



让心灵 自由呼吸

RANG XINLING ZIYOU HUXI

崔玉梅◎编著

让我们习惯自由生活，让心灵自由呼吸吧！

你找到你生命的那条路了吗？

你知道自己每天忙忙碌碌到底为什么吗？

你多久没有停下脚步去倾听自己心灵的声音了？

• 最丰富的心灵读本 • 最重要的人生激励 • 唤醒你内心强大的正能量

北京工业大学出版社

让心灵 自由呼吸

RANG XINLING ZIYOU HUXI

崔玉梅◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让心灵自由呼吸 / 崔玉梅著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5639-3539-0

I . ①让… II . ①崔… 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 (2013) 第 111110 号

让心灵自由呼吸

编 著: 崔玉梅

责任编辑: 钱子亮

封面设计: 汝俊杰

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 赫 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 242 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3539-0

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

序

停顿，是为了更好地行走

我自认是个懒散惯了的人。每隔一段时间，我都要停下繁忙的脚步，撇开关于工作的一切，思考我人生的轨迹，让心自由地去放逐、流浪。

也许有的人会觉得很疑惑：我有那么多未达到的目标，工作那么多，责任那么重，整天都得为生活过得更好而打拼，怎能浪费那么多时间去思考人生，去放空心灵？而且这些矫情的事，能给我带来什么实际的益处？能让我的晚饭大鱼大肉，让我的钱包多一两千，让我的存折多几个零吗？

如你所想的，答案肯定是否定的。但是我仍旧坚持这样“浪费”我的时间。因为对于这件事，我有我的考量，我有我的思考，我有我的坚持。

还记得我刚踏入社会的那一年，为了买车买房，我在深圳这个繁华的大都市拼了命地工作，一天24小时至少有16个小时在工作，剩下的时间不是吃饭就是在去上班的路上。为了节约更多的时间投入工作中，我常常带着面包在单位干啃，也常常拒绝朋友聚会玩乐的邀请。

社会喧嚣，而我整天忙忙碌碌。我以为我很了不起，存了不少的钱，很充实；我以为我自己一直在自己当初所热爱的事业上努力拼搏着，还为自己的梦想奋斗着；我以为自己在单位的位置难以取代……

我以为的事情很多，但事实证明那些事情真的就是我以为而已，仅仅是我自己欺骗自己。那一天我胃病犯了，进了医院。停止了工作，一个人独自待在病房里，远离了都市的喧嚣，我突然间觉得很空虚，难以自持。



我偷偷跑回单位，发现没有了我，他们还是一如既往地有条不紊地在工作。我甚至听到了他们对我的评价：工作狂、守财奴、免费工、便利贴……

那时候的我，真的觉得世界都崩溃了。我的努力换回的原来是他们这样的评价。我止不住地回想这一年来，我到底做了些什么，一直在追求什么。突然间，我醒悟了，原来在不知不觉中，我已经不是原来的我了，不是真正的自己了。

我在人生道路中寻找，找着找着就没有了方向，甚至连自己都不知道自己在哪里了。

我没有再回到那个单位去工作。我递交了辞职信，拿着我攒的钱，踏上了不知名的旅途。我到处去流浪，去看各种人的人生，重新思考我自己的人生。

我没有后悔，因为我知道，这次停顿，是为了让我思考清楚以后到底怎么走。

我们都被这个社会压抑得太久了。它就像个大熔炉，将我们都熔进去了，渐渐地让我们在寻找中迷失了自己，偏离了生命真实的存在，丧失了灵魂的纯真状态。

你找到你生命的那条路了吗？

你知道自己每天忙忙碌碌到底在为什么吗？

你多久没有停下脚步去倾听自己心灵的声音了？

朋友们，请停下你们匆忙的脚步吧，静静地倾听一下你内心的声音，思考一下人生的旅途上有没有岔路。

朋友们，我们都已经太累了，别再让社会的各种欲望束缚你，让你看不清楚自己。

朋友们，让我们习惯赤裸生活，让心灵自由呼吸吧！

第一章 认识生活——人与物的对话

一、欲望都市·····	001
二、忙与盲·····	007
三、充满幻觉的轻浮时代·····	013
四、我的青春我的城·····	017
五、你是什么族·····	027
六、50种对待生活的态度·····	046
七、幸福源泉在哪里·····	054

