙 / 070
- 反思一下：你是否还在忙着给自己填麻烦 / 072

## 第六章 | 冗忙正在“吃掉”你的时间

### chapter06 | 忙到没时间，事实上是因为你拖延

不管什么时候，总是忙到没时间，实际上你根本没有那么忙，完全是因为拖延“吃掉”了你的时间，降低了你的效率，小心冗忙像僵尸一样“吃掉”你的脑子哦！

- 浪费时间 是冗忙的根本原因 / 076
- 勇敢面对自己想逃避的事 / 078
- 有事马上做，有问题马上解决 / 080

- 别把时间浪费在找借口、抱怨上 / 082
- 重塑自控力，不要再纵容自己 / 084
- 工作上浪费时间的陋习 / 086
- 反思一下：你是否还在因拖延而忙得不得了 / 087

## 第七章 | 有一种失败叫“瞎忙” chapter07 | 改变忙而无序的状态，才能成就高效人生

每天都有做不完的事情，写方案、打电话、加班熬夜……但很多时候我们这种忙碌只是“瞎忙”而已，因为并没有做出任何工作业绩来。

- 不讲方法，自然会做很多无用功 / 090
- 有条理，才可以做到不迷茫 / 092
- 只做正确的事，轻松告别瞎忙状态 / 094
- 重视效率和结果，开启高效人生 / 096
- 学会分类，改变杂乱无章的工作方法 / 097
- 反思一下：你还在继续瞎忙无果吗 / 099

## 下 辑 清清楚楚，明明白白，“忙碌”也可以是过去时态

### 第八章 | 乱忙族：从今天起，告别乱忙症 chapter08 | 行动前五秒思考法，摆脱越忙越乱的工作窘境

职场中，我们每天都要处理大量的文件，它们堆积在办公桌上，杂乱无章，如果我们毫不思考就埋头苦干，那么只能“乱忙”一通，结果也只会越忙越乱。

- 我们为什么会越忙越乱 / 104
- 乱忙怎么可能会有高效率 / 106
- 莫把勤奋当成乱忙的挡箭牌 / 107

- 行动前请先思考五秒钟 / 109  
早晨上班前的超级整理术 / 111  
现在反思一下：你成功摆脱“乱忙症”了吗？ / 113

## 第九章 | 穷忙族：你还在一直“穷忙”吗

### chapter09 | 越穷越忙，越忙越穷，我们究竟该怎么办

“穷忙”不仅在吃掉我们的时间，还在损害着我们的心理健康。它会带来心理疲惫，令我们丧失生活的希望，麻痹我们感知幸福的能力……越穷越忙，越忙越穷，面对“穷忙”，我们究竟该怎么办？

- 你是一个“穷忙族”吗 / 118  
别让自己的欲望一直膨胀 / 119  
既要低头拉车，还要抬头看路 / 121  
不仅要勤奋工作，还应懂点创意 / 123  
懂得取舍，才能告别“穷忙” / 124  
现在反思一下：你是否开始摆脱“穷忙” / 126

## 第十章 | 奔忙族：别再各地出差、四处奔忙了

### chapter10 | 跑业务不必四处奔走，现代有种东西叫远程办公

电话、快递、网络、电子邮件、微信、QQ……远程办公早已经不是神话，不管是会议还是洽谈，抑或是签约，足不出户全都可以搞定。所以别再四处奔忙了，有出差的时间你完全可以做更多的事情。

- 别把宝贵时间都花在路上 / 130  
电话能解决的事情就不要出差 / 132  
跨国沟通完全可以用邮件 / 133  
视频会议，让你免受奔忙之苦 / 135

- 少出差，才能有时间办更多事情 / 137
- 异地雇佣，轻松解决必须到场的事 / 138
- 现在反思一下：你是否真的需要四处奔走 / 140

## 第十一章 | 聚会族：忙于聚会不一定是好事 chapter11 | 你以为在忙着搭建人脉，事实上只是“打了个酱油”

同学聚会、同事聚会、公司聚会、朋友聚会、邻居聚会……  
每天忙着聚会的你，还有自己的私人时间吗？有时候你以为聚会能搭建人脉，其实只不过是“打了个酱油”。

- 你每周都在忙着聚会吗 / 144
- 学会拒绝，才能抢回私人时间 / 146
- 莫沉溺于在聚会上秀优越感 / 147
- 别忙着建人脉，先把你的专业做精彩 / 149
- 走自己的路，不做聚会上的“酱油党” / 151
- 现在反思一下：聚会时间可否做点更有意义的事 / 153

