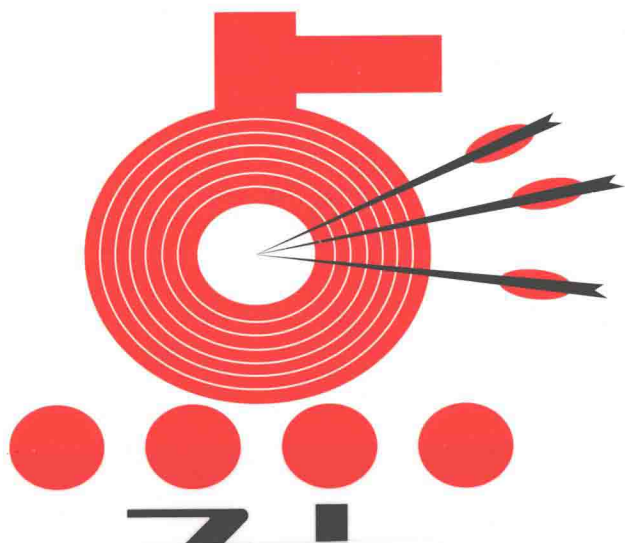


忙就忙到



● 谭守纪 编著

忙！ 茫！ 盲！

忙不到点子上的三种境界！

同样做事情，一头雾水地忙和游刃有余地忙，目标精准地忙和漫无目的地忙，结果截然不同！忙吗，还要会忙！

不要等到事情都做不完的时候再感叹，时间都去哪儿了？



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

忙就忙到点子上

谭守纪 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

忙就忙到点子上 / 谭守纪编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-115-35898-1

I. ①忙… II. ①谭… III. ①效率—通俗读物 IV.
①C934-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122311号

内 容 提 要

忙! 盲! 茫! 为何有人忙而不获, 有人却看似不忙而获? 为什么你越忙越茫, 越茫越忙? 是你的“忙”失去了方向! 天道酬忙不酬茫, 拒绝穷忙、瞎忙, 要忙而有获。本书从忙碌的本质说起, 层层深入地分析了为什么忙、怎样支配时间、怎样整理头绪以及逃离茫而又忙的绝招, 帮你捋清应该为谁辛苦为谁忙, 助你走出忙碌的误区, 让你忙得有头绪, 忙得有价值, 忙得有乐趣, 忙到点子上, 成为一个高效能的人。

◆ 编 著 谭守纪

责任编辑 张慧芳

执行编辑 陆凯芬

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市潮河印业有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8

2014 年 8 月第 1 版

字数: 126 千字

2014 年 8 月河北第 1 次印刷

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

前言

献给忙碌的你

“我忙，没时间”是许多人既痛苦又无奈的一句话。忙，似乎已成为当下很多人生活和工作的一种常态。在学校的人为了学习忙碌，工作中的人为了生存忙碌，生活中的人为了家庭忙碌……到底什么时候才能停下来歇一歇呢？

有这样一首歌唱出了许多“忙人”的状态：许多的电话在响，许多的事要备忘……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……忙得分不清欢喜和忧伤，忙得没有时间痛苦一场……

现代社会，“唯忙是举”似乎已经成了一种通病。忙，真能让我们实现自己的目标，从而真正拥有高质量的生活吗？

一位朋友大学毕业参加工作，当了几年部门负责人后觉得生活太过平淡，便下海经商，三年之内也小有作为，于是贷款买了一套精装修的二层小洋楼和一辆宝马车。刚开始，他凭着一股初生牛犊不怕虎的精神，早出晚归，忙得天昏地暗，还美其名曰“充实”。这样忙了几年，他有些力不从心，可是，如果不继续“忙”，每个月的房贷、车款就会没着落，因此，他还得硬着头皮忙，忙得让香烟熏黑了脸庞，忙得失去了味觉和嗅觉，忙得看见床就两眼放光……这时的他，没了年轻时的干劲，也没了对生活的热情，上班时提不起精神，下班后就想睡觉，朋友打电话约他出去玩，他却说：“别理我，忙着呢……”

我们忙碌的初衷和目标是为了让自己生活得更好，为何到头来却发现自己好像并没有想象中那样快乐。特别是在进入“提前消费”时代之后，许多人都

会提前预定自己的“生活”，之后再为“生活”而忙碌。看看周围的人们，你会满耳充斥着“忙”的叹息声。一张张疲惫不堪、茫然无措的面孔，就如流水线下来的模子一般，没有丰富和多彩，只有冷漠的“白板”，这个世界似乎变得越来越忙碌了。