第二章 简约——让心灵自由呼吸

一、简约是一种心态·····	056
二、简约而不简单·····	058
三、不持有生活·····	066
四、简的境界·····	071
五、心中有禅·····	078
六、去粗取精，远离纷争·····	086
七、简单生活的70条观念·····	095
八、旅行的意义·····	102



第三章 健康之忧——你被生活奴役了么

一、亚健康状态·····	142
二、白领职业病·····	147
三、办公室潜伏杀手·····	153

第四章 养生——还我一个健康身

一、吃出来的健康·····	158
二、睡出来的美丽·····	167
三、喝出来的水润·····	182
四、泡出来的红润·····	191
五、瑜伽之光·····	205
六、中医养身·····	212
七、气功强身·····	222

第五章 环保——环保是一种流行

一、低碳生活·····	230
二、公交族·····	233
三、自行车英雄·····	235
四、没有购买就没有杀戮·····	241
五、素食主义·····	247
六、屋子里的绿色·····	251
七、少使用一次性物品·····	258
八、扔垃圾，你分类了吗·····	261

第一章 认识生活——人与物的对话

一、欲望都市

说起欲望都市，很多人的脑海中跳出的是花花绿绿的高速发展的大城市，或者是热爆全球的电视剧《欲望都市》中繁华的纽约城。

没错，这里要说的便是关于这些吸引上千万人的现代繁华大都市里纸醉金迷的生活，关于人类“俘虏”在这些花花世界追求的所谓欲望里。

（一）以爱之名

现代都市复杂、包罗万象、海纳百川，是很多奋斗者、梦想者心中的神圣的殿堂，承载了人类许多的欲望——物欲、色欲。

关于物欲，某主持人就曾在自己的节目中说道，国人的信任系统崩溃，“渴钱症”成为时代病。疯狂地爱钱，饥渴地爱钱，爱到发疯、有怪癖的地步。

挣多少钱都不够，人类的物欲无比地膨胀，在这个不可信任的欲望都市里变得唯利是图，金钱至上，物质至上。某大城市一个楼盘广告迎合购房者的思维，打出“结婚不买房，就是要流氓”的广告词，某大型电视节目中的

美女嘉宾面对全世界的观众，理直气壮地表示“我宁愿坐在宝马车里哭，也不愿意坐在自行车上笑”。看过电视剧《奋斗》后，80后就跟“继续奋斗”挂钩了，社会甚至开始流行新俗语“宁做二奶，不嫁80后”……

都市里的男女们，为什么那么爱钱、贪钱，那么渴望物质？

都市里的物欲横流，多半可以归为男女爱情的物质基础这个话题。当然这个话题在中国的现代社会里更多地表现为女性对物质的追求。《新周刊》曾说，《爱情买卖》走红了，中国GDP又增长了，经济形势好，物价涨，爱情成本也水涨船高了。剩女最想嫁给公务员，电影再纯爱，也要看票房。

“我爱你。”“滚。”网络笑称这是一出最短的悲剧。过去它的发生多半因为两人没有感觉，而现在也可能是因为没有钱。15年前，爱情常在道德感和社会眼光里挣扎，但还没跟GDP挂钩。而在今天，没有车和房，谁又来跟你谈情呢？物质是基础，人人都这样讲，仿佛爱情一定要在送过玫瑰、吃过大餐、查过房产证之后才能发生。所谓的般配，不过是一种资源交换——美貌可以换来优渥的生活，这成了人们习以为常的逻辑。

在很多现代人的眼中，一提到爱情，立马就会想到结婚，想到婚后的房子问题，婚后的柴米酱醋油盐等用钱问题。想到男女朋友，就首先想到对方的职业是什么，学历如何，是否门当户对之类的。爱情的世界由现实主义的砖块砌成，爱是唯一的虚无。有一位著名的摄影师说过，有些当代中国都市女孩的眼神很“脏”，充满了欲望。她们以爱的名义来求名求利的种种手段很残忍。更有人曾如此说道：“我们的环境就适合赚钱，连居住都不太适合，更别说爱了。”

