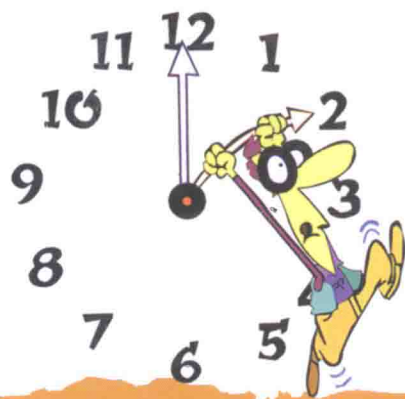


WHAT ARE YOU UP TO

你在忙什么

疲于奔波的命运，赶快摆脱吧！ 毫无收获的忙碌，尽早结束吧！




孔长春◎编著

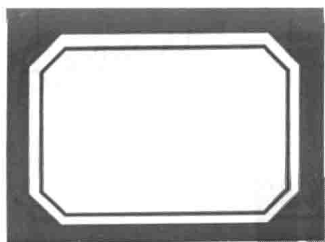
为什么你勤劳而不富有，劳碌而未有成？

同样是十万八千里路，白马随唐僧西天取经，名动天下。

众驴友那几年路也没少走，甚至比白马还忙，还累，只不过它们的十万八千里行程缺乏目标，在磨坊原地踏步而已。

在有限的时间里，忙出效率和成就，让人生因此更加从容！

 中国纺织出版社



WHAT
ARE YOU UP TO

你在忙什么

孔长春◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

忙碌是大多数人的生活状态，为了生活，我们勤勤恳恳地工作，挖空心思地赚钱，但很多人拼命劳碌依然没有过上富足的生活。这就是本书要阐述和解决的主要问题。

本书是一部引导读者审视自身弱点，剖析自身境况，反思自己行为，分析忙碌状态，提升自我优势，创造自我富足的自我完善读本。通过富有启示的案例，让读者找到人生忙而无获的解法，让自己的时间增值，让忙碌更有成效。

图书在版编目（CIP）数据

你在忙什么 / 孔长春编著. —北京：中国
纺织出版社，2014. 2
ISBN 978-7-5180-0173-6

I. ①你… II. ①孔… ②高… 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（2013）第272801号

策划编辑：闫 星 责任编辑：曲小月 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5

字数：188千字 定价：26.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言



今天这个时代，似乎所有人都处在一种忙碌的状态：忙着赚钱、忙着花钱、忙着工作、忙着玩乐……似乎找不到一个不忙的时候，但是我们这么忙又是为了什么呢？

有这样一个幽默短片讽刺人们的忙碌状态：一个人为了节省时间，及时上班，不但早餐在车上解决，而且穿裤子、刷牙都在车上解决。他左手拿着漱口杯，右手拿着三明治，扛着一条裤子就一头冲进了车里。随即又从车的门缝里探出一只手，抓走了家门口的一块砖头。一路上他先把鞋脱了，赤着双脚，右脚踩油门，同时给左脚穿袜子。然后又用左脚踩油门，给右脚穿上袜子。他穿袜子的动作更是滑稽。只见他把砖头往油门上一靠（正赶上下坡），代替人的力气，他趁机迅速把裤子提到腰上。下一步就是刷牙，只见他把前窗刷窗剂的管子一拔，里面早已储备好的水就立刻喷射了出来，他张开的大嘴正好接住……音乐想起，破车就随着音乐的节奏越开越顺。然而此时，车祸发生了！

这就是我们忙碌追求的结果吗？也许我们大多数人并没有像短片中的主人公那样争分夺秒地在忙，但是有很多人却真实地处在忙个不停的状态：

拼死拼活地工作，大会小会接连不断，手头总有做不完的事情；

想给自己充电提升技能，又找不出空闲的时间；

孩子要上学，是一笔巨大的花费；

想多花一点时间与家人相处，却总是做不到；

想早点退休，但又没有足够的资金作保障；



想给自己放个假，又担心一旦停止工作，生活将陷入窘迫的境地。

忙碌本来是一种充实的表现，说明是有事做还有钱赚。但是为何我们这么忙碌，却那么“穷”？有时候，我们努力赚钱，买自己想要的东西，满足自己的欲望。可是，当我们赚的钱越来越多的时候，我们的欲望却越来越大，我们的内心反倒越来越空虚。

