

你这么忙，为什么还过不上想要的生活？

不会忙 等于白忙

欧阳茜茜

— 著 —

戳中亿万人痛点

醍醐灌顶的人生励志书

想要事少不累、
活少钱多就看看这本书

//////
马云、李嘉诚、罗永浩 等大佬的真心告诫
努力奋斗者的成功捷径

 中国出版集团

 现代出版社

欧阳茜茜

著

不会忙 等于白忙



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不会忙, 等于白忙 / 欧阳茜茜著. — 北京: 现代出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5143-6312-8

I. ①不… II. ①欧… 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169759号

著 者 欧阳茜茜

责任编辑 杨学庆

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市金泰源印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

版次印次 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5143-6312-8

定 价 36.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目录

第一章 白忙是一种病

听说你忙忙碌碌，却一事无成 / 002

忙得没时间度假，你的人生很危险 / 007

明明工作十年，工资还和新人一样 / 011

你拼命工作的背后，只不过是一场虚张声势 / 016

你饭局上纵横四方，却让人脉摇摇晃晃 / 021

为什么你卖力加班却依然完不成任务 / 026

没有目标才是生活的一剂毒药 / 032

生活除了加班还有诗与远方 / 038

第二章 不要用忙碌来成全你

20多岁的你，为什么那么着急？ / 046

你必须给自己留点空白 / 051

工作60分钟，休息5分钟 / 055

用对了方法，就减少了无用功 / 059

不要用别人的标准来衡量自己 / 066

明知道无用，为什么还在坚持 / 070
停下来是为了更好地前行 / 075
你不是非忙不可，你只是缺乏专注 / 079

第三章 忙要忙在点子上

别瞎忙了，你有必杀技吗？ / 086
不要偏离目标，选择比努力重要 / 092
生活中的秩序感，帮你过得不再混乱 / 096
分清“重要的事”和“紧迫的事” / 101
别把时间浪费在不值得的事上 / 106
学会拒绝，才是高情商的表现 / 111
早起十分钟，有效避免生活混乱 / 116
高效率才是正确做事的关键 / 121

第四章 你根本不用那么忙

那些“来不及”更像是慢性自杀 / 126
给梦想一个发芽的时间 / 131
所有的事最后还不是一件件完成 / 135
我每天只专注90分钟，但足够了 / 139
你最危险的不是安逸，而是不会忙 / 143
享受半途而废的自在 / 148
90%的焦虑都是因为你想太多 / 153
将精力集中于自己清晰的目标上 / 158

第五章 用高效拒绝白忙

- 过好八小时之外的定制人生 / 164
- 与其瞎忙，还不如提高工作效率 / 169
- 你该换的不是工作，而是工作方式 / 174
- 花点时间整理杂乱不堪的办公桌 / 179
- 发现并利用你的最高效时段 / 184
- 利用好你的碎片化时间 / 189
- 所谓行动不只是说说 / 194
- 管理时间，也需要管理能量 / 199

第六章 不过白忙的人生

- 谁的光芒背后不是咬牙死撑 / 206
- 总有一天会有人为你鼓掌 / 211
- 一个人的下班时间不如高质量的独处 / 217
- 因为逆风，所以努力奔跑 / 221
- 读懂职场规则，你才不会白忙 / 226
- 按自己的意愿过好这一生 / 231
- 慢动作让你走得更从容 / 236
- 每一分的努力都是为了下一秒的收获 / 241

第一章

白忙是一种病

听说你忙忙碌碌，却一事无成

不会忙的人生，从来都只是白忙一场。而那些看起来毫不费力的人，不是他们在背后牺牲睡眠和健康去努力，而是他们找到了成功的“捷径”。

我的朋友袁茹辞职了。她之前在一家上市公司做HR，薪水待遇都算得上行业的佼佼者。除了工作忙了一点，几乎没别的问题。

老同事旁敲侧击问她是不是找了更好的单位，她却说不工作了，要好好地玩儿一阵子，时间暂定三个月。

朋友圈一下子全都炸了，朋友纷纷发来劝诫词，各种鸡汤段子全部飞了出来。什么“有的人死在了25岁，却75岁才埋葬！”“你现在跑得快一点，就是为了将来休息得更从容一点。”“人生总是很累，你现在不累，以后会更累！”