于是，很多都市中人不说爱了。爱情，一年比一年更稀罕，一年比一年让人难以捉摸，难以弄懂。

（二）无处安放青春

年轻的男女，在充满诱惑的都市里渐渐变得迷茫，变得不懂爱不认识爱。

柏拉图曾说，爱是射向无限的光，是经过 20 年的共同生活之后消失在斑疹鼻子和佝偻四肢上的光。柏拉图这个情感论断的“教条”被一些“痴男怨女”们信奉了两千多年，然而生活在现代都市里的人们，享受着生活文明带来的种种便利和物质的奢华，却难以找到“爱情是什么”的完美答案。瞬息万变的世界，让他们不可能再用 20 年的时间去领悟爱的真谛，他们需要的是具体的、触手可及的爱的感觉，以及一种全新的爱的表达方式。在迷惘与选择之间，在清醒与放纵之间，狂喜、失落、麻木、失望交替在他们身上表现着。他们在爱与痛的边缘发泄自己无处安放青春，探索着新的情感之路。

1. 一夜情：欲盖弥彰的谎言

据某网站的调查，一夜情大部分发生在接受过高等教育的男女身上。“教育可以而且能够使人视野开阔，容易接受新鲜经验，思想独立且训练有素，忘我地投身于某种生产活动，对认识世界和自己人格的完整性信心百倍。”高学历、高素质也带来自我意识的极大觉醒，这些人中的一些人普遍蔑视传统的生活方式和道德伦理观念，在情感生活中我行我素。某媒体在一次关于一夜情的案例调查中发现，一个被预先想象成猥琐、卑劣的采访对象，事实上是个斯文白皙、风度翩翩、谈吐不凡的硕士研究生。他不仅肯定一夜情的行为和现象，更认为理性而自控的一夜情不会给社会 and 他人带来任何伤害。一位在外企任职的计算机博士虽然其貌不扬，但他认为他含金量极高的学历就是炫耀的资本。研究者指出，某些高学历者和都市白领热衷一夜情，并能频频得手，是与他们较高的社会地位、不俗的收入及良好的形象有关的。身份成了一夜情参与者选择对象、信赖或赢取信赖的首要标准。

2. 未婚同居：“等待戈多”的故事

一份调查显示，当前有 53.3% 的人赞成婚前同居。据了解，在白领人群中，这个比例更大。沉重的工作压力、有限的经济能力，让很多渴望有家，但又不能承受其沉重的都市白领，选择了同居生活。

网上流行着一种“结婚没必要论”，因为结婚：分不到房子，还得为买房



浪费票子；生下的独苗变成“太子”，光侍候他就少了许多乐子；戒指只能说明你是某人的妻子，但对杜绝“马子”（指情人）可没啥法子；万一日久生厌想换个位子，要离婚可得费尽脑子……这道出了很多选择同居者的心声。在他们看来，同居可以享受家庭生活的温暖和安逸，享有美好的“未来”，却不用担心家庭所具有的责任和拖累。

但是同居也并不能解决所有的问题。小王和小孙从大学三年级开始就同居了，毕业后也在同一个地方工作。这样过了4年，他们渐渐厌倦了这种没有承诺、看不到结果的关系。从最初的激情澎湃到如今的相望两厌，他们发现自己站在了十字路口，不知该继续走下去，还是就此分开。在长期的同居之后，他们其实都回到了原地。

3. 网恋：成也萧何败也萧何的悲壮

有网友称，网恋就是一项游戏。此项“游戏”简单易行：两个ID，各备“鸡”（计算机）、“猫”（调制调解器）、“鼠”（鼠标）一只，然后反复击打键盘，便可体验心跳的感觉。游戏的内容就是只爱一点点，只爱陌生人，只爱不言婚；就是一根电话线，两颗寂寞心，三更半夜里，四目不相见，十指来传情……

几乎所有接触过QQ的人，都有过或深或浅的网恋经历。网恋者为的是寻找超越一切的纯爱情，超脱婚姻的平庸和无奈的现实。网络爱情往往是两个互相吸引的人在互诉千愁万绪的心情故事。当事人因为灵魂的寂寞，亟需寻找一个很热心、能关注自己的在线“灵魂”。说白了，这种柏拉图式的网恋，肯定伴有一种要达到较亲密关系的渺茫希望。很多人对待网恋，就像信徒对上帝的感觉一样，虽然见不到、摸不着，却能给自己带来莫大的幸福和被依赖感。某些白领将自己不见面的网恋，视为纯洁的、温情脉脉的情感，它远离肉体、性器官以及生育过程的污染，仅靠思想和文字传递快乐。