随着时代的发展，我们的生活比起过去吃不饱穿不暖的人真的是好太多了。吃的从天上飞的、地上跑的，到水里游的，应有尽有；穿的也是款式、色彩丰富得数都数不过来。为什么我们却还没有那个粗茶淡饭、粗布麻衣的时代的人快乐呢？不知道从什么时候起，似乎所有的人都在苦苦追寻“房子、车子、票子……”或者权力、名声，而拥有的人，就是追求更好、更上档次的。难道这些真的就能让我们内心得到满足吗？

有些人，忙活了大半辈子，一直都在向前追着赶着，回过头来才发现，其实人生哪里需要这么多——名与利，生不带来，死不带去。而这一路这么忙碌地追赶，错失很多美好的时刻——陪父母安度晚年、陪伴侣细心地生活、没有参与到孩子每一个重要的成长时刻……所以，我们那么“穷忙”着，又有什么意义呢？

所谓闲与忙，穷与富，其实更多的在于自己的内心感受、心灵状态。虽然忙碌着，但是觉得所忙是有意义的便会觉得乐不知疲；虽然不是大富大贵，但内心丰富、从容平静，便会觉得也是富足。我们只需要在自己的人生道路上，努力美好地追逐自己真正想要的东西，学着对社会对自己都少些苛求，乐观豁达地看待我们的周遭，那么穷也不穷，忙也不忙。

编著者

2013年8月

目 录



[第一堂课]

穷忙：世界上到处都是有才华的穷人

| | |
|--------------------|-----|
| 一个叫穷忙族的新生族群····· | 001 |
| 比月光族更穷，比过劳模更忙····· | 003 |
| 穷忙族叹不完的哀与愁····· | 006 |
| 穷忙族的各形各态····· | 008 |
| 穷忙族的规模日益壮大····· | 011 |
| 多种原因导致穷忙····· | 013 |
| 你是穷忙一族吗····· | 014 |

[第二堂课]

你在忙什么：为什么我们忙碌还不快乐

| | |
|--------------------|-----|
| “80后”是穷忙族的主力军····· | 017 |
| 片面地看待成功的人生····· | 019 |
| 一套房折磨了多少人····· | 021 |
| 不断膨胀的个人欲望····· | 023 |



| | |
|------------------|-----|
| 有钱并不代表“富闲” | 025 |
| 收起你的虚荣心 | 027 |
| 生活压力让人喘不过气 | 029 |

[第三堂课]

忙碌的N种状态：你是否会正确地忙碌

| | |
|--------------------------|-----|
| 你为什么那么忙 | 032 |
| 为生存而奔波忙碌 | 034 |
| 你的时间都花到什么地方去了 | 036 |
| 不要因为忙碌而迷失自己 | 038 |
| 忙碌并不代表你做的事就多 | 040 |
| 为什么你工作时间长，工作经验却不丰富 | 042 |
| 不要以“老好人”来要求自己 | 043 |

[第四堂课]

对穷忙的工作说“不”：提升工作效率和自我价值

| | |
|----------------------|-----|
| 从一份好的工作开始 | 046 |
| 要有100%的工作态度 | 048 |
| 一次做一件事胜过做多件事 | 050 |
| 聪明的工作比努力的工作更重要 | 052 |
| 把重要的事变成紧急的事 | 054 |
| 不要东一下西一下 | 056 |
| 不要受“拖延症”的摆布 | 058 |
| 果断扔掉“鸡肋”工作 | 060 |



[第五堂课]

让你的时间增值：管理你的时间和工作

| | |
|---------------------|-----|
| 工作要讲求优先顺序····· | 063 |
| 先做正确的事，然后正确地做事····· | 066 |
| 排除影响工作的干扰····· | 068 |
| 找到你工作效率最高的时间点····· | 071 |
| 找出隐藏的零碎时间····· | 074 |
| 怎样运用时间才有价值····· | 077 |
| 给自己设定最后期限····· | 079 |
| 不会休息的人就不会工作····· | 081 |