“我从来不怕累，我怕的是忙忙碌碌，却一事无成。”袁茹解释。

但朋友并不以为然，“世界那么大，到哪都一样。与其追求虚幻的诗与远方，不如赶紧让自己忙起来！”

袁茹沉默了，坐在我家客厅的沙发上问我：“难道我做错了吗？那为什么我忙碌了7年，依然感觉自己一事无成？”

“也许你一直都是在白忙呢？”

我另一个朋友许若源也有同样的困惑，他总是看起来很忙，但每一周的周末总结，却仿佛白忙了一场。每天资料整理了十几遍，策划点子想了七八个，却始终不能拿出一个行之有效的方案来。

时常会在他朋友圈看到加班到深夜的说说，但业绩依然在原地踏步！

其实，这类人只是看起来很忙罢了。他们不懂怎样高效工作，于是在重复性的事情上浪费了自己的时间和精力。比如想一个毫无意义的方案，或者参加各种无意义的会议，企图用这种表面的忙碌，来证明自己的努力。

他们不仅想感动自己，甚至还企图感动别人。

起床，上班，外出采访，摄影，和客户沟通，处理邮件，参加会议，刷刷新闻头条，看看朋友圈，在微信群里说几句话，然后下班。于是开始业余时间：各种聚会，聊天，吹牛……睡觉前再翻翻微博，对各种八卦新闻轮番吐槽一遍，看看时间，不知不觉到了晚上十二点，发条说说：“又是忙碌而充实的一天！”

但又有多少人能在这样的“忙碌”里，有所收获呢？

恐怖的是，这样看似毫无意义的忙碌，第二天还得继续：起床，上班，外出采访，沟通客户……

整个人仿佛成了一个旋转的陀螺；生活，成了机械化的去完成各种程序。然而，这并不是他们想要的，他们也有梦想，也渴

望站在最辉煌的舞台，他们想要的是生活而不仅仅是活着，也同样不能接受自己忙碌的结果，竟是白忙一场。

那么，是什么让他们陷入这样的忙碌状态？为什么已经这么忙，还没得到自己想要的结果呢？

忙，是因为懒得去想自己为什么忙。

生活中大多数人的忙，都是不知道自己为什么而忙。大多数人都讨厌忙碌，却并没有勇气从这个“白忙”的怪圈跳出来。

于是，日积月累，逐渐习惯了这种白忙的生活，忘记了曾经的诗与远方。

不面对，不挣扎，不反思，最后都演变成一只壳里的蜗牛。

忙，是思维僵化，懒得去提高效率。

尤其是在处理一件不算复杂，但极具重复性的事情时，即使有更高效的方法去实现，但大多数人依然会选择重复性操作。

这样的忙碌，都只是假象。低效还不肯去创新，才是白忙的根本原因。

忙，是因为懒得马上行动。

人的本能中，有两件事会做得特别熟练，一拖和再拖。

拖延会让原本很简单的事情复杂化，甚至还增加了事情的不可控性。最后，越拖越忙，越忙越拖，循环往复，直到崩溃。

生活或工作中，总有这样一群人，他们每天都会给自己煮一锅鲜香肥厚的鸡汤，然后拼命告诉自己“你只有拼命努力，才能看起来毫不费力”。

于是他们加班到深夜，希望通过一系列的辛苦，来获取成功。却不了解，不会忙的人生，从来都只是百忙一场。

有些人似乎毫不费力，就实现了别人奋斗几十年也实现不了的梦想，甚至会有人说这类成功者是“命好”。

但其实他们只是找到了成功的捷径。

这些人会利用有限的时间，高效处理问题。因为他们知道，事情的重点常常不是表面的忙碌，而是背后隐藏的规律和方法。于是他们会有更多的时间去看看远方，而那些深陷“白忙”漩涡里的人，却总是用一句“我没有时间”，把自己困在了眼前的苟且。