而随着这股强烈的“忙气流”不停旋转的人们，很多都已变得麻木不堪，很多人忙着忙着就忘记了自己正在忙什么，忙的最终目的又是什么，也许只是看到别人买大房子了，自己也买，别人买车了，自己也要买……却忘记停下来问问自己内心的真正需求，似乎自己存在的最大价值就是为了证明给别人看。

当然，还有一部分人忙是为了赶快做完手头的事，好去完成梦想中更重要的目标，于是一路奔忙，被一大堆事情挟持着飞速向前冲，但人生的意义真的只在于征服吗？曾有位哲人说过，“没有人会在死之前后悔工作时间太少”，其实人活着最重要的就是经营好并珍惜你目前所拥有的，活在当下才是生命应有的状态。

真正懂得人生的人，他们会适时停下自己的脚步，静下心来思考自己的行为，并时常提醒自己：什么才是真正值得自己为之忙碌的，什么是无需耗费太多精力的。合理分配自己的精力，既能享受到充实的人生，又能感受到生活的美好，在生命本能的指引下，找准方向，逐步前行。即使岁月的风霜染白了他们的头发，年轮悄悄爬上他们的眼角和额头，他们也会无怨无悔，度过有意义的一生。

参与本书编写的人员有：李洁、杨佩薇、薛翠玲、张文艳、杨春明、陈方莹等，特此感谢。

镜头 1 为钱而忙——“有钱什么都行，没钱万万不能”	002
Part1 钱，可爱又可恨的家伙	002
Part2 金钱面前，理智可以不要	006
Part3 为了钱，尊严面子都可丢弃	010
Part4 为赚更多钱而苦苦挣扎	013
心灵课堂：做到“钱为人用”，无需“人为钱忙”	017
镜头 2 为“光环”而忙——“有名又有利，谁都惹不起”	021
Part1 为争夺眼前利益不择手段	021
Part2 这山不错，但是那山更好	025
Part3 名利才是人生的终极目标	030
Part4 只要能成功，管他谁谁谁	034
心灵课堂：淡泊名利，获得生命的喜悦和智慧	038
镜头 3 为别人而忙——“做事不由东，累死也无功”	042
Part1 为了家人，失去自我不算什么	042
Part2 我是“及时雨”，朋友随叫随到	046
Part3 有事您说话，只为“好评价”	050
Part4 上级和同事，哪个都不能“得罪”	054
心灵课堂：忙可以，但要忙出质量	058
镜头 4 为“理想”而忙——“众人皆醉，唯我完美”	062
Part1 事关理想和目标，必须面面俱到	062
Part2 用休息时间多多做事	067
心灵课堂：只要开心，就携着理想一路狂奔	071

焦点 1 你的时间属于谁	076
Part1 杀掉你大部分时间的“凶手”	076
Part2 树立目标，拒绝无功而返	080
Part3 转变四种错误的时间观念	084
Part4 找出被“偷走”的那些时间	088
焦点 2 是你抛弃了时间，还是时间抛弃了你	092
Part1 时间等不起，该行动时就行动	092
Part2 与时间竞跑，聪明做事而不是辛苦做事	096
Part3 你得学一学时间管理	100
焦点 3 好钢用在刀刃上，时间用对才不累	104
Part1 把你的时间分成四大象限	104
Part2 在对的时间做对的事情	109
Part3 那些不知不觉失掉的时间	114
焦点 4 每个时间点都值得珍惜	118
Part1 摆脱拖延症，撕掉“穷忙族”标签	118
Part2 学点小技巧，整合零散的时间	122
Part3 柳比歇夫的“时间统计法”	126
Part4 时间像海绵，就怕存起来	131

提醒 1 “忙”是一个系统工程，找出根本所在才是“真忙” 136

- | | | |
|-------|--------------------|-----|
| Part1 | “真忙”还是“假忙” | 136 |
| Part2 | 错误观点：什么都做一点，什么都没做成 | 139 |
| Part3 | 高效能人士这样提高工作效率 | 143 |
| Part4 | 在一件事上节省时间，就是提高工作效率 | 146 |

提醒 2 抓不住重点等于白忙 150

- | | | |
|-------|----------------|-----|
| Part1 | 懒蚂蚁，比勤快的还重要 | 150 |
| Part2 | 脑储存不更新，前途就无法更新 | 153 |
| Part3 | 机会抓不住，再忙也不靠谱 | 157 |