[第六堂课]

让人生忙得有价值：规划自己的人生之路

| | |
|---------------------|-----|
| 人生规划要趁早····· | 084 |
| 机会是自己创造的····· | 086 |
| 拥有具体的目标能更清楚地前进····· | 089 |
| 随波逐流让你“盲”上加忙····· | 091 |
| 人生要看得够远····· | 092 |
| 不断给自己充电····· | 095 |
| 学会居安思危····· | 097 |

[第七堂课]

让你的钱都花到刀刃上：合理计划才能理性消费

| | |
|---------------|-----|
| 没有花不出去的钱····· | 100 |
|---------------|-----|



| | |
|---------------------|-----|
| 花钱不能大手大脚····· | 102 |
| 花钱也是一门艺术····· | 104 |
| 省钱是一种生活态度····· | 105 |
| 合理安排自己的开支····· | 107 |
| 切忌单纯为了花钱而花钱····· | 110 |
| 玩转信用卡，避免成为“卡奴”····· | 111 |
| 记账让钱花得明明白白····· | 113 |

[第八堂课]

摆脱穷忙族的状态：以钱赚钱才能赚到钱

| | |
|--------------------|-----|
| 理财是一门必修学问····· | 116 |
| 不要忽略“小钱”的重要性····· | 118 |
| 合理的投资，让钱“生”钱····· | 121 |
| 投资的第一桶金从何而来····· | 124 |
| 投资的前期功课一定要做足····· | 126 |
| 投资有风险，不投资也有风险····· | 128 |
| 有时舍得花钱才能赚到钱····· | 130 |

[第九堂课]

不要盲目投资：找到适合你的生财之道

| | |
|------------------|-----|
| 看富人是如何投资的····· | 133 |
| 不同阶段不同的理财目标····· | 135 |
| “四分”理财法····· | 137 |
| 家庭理财的绝招····· | 139 |
| 选择基金有方法····· | 142 |



| | |
|--------------|-----|
| 保险也可以理财····· | 145 |
| 炒股就这几招····· | 148 |
| 储蓄理财一点通····· | 153 |

[第十堂课]

创业致富是否可行：在创业的路上摆脱穷忙的状态

| | |
|-----------------|-----|
| 打工族VS创业族····· | 158 |
| 从打工到创业的过渡····· | 160 |
| 创业的前期功课要做好····· | 162 |
| 创业不能只有满腔热血····· | 164 |
| 创业项目如何选····· | 166 |
| 想创业就要敢于冒险····· | 168 |
| 害怕失败就越容易失败····· | 170 |
| 人脉就是钱脉····· | 173 |

[第十一堂课]

做钱的主人不做钱的奴隶：年轻人赚钱有道

| | |
|--------------------|-----|
| 不要放大金钱的力量····· | 177 |
| 有钱人跟你想的不一样····· | 179 |
| 赚钱不是唯一的工作目的····· | 181 |
| 你是真的缺钱吗····· | 183 |
| 有钱并不代表就一定“富有”····· | 185 |
| 小生活自有小情调····· | 186 |
| 努力赚钱才能努力花钱····· | 188 |



[第十二堂课]

每个人都有资格“富闲”：富≠有钱，闲≠享乐

| | |
|--------------------|-----|
| 如何成就起来的“富闲族” | 191 |
| 穷忙族与富闲族的差别 | 193 |
| 做一个精神上的“富闲族” | 195 |
| 用心品味生活 | 197 |
| 知足的人生才会常乐 | 200 |
| 好的生活有“质感” | 201 |
| 放慢你的脚步 | 203 |
| | |
| 参考文献 | 206 |



[第一堂课]

穷忙：世界上到处都是有才华的穷人

在今天这个经济高速发展的时代，有一群人，他们钱少事多、忙个不停，却始终是穷光蛋一个；有的则是喊穷不是真的穷，只是主观上没有安全感；还有的是兼了好几份差事，收入不少却不会合理花销导致穷忙……他们就是社会新生的一个族群——穷忙族。