子羊和田田在网上一见如故，两人无所不谈，好像有着天生的默契。他们在网上热恋，从海誓山盟到谈婚论嫁，甚至干脆夫妻相称。虽然双方都明

白，他们没有明天。他们的确没有考虑明天，也没有考虑过现实，只是沉溺于网络中的那种感觉。他们都将网线另一端的那一位，设计成自己想象中的人。他们知道，现实永远不可能与理想重合，所以他们决定永远都不在现实中见面。田田说，她明白“盛筵必散”的道理，这种理想的网络爱情总会有散伙的那一天，但她还是舍不得这份最为纯真的感情。每次她一开 QQ，“嘀嘀”的声音响起，她就会激动不已。这样的状态持续了一年多，渐渐两人都因为工作和学习忙了起来，QQ 上在线的时间少了，以至于最终彼此没有了音信。但田田还是满足地认为，网恋给自己带来了一年多的幸福时光，已经足够了。

但并不是所有的网恋都是无疾而终的。木木与小小在网上经常一聊就是几个钟头，木木说他喜欢上了小小。幸福原来可以降临得如此迅速。短短几个月的 Q 来 Q 去，他们就见面了，双方与他们最初的想象与估计相差不远，他们互相接受了对方。从此，电话、短信、QQ 一个都不能少。他们现在已经规划着安家置业的大事了。所以认识他们的人都觉得他们幸运。

4. 同城约会：换汤不换药的“相亲游戏”

某白领万人联谊活动搞得如火如荼。据了解，活动总共有近 3000 个白领报名，60% 以上的参加者为大学学历。绝大部分参加者都翘首期盼着约会日的到来，期望能一矢中的，找到自己心中的另一半。活动与婚姻介绍所般的世俗的张罗稍有不同的是：参加者的自我介绍部分增加了不少东西，个人自我表现的途径多了些，层次也上了很多。只有高学历、高收入的成功人士才有入场资格。由于女性比例远远超过了男性，于是条件好的男性一下子成了月亮，被众星捧着。

某导演自我介绍完毕，女性像潮水般涌来，生怕错过了“金龟婿”就再也找不到“如意郎”。导演手持大把名片感慨道：“20 多张名片，有戏。要的就是全面撒网，重点捕捞。”



5. 办公室恋情：内忧外患的挣扎

在网上曾有一篇流传甚广的文章，叫《办公室恋情的N大好处》，文曰：恋人的眼神在办公室的某个角落里凝固，让办公室的生活不再乏味；有所期待，为着那一顿共同享用的短暂工作餐；做事出色，恋人的眼神闪烁着鼓励和为你骄傲的内涵；遇小挫折，恋人的眼神为你默默加油。

对于正在进行办公室恋情的小文来说，办公室恋情最大的好处是可以互相照顾。少了激情多了平实，是一种很实在的感觉和幸福，也大大节省了恋爱成本，生活也有了很多便利。最大的不便是作为上司和下属，在工作问题处理上会比较难做，“近之则不逊，远之则怨”。小文说作为一个成熟的管理者，在公不言私是他的准则，其他就没有想太多了。

但多数办公室恋情都不会如此美好和顺利。D先生是办公室恋情的冷眼旁观者。他认为现代企业工作异常紧张，要发展办公室恋情，会如火中取栗般艰辛。

办公室恋情最大的阻力来自老板和上司。他们通常认为过分亲密的个人关系不利于正常业务、工作的开展：工作中卿卿我我，加班时双双开溜，自然会影响工作；一方的成败得失，也会影响到另一方的情绪和状态；更甚者，共同的利益关系，会给上司带来很大的压力，比如一方辞职，另一个很可能也会马上炒老板的鱿鱼……这些都是很多现代企业中所忌讳的事情。因此，有的公司就明令禁止同事恋爱。