招式 1 找到属于你自己的角色定位 162

- Part1 发现自己最擅长的一面 162
- Part2 听从内心，不活在别人的眼光里 166
- Part3 做独一无二的你 169
- Part4 不惧权威，忙出真的自我 173

招式 2 打破瞎忙困境，寻找捷径奔向成功 177

- Part1 别忙着找“标准答案” 177
- Part2 舍远求近，不慌不忙亦能成功 181
- Part3 化“忙”为简，事情其实不复杂 185
- Part4 发散思维，总有一条路指向成功 189

招式 3 堆积人立方台阶，忙可以从半山腰开始 193

- Part1 人立方就是财富，你该为它而忙 193
- Part2 建立人立方，热情是必要元素 197
- Part3 别总为坐上“主位”而努力 201
- Part4 人立方，管理维系同样重要 205

招式 4 掌控情绪，不要为它浪费时间 208

- Part1 你还在忙着烦恼和抱怨吗 208
- Part2 做优雅的人，不为小事抓狂 212

快乐 1 心态好，才能乐逍遥 217

- Part1 每天带着快乐上路 217
- Part2 暂停一下，享受生活的慢节奏 221
- Part3 慢一点行走，等等你的灵魂 225
- Part4 用积极的心态面对生活中糟糕的事 230

快乐 2 怀揣希望，做生活的“不倒翁” 234

- Part1 心里没梦，回顾茫然 234
- Part2 放手忙吧，未来世界里总有你的天地 238
- Part3 放下过去，你才能奔向明天 242

I 你到底在忙什么：别让“忙”点成了“盲”点

在当下社会里，似乎每个人都很忙。如果问问自己，你到底在忙什么？也许你会回答：“当然是为了过更好的日子。”但是，停下脚步来仔细想想，很多人却是忙得没有自我、只有功利，没有生活、只有工作，难道这就算是过上好日子了吗？当你审视这样的自我，或许你会发现，那些忙来忙去的日子，只不过是人生回忆中的一个“盲”点。

镜头 1 为钱而忙——“有钱什么都行，没钱万万不能”

Part1 钱，可爱又可恨的家伙

我们的生活都离不开钱。的确，钱能给我们带来我们所渴望的物质生活，可以说“衣食住行，没钱不行”。有人说“能用钱解决的问题都不是问题”，也有人说“有钱能使鬼推磨”。这种评判，已经将钱神化为一把万能的钥匙。但从哲学角度来说，所有的事物都有其两面性，金钱也不例外。金钱除了可爱，也有它“可恨”的一面。

在“金钱至上”的人的眼中，财富会让一切都变得美好。但实际上，财富有时也是一种负累。那些在我们看来多金、奢华、生活光鲜亮丽的人，往往也承受着金钱带来的种种困扰和折磨。

希腊女船王的小女儿在年仅两岁时就已经坐拥金山——拥有 40 亿美元的财产。但她并没有因此享受到快乐，反而感受到无尽的恐惧：她每周都要收到超过 50 封恐吓信。为了她的安全，女船王不得不将她关在看守森严的别墅里。在这个小女孩的人生中，巨额的财富并没有给她带来奢侈的享受，却剥夺了她的自由和快乐。

金钱是把双刃剑，它为你带来奢华生活的同时，也给你增加了相

应的负担；你在享受金钱的同时，也要承受它可能带来的风险。正如《洪堡的礼物》一书中所写：“当你获得金钱时，你将经历一次质变。你不得不与内部和外部的可怕力量竞争。这些力量也许会让你产生不信任、妒忌甚至对拥有更多金钱的人的憎恨及对任何阻碍你发财的人的敌意。”一分金钱能营造一分美好，同时也可能增加一分危险。所以，我们要客观理智地认识到金钱“有用”的一面，让自己能够充分利用它的可爱，同时巧妙避开它“可恨”的一面。

国内某知名演员坦言，自己年轻时有过很“财迷”的时期。他“财迷”到什么程度呢？你可能想象不到。当时，在大陆，演员拍一天戏只有一块钱的工资，而在香港地区，一个演员一顿夜宵的费用就是七块钱。这七块钱算是剧组给演员们的“补助”，他竟然问人家：如果我不吃夜宵，可不可以把七块钱给我——活脱脱一个“钱儿迷”。

但是，这位年轻的演员用自己的勤奋和打拼迅速积累了财富。然而，金山银山带给他的“成就感”并没有持续很长时间。他在经历了自我膨胀、自我痛苦的一个个阶段之后，忽然对“钱”产生了怀疑，他甚至想到了退休。因为他发现，物质不能满足自己心灵上的需求。