一个叫穷忙族的新生族群

每天，城市里车水马龙，人群匆匆汇集成一股股急涌的潮流，拥塞在繁华CBD的条条马路中间，就像海洋里聚集的沙丁鱼群。当今时代，以族命名的生活形态是各大杂志的新词汇，“人以群分”成了对当今都市人群最好的诠释。

家与公司合二为一的SOHO族，疲于奔命的奔奔族，为买心情而买东西的烧包族……

还有一群钱少事多、忙个不停，却始终是穷光蛋一个，或者是喊穷不是真的穷，只是主观上没有安全感，又或者兼了好几份差事，收入不少却不会合理花销导致穷忙的穷忙族。

穷忙族最早是从欧洲兴起的，最开始的意思是指那些薪水不多，整日奔波劳动，却始终无法摆脱最低生活水准的一群人。后来，穷忙族的定义进一步明确，专指“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”。

如今，随着处于穷忙状态的人越来越多，穷忙族定义所涵盖的范围已经越来越广了，不再单单指因薪水少而穷忙的人，那些为了填补空虚生活而大肆花费、为了花费而一再忙碌的穷忙人群，也被认为是穷忙一族。也就是说，穷忙族不一定就是指失业者或者低收入在职者，也可能是身兼数职的高薪白领或者是全职的高薪受雇者。这些人有的是为了养家糊口，有的是为了追慕虚荣，满足消费的欲望，牺牲了自我提升的投资甚至身体健康。

很多书上把穷忙族比喻成“驴子”：忙碌在磨盘旁的驴子，日夜不停地忙碌，得到的却永远只是一捆干草。“穷忙族”这个词，既隐含着辛酸的冷幽默感，又让人觉得唏嘘。它相对于那群驰骋商海或“权海”的富忙族来说，显得有些悲凉。这些人群虽然牺牲了休息日，加班加点忙于工作，或身兼数职，但是往往升职的机会都非常渺茫，还没有能力购置家产，而且自身脑力退化速度越来越快，竞争力越来越弱，于是便陷入了越穷越忙、越忙越穷的怪圈而不能自拔。疲于奔命地忙碌使他们失去了生活的热情，忘记了对理想的追逐，内心觉得无比地疲惫却又空虚。

“每天早上，我大概要坐一个小时的地铁，八点半到公司，几乎每天都在超时工作。一天工作十个小时以上是正常的事情，而且没有节假日。这在人们看来是在加班，但是在我的概念里，早就没有了‘加班’二字。因为加班也没有加班费，月工资还不到3000元……我觉得自己就是一台挣钱的机器。赚钱为了花钱，花钱又是为了赚钱。每个月工资到手之后，都是这样左手进，右手出，不知不觉中钱就不见了。我已经陷入了这样一个循环。”某论坛上一位网友如是说。下面的网友回复也纷纷表示自己也处于这样一种无奈的状态。

其实，处于忙碌而迷茫困境中的穷忙族并不在少数。在他们眼里，有钱有闲的富闲生活，只存在于别人的生活里，而自己的生活与那个境界却像是两个世界的。

杜箫从南方的一所大学毕业后坐着火车去了临近的一个大城市，同认识或者不认识的人一起合住着出租屋。生活安顿好之后，从牙缝里省出几百元钱买了身西装，开始了投简历、找工作、面试的忙碌过程。



经过一个月的东奔西走，终于在某广告公司找到了一份媒体代理的工作。作为一个大学毕业不久的职场新人，他本来对未来满怀憧憬。然而工作后才发现，天天累得死去活来，劳心劳力，除了忙还是忙，空有一腔小资情调无处发泄。况且媒体代理这个行业的基本工资都不高，只能够维持基本生存，更多地要靠业绩提成。要想拿到更多的薪水，就必须与客户、领导搞好关系。所以，饭局、K歌、打牌等公关活动自然是不可避免的。但这一切费用都要从自己上个月的工资里出，高档饭店吃一次差不多就能吃掉月工资的一半。杜箫常常为此入不敷出，时常还不到月中钱袋就已见底了。但为了赢得客户，尽快走出低薪阶层，他不得不拼命穷忙，忙着处理大量业务来提高自己的业绩，每天回到家时已是午夜时分。偶尔周末和几个同学约好去郊外骑车、爬山、看景也成了难得的享受。