所以休息下来为自己准备一段有效的学习时间，放大自己的视角，你会发现这个世界还有很多种生活方式。

我们其实并不排斥忙碌，我们不能接受的是，忙忙碌碌的背后是碌碌无为。要跳出“白忙”这个怪圈只需对症下药。

勇敢创新，探索问题背后的规律，用高效代替忙碌。

我们无法选择要做的事情，但我们可以选择做事的方法。成功者的捷径之一，就是事半功倍。每个人一天都只有24小时，但如果效率提高，时间就会被拉长，24小时也可以活出48小时的精彩。

用“马上去做”代替“等一等”。

人都有惰性、害怕失败的本能。所以当面对困难的时候，我们很自然地就想放弃，如果不能放弃，那就尽可能地延后。因为

畏惧困难，所以想尽一切的拖延。

而治疗拖延症，我们要做的就是对症下药。面对困难的事情，不妨用两个方法征服它：

一个，给自己设定奖赏，这种奖赏可以是物质也可以是精神，无论哪一种，一定是自己内心渴望的。它就像是小驴眼前的胡萝卜，勾着自己前行。

另一个，给自己设定最后期限和惩罚。这个最后期限一定要比你的实际期限要提前，给自己留下万一失败还能继续重新开始的时间。

忙不是目的，目的是得到我们想要的生活，所以不要每天都是在白忙。既然忙了，就要有忙的结果，只忙没有结果是浪费青春。

我希望有一天，站在时光的洪河里，我们在发现时间流失的同时，才华、财富等有所增加，我们不因虚度光阴而悔恨，慢慢地蜕变成更好的自己。

问题1.为什么我那么努力，却依然不会成功？

答：努力就一定会成功？并不是这样的，你所看到的因为努力而成功的人，只是一部分。努力从来都是痛苦的，很多人曲解了努力，认为只要努力，就会有成功。并不是每一份努力都会换来收获。而我们能做的就是让努力找对方向，尽可能用努力达成成功。

问题2.为什么我总会无意识的拖延，一整天下来，很多事情都不能完成？

答：有调查显示，所有的拖延症归根究底是源自内心的害怕。因为害怕对这个事项的不定性等，所以摆脱拖延症，很大程度是消除对需要完成的事件的恐惧。

另一方面，拖延症也是因为无目标，无计划。给自己制定合适的目标，用激励等方式增加动力，向着目标更快地前行。

忙得没时间度假，你的人生很危险

实际上，我只是一个平凡得不能再平凡的人，智商平凡、能力平凡、机遇也平凡。我能做到这些的唯一原因就是：努力地用好每一分钟。

世上从来没有真的“没时间”这件事，只不过事情在你心里没那么重要而已，度假亦是如此。

前些日子去云南旅游，我在朋友圈晒了一些阳光下悠闲喝咖啡的照片，有朋友评论说：“太有时间啦，还能去云南玩儿。”还有人评论：“带一缕云南的清风回来。”但说得最多的却是：“嫉妒呀，我已经好久没有度假了。”

如果说是事业正处于上升期的朋友说这些，我尚且能够理解，可我看了看那几位说没时间度假的朋友，他们也只是按部就班的工作与生活，没有身居要职，也没有重担在肩。所以，他们每天到底是因为什么而忙到连度假的时间都没有？

周末难得和朋友聚在一起，闲聊中大家说得最多的都是“太忙了，没时间”。没时间运动健身，没时间阅读提升自己，没时间去看看远方的风景，于是最后庸庸碌碌，平淡一生。

但是在这些“没时间”里，有多少只是我们止步不前的借口，用来拖慢自己人生的脚步？又有多少忙碌是因为不懂得时间管理？

经常有人会羡慕我，说：“你做事到底多么高效，才可以支持你这样丰富的生活？”

因为他们看到的是，我独自经营的公司业绩蒸蒸日上；我每天都会去健身房，甚至已经练出了马甲线、人鱼线；我坚持写自己的公众号文章，坚持每天看书和学习；坚持不定期来一次说走就走的旅行，去看我想看的风景，过我想过的生活。

仿佛我的身体里，真有比别人更加强大的小宇宙，或者我有什么法宝，才能像八爪鱼一样，有条不紊地完成这么多的事情。

但实际上，我只是一个平凡得不能再平凡的人，智商平凡、能力平凡、机遇也平凡。我能做到这些的唯一原因就是：努力地用好每一分钟。

世上从来没有真的“没时间”这件事，只不过有些事情在你心里没那么重要而已，度假亦是如此。或者换句话说，你没有时间做某些事情，并不是你真的挤不出来时间，而是它不够重要。