他开始问自己：生命的意义到底是什么？

经过漫长的思考之后，他得到了答案。他说：“过去几年我从20多位佛教师父身上领悟到：只有把自己的物质欲望减到最低，才能得到最大的快乐。”

他这么说并不是“矫情”，而是跟大家分享自己的心得。他办慈善基金，又零片酬出演电影《海洋天堂》，还把自己应得的那一部分收益都捐献给了那些自闭症、失明、白内障的患者等弱势群体。他意识到，就算他全身心都钻到“钱眼儿”里，他也不可能成为世界首富。与其做金钱的奴隶，不如放自己一马，做更多有意义的事反而更能让自己踏实且快乐。

金钱不是人生的意义，也许你有能力赚到很多钱，但你的人生价值并不能用它来衡量，你的幸福也不会随着钱的到来而到来。这就是金钱“不可爱”的地方。所以，要想让自己的人生可爱起来，你要学会把目光从“钱”上转移开来，多去关注一些更有意义的事情。

你要知道，眼睛只盯着钱，很可能会失去钱以外的一切。比如，在和人交往的时候只想着钱，凡事都斤斤计较，你可能会失去朋友；在家庭中只看到钱，事事锱铢必较，你可能会失去亲情；在工作中只追求报酬的增长，你可能会失去很多提升自我的机会。所以，把目光

从钱上移开一些，多关注它之外的东西：在交友的时候大方一些，你至少不会成为别人眼中一毛不拔的铁公鸡；在居家的时候放宽家庭开支，你会获得一个舒适的生活环境和健康的体魄；在工作中多认识到自己的不足和进步空间，舍得投入为自身增值，你就会成为职场中最受欢迎的人才。而这一切，又都可以为你创造更多的财富。这也是将钱的“可恨”变成“可爱”的聪明做法。

我们也可以说，钱在聪明人那里就是可爱的，在愚蠢人的手里就只能成为可恨的家伙。所以，将眼光放长远，让钱为我所用，努力开发它可爱的一面，你的钱才会衍生出比它本身更多的价值。

Part2 金钱面前，理智可以不要

金钱能给我们带来优裕的生活，让我们有更多的资本享受人生，这是它不必言说的好处。因此，对于金钱，很多人都怀有一种近乎疯狂的欲望。他们“求钱若渴”，但凡有能够将钱占为己有的机会绝不错过，但凡能够有聚敛财富的方法更是无所不用其极。失去理智对于他们来说似乎远远比不上失去金钱痛苦。

或许他们真的在短时间内“吸金”不少，但他们贪婪的欲望、失去理智的敛财手段，终会使他们失去更多远比金钱更重要、更值得铭记在心的东西。

一个农夫在院子里设置了一个捕鸟笼，准备捉斑鸠。很快，有两只斑鸠飞进了笼内，他非常高兴，正准备拉绳时，突然又有四只斑鸠飞了过来。他心想：“两只斑鸠实在是太少了，等到这四只斑鸠进了笼内我再拉绳也不迟。”果然，四只斑鸠飞进了笼内，可是他又想：“哎呀，六只斑鸠还不够换一只大公鸡，我再等等看。”

不一会儿，又有几只斑鸠进入笼中。这时，他又想：“要是能用卖斑鸠的钱，换一只山羊回来那该多好。”正当他心里幻想着发财、

打算继续等待时，笼子里那几只斑鸠吃饱了，飞了出去。他后悔极了，急忙拉绳子，可惜为时已晚，斑鸠已经全飞走了。

人的欲望是无止境的。欲望的增长虽然在某种程度上可以促使我们不断进步，但如果不能用理智来克制疯长的欲望，那么欲望就会模糊我们的视线，致使我们看不到正确的路途和方向。因此，财富的光芒再耀眼，我们也要用理智来控制自我，拨开诱惑的迷雾，把控自己的人生。

有人说：“你不爱钱，钱不爱你。”很多人错误理解了这句话，认为对金钱漠然的人注定没有钱缘。理智面对金钱的人，是不是就等于收入低、生活质量差呢？当然不是。理智，是我们要对自己的行为有完全掌控权，全面而清楚地认识到自己的行为所带来的后果和长远影响。真正能够理智面对金钱的人，往往并非是安于现状或者穷困潦倒的人，相反，很可能是既聪明又富有的人。

乔治·詹曾在一家制鞋厂工作，职位是一个小小的领班。偏偏鞋厂经营不景气，面临停业的厄运。这时候，乔治站出来说：“可不可以让我试着经营这家工厂，当然，我还是只拿领班的工资。”股东们商