杜箫只是现今社会里的一个缩影。看一下网上各大论坛都很容易找到很多与他同病相怜的人。许多网友在忙碌了一年，进行年终总结时，都无法找到令人兴奋的理由。职位升了，银行卡里钱多了，贷款买房成“房奴”了，还是信用卡的还款账户钱多了？答案都是否定的。最真实的感受却是，他们就如一只想咬自己尾巴的老鼠，整日团团转却没有结果。这就是忙碌一年下来的最终收获。

不仅这些上班族身上透着忙碌的气息，就是整个社会也都在迎合人们的紧张心理而浸透在一片忙碌之中。

比月光族更穷，比过劳模更忙

穷忙族仿佛囊括了当今社会中很多人的生活状态。有人把穷忙族的特征归纳为：穷忙族=月光族+过劳模。其实更确切地说，穷忙族应该是比月光族更穷，比过劳模更忙的群体，即穷忙族=比月光族更穷+比过劳模更忙。随着经济全球化的迅速发展，穷忙族的队伍日趋壮大，越来越多的人沦落为或被沦为穷忙族。



跟穷忙族相比，月光族的收入相对稳定，而且没有穷忙族忙。相比而言，月光族一般不用愁下个月没钱花，而穷忙族的收入反倒比较不固定。所以，大多穷忙族表示“我们比月光族更可怜，他们花钱往往是主动行为，就是想把钱花完。但我们是被‘逼’的，工作忙、工资低，想攒钱都攒不了”。

很多工薪阶层一直以来的状态就是不知为谁辛苦为谁忙。当他们第一次听说“穷忙族”这个词的时候，仿佛真的“找到组织”了。大多面临这样的状况：孩子还小，未来的开支无法预估；老人身体欠佳，照顾老人成了重要的家庭任务；工作更是五味杂陈，难以尽数。

“我在上海打拼多年，到了谈婚的年龄，仍住在每月1500元租金的出租屋里。”在媒体工作的王锐说自己是不折不扣的穷忙族。每月的收入一半交给房东和支付水电煤气、交通费用，一半用来应酬和交际，根本无法积蓄，就连想做“房奴”和“车奴”都没资格。

为业绩奔忙，为“饭碗”担心，为升迁忧虑，为车子、房子、子女的教育费劳作……当这些职场人士接触到“穷忙”的概念后，便快速“入队”：我们就是穷忙族，比过劳模更忙，比月光族更穷！

穷忙族拥有的是比月光族更多的无奈。他们每天疲于奔命，要做的事情永远没有尽头，甚至没有休息日。天天加班，整天忙得顾头不顾脚，到头来所得的收入却寥寥无几，所以他们还不如月光族。月光族至少花钱买来了享受，也算是自得其乐了。只要我们细心观察，会发现职场上的穷忙族比比皆是。他们究竟为何会穷忙？难道他们甘心这样一直穷忙下去吗？

我们可以通过网上调查的一些具体实例来体会一下穷忙族的穷忙。

上海市某私企一白领很坦率地承认，自己就是彻头彻尾的穷忙族。她是一家广告公司的客户经理，平时常常忙得四脚朝天。有一次，她的朋友问她为何那么忙。她长叹一声道：“我来跟你说说今天上午发生的那几件事情吧。”

“我今天早上刚进公司，就有几个人找我汇报问题。首先是公司的前台，她告诉我，早上有客户打电话来抱怨等了一个晚上都没有收到电子邮件。我立即去查自己的邮箱，发现信件太大被退了回来。”

“赶紧把邮件分批发出之后，接着项目执行部的同事就来问我，为什么客



户说活动场地布置不符合要求。我突然想起客户的确说过场地要求的问题，但是我以为他们会与项目执行部的人直接沟通，结果我只能忙着跟客户解释并马上做出补救的安排。”