6. 供楼结婚：“落叶归根”的幸福

当房地产商们用越来越大的篇幅来推荐他们的楼盘时，当媒体不遗余力地打造“时尚生活方式”时，白领们便落入了他们共谋的“圈套”。一位刚毕业不久就供了房子的白领说：“当真的拥有房子时，那一刻的成就感无法形容。”

都市白领中，很多都是“漂一族”，居无定所、情无可依。由于对漂泊的厌倦，或者对所在地方、工作或者人的热爱，他们开始在身边寻找一种归属感。有了房子就有了根，让父母不时过来同住，下班后扶老携幼散步，人生

至此已足矣。一位白领表示，虽然楼市价格不低，但由于家人和女友的要求，他把原本打算投资做生意的钱交了首期，开始了供楼的历程。而在他的供楼款里，也有女友的一份。供楼，让他的生活方式、感情观念甚至和女友的感情，都发生了彻底的改变。以前长期热衷泡吧、蹦迪、旅游、和朋友呼啸成群的他，如今完全成了个小男人，有时间就陪女友逛家具店，一点一滴地营造自己的新窝，乐此不疲。在爱情上从来不愿死心的他，如今也彻底收了心。他对女友说：“我们成了拴在一条绳子上的两个蚂蚱，谁也别想轻易跳出去。”有了房子，接下来他就要考虑结婚以及如何让父母享福、让未来的孩子念个好学校、有一个稳定的家庭等现实问题了。很多都市中人对生活最美好的愿望就是：扶着父母，抱着儿子，倚着爱人，在码头看一线江景。还有人戏称：“面朝大海，春暖花开。从供楼做起，做一个幸福的人。”

现代的都市充满了太多的欲望和诱惑，当一个又一个新鲜刺激的爱的表达方式出现时，作为成熟的都市中人最要紧的是知道自己要的是什么。最好的不一定适合你，但最适合你的一定是最好的。静下心来，认真想想，找回自己真正的渴望吧。

二、忙与盲

“曾有一次晚餐和一个梦 / 在什么时间地点和哪些幻想 / 我已经遗忘我已经遗忘 / 生活是肥皂香水眼影唇膏。

“许多的电话在响 / 许多的事要备忘 / 许多的门与抽屉 / 开了又关了又开如此地慌张 / 我来来往往我匆匆忙忙 / 从一个方向到另一个方向。

“忙忙忙忙忙忙 / 忙是为了自己的理想 / 还是为了不让别人失望 / 盲盲盲盲盲盲 / 盲得已经没有主张 / 盲得已经失去方向 / 忙忙忙盲盲盲 / 忙得分不清欢喜还是忧伤 / 忙得没有时间痛哭一场。”



这是才女张艾嘉的一首老歌《忙与盲》。不知从何时开始，“忙”已经成为城市的主旋律，也成为我们嘴边常挂着的一句话。曾几何时，人们见面已经不是说“你吃了吗”，而变成了“最近忙什么呢”，这种问候语的变化正体现了人们现在的生活状态。“我很忙”俨然已成了城市中人普遍的生存状态，那么我们每天究竟在忙些什么呢？

是时候该认真想想关于“忙”的问题了。

（一）嘿，最近忙什么呢

城市工作节奏的加快，生活压力的增加，迫使人们不断加快脚步：明星们为了工作而不敢恋爱和休息；兼职和充电是工薪族的两翼；特长班这些第二课堂让孩子从小就开始武装；交通灯伴随着引擎的声音，每个路口总有一队人等着冲锋……

据说在某大城市，人们一向以步行速度快为傲，但现在变慢了，因为太过拥挤了，市民们在街上无法忍受走路太慢的人堵在前面，而产生“人行道的怒”。也许，人本来就是因为忙碌而活着的，目标就是在奔忙中实现的。每个人都想忙得有价值，可是在飞速运转的社会大机器中，还有多少人有能力控制自己的节奏和方向？大多数人行色匆匆，疲于奔波中，何时又可以忙中静思一下呢？

忙忙忙，你知道自己在忙什么吗？

1. 分析师，女，20岁，忙着工作

“我在一家外资投资银行担任分析师一职。包括周末在内的每一天，我几乎都是这么度过的：早上6点，啃着馒头匆匆出门，6点半到办公室，马不停蹄地开始分析市场行情、写报告，午餐和晚餐都在办公室叫外卖解决，夜里11点多才回到出租屋中。