## 第十二章 | 外貌族：每天都是发型、衣着、搭配 chapter12 | 忙着修饰外表的时候，也修饰一下你贫瘠的内心

化妆两小时，纠结穿什么一小时，吹发型半小时……如果你不是明星，不靠外貌吃饭，那么还是不要每天花费巨额时间忙着修饰外表。

- 你每天在修饰外表上花多少时间 / 156
- 请谨记：一天只有 24 小时 / 157
- 你忙着换发型的时候，别人却在学习 / 159
- 充实内心比修饰外貌更重要 / 161
- 爱美无错，但一定要注意“度” / 163

现在反思一下：你修饰外表的时间还能再减少吗 / 164

### 第十三章 | 追剧族：天天都在忙着“追剧” chapter13 | 与其痴迷于他人的故事，不如谱写自己的人生

《甄嬛传》《花千骨》《欢乐颂》……电视剧、电影永远都在不停地推出新剧目，如果天天忙着追剧，你还有时间做自己吗？与其痴迷于剧中人的故事，不如谱写自己的人生。

剧情再美，终究不是自己的人生 / 168

莫把“娱乐”错当“事业” / 170

与其忙追剧，不如谱写自己的事迹 / 171

怎样才能戒除“追剧瘾” / 173

现在反思一下：你用来看电视的时间是否超标 / 175

### 第十四章 | 游戏族：为了游戏忙得废寝忘食 chapter14 | 除非你以游戏为业，否则还是少玩为妙

这是一个最好的时代，很多游戏可供我们娱乐消遣；这是一个最坏的时代，很多人忙着游戏，活在“虚拟”世界。如果你不能通过打游戏赚钱，还是少玩为好。

别因为游戏忙得废寝忘食 / 180

猝死距离“游戏族”并不遥远 / 182

玩物丧志，你还记得自己的志向吗 / 183

强化自控力，克服人性中的弱点 / 185

少玩游戏，成就自己的精彩人生 / 187

现在反思一下：你能抵挡“网游”的诱惑吗 / 189

## 第十五章 | 忙是好事，但要忙在“刀刃”上 chapter15 | 时间有限，忙“对”了才能成为“富闲人”

有事情忙自然要比游手好闲好得多，不过“忙”也要讲究方式方法，在有限的时间内，忙“对”了，才能加薪不加班，轻松成为富贵闲人一枚。

别为讨好上司，处处装“忙” / 192

“忙”而无效，那忙碌就毫无意义 / 194

不怕忙，就怕无事可做 / 195

一定要忙到关键的点子上 / 198

有忙有闲，不做累死的骆驼 / 199

加薪不加班，轻松成为“富闲人” / 201

现在反思一下：你“忙”对地方了吗 / 203

上  
辑

慌慌张张，匆匆来去

我们为什么一直都在忙



- 你真的很忙吗——不，大多时候，你只是看起来很忙
- 没有目标注定空忙一场——人生有方向，忙碌才会有意义
- 你是“空想”大忙人吗——“空想”无用，忙于“执行”才会更有前途
- 眉毛胡子一把抓怎能不忙——做事分清主次，自然可以游刃有余
- 急急忙忙只会让你更忙——越急越容易出错，别给自己制造新事端
- 冗忙正在“吃掉”你的时间——忙到没时间，事实上是因为你拖延
- 有一种失败叫瞎忙——改变忙而无序的状态，才能成就高效人生



# 你只是 看起来 很忙

## 第一章 chapter01

你真的很忙吗  
不，大多时候，你只是看起来很忙

忙着熬夜，忙着读书，忙着工作，忙着学习，忙着健身……然而这些所谓的忙碌时光，是真的很忙吗？不，事实上，你只是看起来很忙而已。