“两件事处理完之后，已经快到中午了。没想到策划部同事又来找我，说，明天是一个提案的截止日期了，但是我还没有给他们提供充分的资料，结果我中午饭都没吃就忙着准备资料，哎……”

紧张忙碌的工作让她觉得自己只是在“过日子”，而不是在“生活”。前面提到的只是日常工作中的一部分。由于工作关系，会见客户是工作中不可忽视的重头戏，因此平时总是想办法穿得体面一点、打扮得精神一点，这样才能给客户留下好的印象。为此，她每月不得不在穿着打扮上支出一大笔费用。这使她本来就不是很高的工资基本上月月花光，甚至有时出现意外还要向别人借钱。尽管她自己心里确信“穷忙”只是暂时的，但想到日后的发展，她依然是愁眉不展。

刚刚大学毕业的李丽刚进入某化妆品公司做销售。作为一个刚踏入职场的新人，她工作格外卖力。可是每天刚一下班她就开始找人诉苦，说自己每天从一上班就开始忙个不停，一会儿干这，一会儿干那，天天忙得晕头转向。虽然表面她看起来总是装出从容不迫的样子，其实心里乱得很。每到月底发薪水的时候，心情更是难以言说。

旁边另外一公司做业务的张鹏也说：“自从走入社会以来，我内心一直感到焦虑，对于未来有一种非常紧张的感觉。现在的社会竞争太激烈，稍微不努力，等过了30岁就很难再有机会了。所以我很着急，但是一直没有找到解决问题的办法。推销这个行业的基本工资不多，靠的就是业绩，对于新人来说经验是最重要的。为了得到资深前辈们的指教，总得表示表示才行，最起码也得请吃顿饭，小地方拿不出手，高档饭店吃一次差不多就是月工资的一半。还要应酬客户，每次与客户面谈签单时的饭局自然不能让客户埋单了。”

为了尽快走出低薪阶层，张鹏不仅努力学习专业知识，还要处理大量业务来提高业绩。所以每天晚上自愿加班到八九点钟是很平常的事。像他这样的业务员目前社会上有很多，工资自然是攒不下多少，最终的成效也可能付之一



炬。张鹏从内心发出疑问：又穷又忙难道就是新人的生活吗？

穷倒也可以接受，忙也能让人理解，但是绝对不可以穷忙。因为，真正比“穷”或“忙”更可怕的就是“穷忙”。

穷忙族叹不完的哀与愁

看起来工作很“忙”，翻翻钱包又“穷”，近几年，很多年轻人在听到“穷忙族”一词时都点头如捣蒜地承认自己绝对符合。

目前很多工作薪水少，但工作强度没有跟着减小。不少企业的职缺几乎都出缺不补，出现女人当男人用、男人当牲畜用、一人当两人用的情况。穷忙族的忙碌无法转化为财富，而繁杂的工作不但没法满足个人成就感，还导致他们缺乏个人充电时间，结果越穷越忙，越忙越穷。

在心理专家眼中，这群新兴的穷忙族其实已经到了调整心态和重新审视自我的时刻了。穷忙族多是职场新人，事实上，对于刚参加工作的3~5年中，穷忙的情况是很正常的，但是这种穷忙绝对是阶段性的。穷忙让人时刻有一种紧迫感和恐惧感，会让自己逼得自己努力工作，不敢有所懈怠。但是如果处理好的话，穷忙最多只是忙3~5年，而且这段经历还会对一个人今后的生活有帮助。但是，长期处于穷忙的人，就危险了。

最近，某个大型社区网站特别针对在职人士进行了一项关于穷忙族的调查，共有4000名左右的职场人士参与了调查。结果显示，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”，每天忙得要死，却没有任何收获。

对于绝大部分的职场人士来说，每天都过着忙碌的生活，但是能不能忙有所得则各不相同。从穷忙主要状态不难看出，目前大部分职场人士都认为自己的付出与收入不成正比。

按照选择比例，穷忙族们最常见的“症状”为：积蓄少，无力置产，选择这一“症状”的职业人士超过六成；其次是一天工作超过九小时，但看不到前