“我经常觉得很累，高强度工作导致我根本没有属于自己的时间，吃饭、洗澡等都要‘加速’进行，有时就连给老同学回个电话都难抽出空来。

“能不干吗？我想在我所在的城市买一套像样的房子，所以我不舍得放弃每月五位数的工资收入。以前工作很有冲劲，但现在每天不停地忙，没有生活质量，只有工作，很累很迷惘！”

2. 文秘，女，24岁，忙着恋爱

“现在的工作挺无聊，我是学中文的，找工作不管怎样都脱不了‘文’这个口，工作的无聊使我希望能在爱情上有些弥补。我现在最大的人生梦想就是早日结婚，虽然是对自由的束缚，但未尝不是一种幸福。现在我正和一个不错的人交往着，至于有没有什么结果，我还不敢说，只是目前还算热恋吧。”

3. 待业者，女，26岁，忙着找工作

“我刚辞掉先前的工作，那份工作比较辛苦，不固定，待遇也不怎么好，趁自己年轻，索性就辞掉了。我想先休息一段日子，再找工作。虽然是这个打算，但总安不下心，好工作不好找啊，总要有个长期的搜索过程，还不一定能如愿。所以一方面想好好闲着，一方面又总是挂心，挺难受的。得，下周就去找工作了，最起码让心踏实下来。”

4. 自由职业者，男，27岁，忙着网恋

“现实生活中，限制你选择的事情太多，网络就好了，完全虚拟、自由的一个环境，谈恋爱不用负担太多。我在不同城市寻找多个QQ恋人，很快就了解了不同地方的风土人情、女孩的特点等，她们也的确调剂了我的生活，但应付这么多人还真累，并且一个也没有拥在怀过，遗憾。”

5. 普通文员，男，28岁，忙着装忙

“以前我每天早早做完手头的事情，用空闲时间上网聊天看电影，坐等下班，却惹来大祸……在老板眼中，不忙的人是没有上进心的，也可以说是没能力的，甚至可以说是吃闲饭的，赶上金融危机，随便找个理由，就把你给裁了。于是我决定‘改邪归正’，正式成为‘装忙族’一员：公司下班后，老板不走，我绝不会走，加班的时候也越来越多。即便上网，也要避开老板



耳目，快速切换到电脑桌面。如今，桌子上堆满文件、单据，被公司上下视作‘工作狂’，并受到老板的好评。”

6. 销售总监，男，34岁，可忙的太多

“我太忙了，我年初刚进现在的这家公司工作，很多具体情况正在逐渐摸索中。最近，我老婆为我生下一个大胖儿子，现在是家事、工作搅在一起，我两边都得兼顾，太累了。不过这么多年，工作上比这更忙的时候还有呢，那时候我都挺过来了，现在也应该没有问题，况且这次虽然忙，心情倒总是不错，当爸爸了，能不高兴嘛。”

7. 人事管理，女，40岁，忙着充电

“我熬到这一把年纪了，还要考试，最近白头发也添了不少，真是把下半辈子的活也忙完了。可是没办法啊，以前没干过人事这一方面的工作，我这人凡事总是太认真。以后干人事的，还要持证上岗，所以不得不参加培训，不得不考试。我年纪大了，记忆力也跟不上，领导安慰我说学习是最重要的，考试次要。但公司出的钱，我也参加了这么长时间的培训了，真考不上，面子上挂不住。”

（二）我们都是忙人一族

当今社会，每一个人都很忙，也应当很忙，这是很正常的一种现象。我们忙着交朋友，忙着恋爱，忙着结婚，忙着工作……在现代社会，我们都成了忙人一族，忙着找一堆事情将自己淹没，仿佛如果自己一空闲下来就会跟社会脱节，被社会抛弃。忙忙忙，你我都是忙人一族。

1. 有一种人是真忙

真忙的人，通常是自己安排的。这类人能力到了一定程度，职位有了一定高度，需要他亲自过问并最后定夺的事情就多了起来。这类人想忙而不乱，得充分利用时间，把工作安排得每一分钟都井井有条，以便随时知道自己在干吗，要干吗。所以找他们，总是需要提前预约，临时上门，很难遇到他们