不是“我都忙死了，所以没有时间去度假”，而是“我选择不去度假，因为有更重要的应酬要参加”。

想要更高质量的生活，需要的是更高效的时间管理。

现实中，越是成功者，他们越有时间做更重要的事情。为什么？因为他们会管理时间。

其实时间并没有那么难管理，生活与梦想也是。你想成为什么样的人，你就要付出什么样的努力。想在哪儿收获繁花，就要把时间播种在哪儿。

五条时间管理小贴士，让我们一起告别“白忙”。

一、学会对时间的整天安排。

时间管理的核心是把每一分钟，每一秒都用在正确的事情上。对此我们需要了解生活中到底有多少时间被用于工作和生活。如果能把每一分每一秒都放在整体规划里，也就避免陷入无所事事浪费时间的陷阱。

在普通人的潜意识中，每周有价值的时间是从周一到周五，每天的时间是工作中的那八个小时，反而并不在意周末到底有多少个人时光，不清楚撇去工作时间后，还剩下几个小时可以用来重新利用。

如果把每天二十四小时，每周七天的全部状况都考虑在内，可能会多出许多的时光。

二、正确估算做某些事情需要花费的时间。

这听起来很简单，但却并不容易做到。时间估算错误，很容易把生活搞得一团糟。

计划一个小时的会议，最后半个小时结束了；计划半个小时

的路程实际却用了一个小时，这样的情况遍布工作的方方面面，甚至导致整个计划表混乱。

计划不准确导致时间不够用或多余的时间被浪费，次数多了容易让人产生烦躁，厌倦时间规划这件事。

三、学会时间重叠。

其实生活和工作中，有许多事情是可以同时进行的，比如等一杯咖啡的时间可以复印几份文件，吃饭的时间可以刷几条新闻。生活或工作中，把这些事情叠加来做，也就完成了对时间的叠加，节省了一部分的时间。

四、认真安排你的休闲时光。

我们大部分人都很擅长去制定自己的工作目标，但是在个人目标上就没那么擅长了。有时候，周末一整天的时间都能耗在一张床上。等到生活中真的遇见必须做的事情，就只能从工作时间里挤出来了。

其实我们完全可以把自已的时间分为三类：个人时间，家庭时间和工作时间。然后在个人类别下，做出时间安排。比如看一本书，学习插花，参加聚会等。

五、尝试着利用碎片时间。

我们很难有完整的大块时间去处理事情，那不妨放松心态，利用好碎片化的时间。读一篇好文，听一首音乐，打一个电话和家人来一次沟通。

我一直坚信的是，不管我们看起来有多忙，对于我们想做的事情，对于我们认为重要的事情，时间总是足够用的。

即使生活忙碌，我们也不能失去乐趣。只有我们真正能掌控时间，把时间有效管理起来的时候，才能在有限的时间内，活出无限的多姿多彩。

问题1.事情那么多，从哪里抽出时间去度假？

答：度假只是生活的一种方式，只要心有工作，哪里都是办公室。如果工作实在很多，不妨带着工作上路。尝试着在沿途中处理工作，也许心灵放松之下，效率会更高。

问题2.你热爱工作，不喜欢度假？

答：度假不仅仅是一种乐趣，更是一种放飞灵魂的方式。一个人如同一张弓，如果总是处于满弦状态，则容易弦断。人如果不放松自己，则容易生病。所以，即使梦想再大，也请等一等路上疲倦的肉体。

明明工作十年，工资还和新人一样

成长就是走出舒适区，这句话不仅适用于初入职场的年轻人，同样也适用于职场老鸟。好的工作的意义就是让我们每天都不是在重复昨天的自己，总是有新的挑战和学习。

我那位在体制内工作的朋友离职了，他的朋友们都感到很诧异，甚至他周围的亲朋好友都打去电话劝阻，理由不外乎：“现在的这份工作，钱多事少离家近，还有什么不满足的？好好工