



# 我们不**穷忙**

获得加薪晋职的智慧

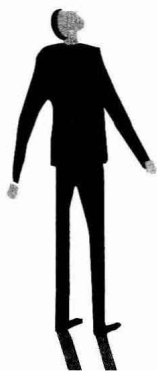
徐慧霞 韩爻 © 编著

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 我们不穷忙

获得加薪晋职的智慧

徐慧霞 韩爻 © 编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

我们不穷忙：获得加薪晋职的智慧 / 徐慧霞，韩爻  
编著. — 北京：人民邮电出版社，2012.8  
ISBN 978-7-115-28320-7

I. ①我… II. ①徐… ②韩… III. ①时间—管理—  
通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102782号

## 内 容 提 要

本书揭示了穷忙一族的内在根源和外在因素，从人生目标、时间管理、工作态度、做事方法等方面，阐释了“忙”的真谛和内在规律，帮助穷忙族摆脱疲于奔命的命运，走出忙碌的误区。轻松地驾驭工作和生活，成为一个拥有成功、财富、健康、幸福的高效能人士。

### 我们不穷忙——获得加薪晋职的智慧

◆ 编 著 徐慧霞 韩 爻

责任编辑 王建军

执行编辑 赵 娟

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12.25

2012年8月第1版

字数：168千字

2012年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-28320-7

定价：32.00元

读者服务热线：(010)67119329 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154



# 前言

近来，打开电脑，点击网页，发现“穷忙族”成了最热的流行词之一。看看标准，每周工作时间高于平均工作时间的2/3、收入低于全社会平均标准的60%，嗨，原来我也是穷忙族！“穷忙族”一词最早出现于20世纪90年代的美国，“穷忙族”是指那些为了填补空虚生活而不得不连续消费，之后继续投入忙碌的工作中，而在消费过后最终又重返空虚的一群人。日本知名经济学家门仓贵史对“穷忙族”下的定义是：每天繁忙地工作却依然不能过上富裕生活的人。

“穷忙族”的出现是一种社会现象，它是随着当今社会经济高速发展和城市化进程加快而产生的。“穷忙族”的形成不仅仅是个人问题，也是社会问题。这里，我们暂且抛开复杂的社会因素，从“穷忙族”自身出发，来探究形成这一群体的个体因素。一个人之所以会沦为“穷忙族”，从其个人因素而言，是因为缺乏合理的人生和职业规划；没有目标或目标不明确；安于现状；盲从、攀比、随大流；同时兼几份职拼命赚钱；耐心不够；太急于求成，容易受挫；起点太低，机会太少……

通过探究穷忙之源，我们发现，“穷忙族”是对目标较为迷茫的一群人，是思维目前停滞的一群人，是瞎忙而忙不到点子上的一群人，是对工作效率无所作为的一群人，是把勤奋当成成功唯一之道的一群人，是习惯于穷忙的一群人……这就决定了“穷忙族”是职场中最不容易获得加薪、晋职的一类人。

“穷忙族”日日为业绩奔忙，为薪水担心，为升迁忧虑，为车子、房



## 我们不穷忙——获得加薪晋职的智慧

子、子女的教育费劳作……他们是最忙的人，也是最穷的人。那么，如何摆脱这种既“穷”又“忙”的状况呢？并没有什么简便易行的妙法，只能靠自我救赎，从理念上和行动上进行一次脱胎换骨的更新和改变。

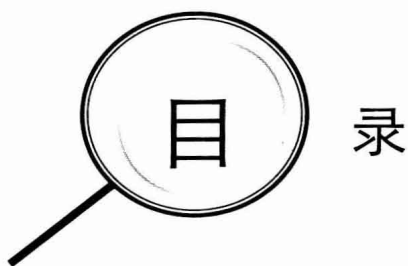
《我们不穷忙——获得加薪晋职的智慧》这本书给“穷忙族”提供了切实可行的方法——获得加薪晋职的智慧。加薪有术，晋升有道。本书详细具体地向读者讲述了加薪需要的资本、技巧和加薪应该注意的细节，全面周到地向读者阐述了晋升前如何做好职业规划和目标、如何踢开晋升的绊脚石、如何把握晋升的技巧。希望这些极为宝贵的方法和技巧能对那些渴望摆脱穷忙、获得加薪晋职的职场人尽一些绵薄的帮助。

在越来越多的人都在抱怨和感叹自己是“穷忙族”时，你想过自己是否也属于这个特殊的群体吗？你知道什么是“穷忙族”吗？你知道“穷忙族”是如何形成的吗？你知道“穷忙族”该如何改变自己的生存状态、来个彻彻底底的大翻身吗？本书将帮你找到最佳答案！

当然，本书在编写过程中，会有瑕疵和不足，望广大读者朋友能够谅解，并批评指正。谢谢！

徐慧霞 韩 爻

2011年12月30日



## 上篇 探究穷忙之源

测一测 你是穷忙族吗 .....	2
<b>第一章 识破穷忙原相</b> .....	4
什么是穷忙族 .....	4
你为什么越忙越穷 .....	6
穷忙是自我的迷失 .....	8
穷忙是思维的停滞 .....	10
穷忙者都是瞎忙 .....	12
穷忙者不是“公使” .....	14
穷忙是对工作效率的无知 .....	16
错把勤奋当成成功的唯一之道 .....	18
把穷忙演变成了一种惯性 .....	21
<b>第二章 剥离穷忙，远离穷忙</b> .....	23
没有目标的忙，是穷的开始 .....	23
过于具体的工作是穷忙的危险信号 .....	25
穷忙会带来严重的心理疲劳 .....	27
穷忙会降低人们的幸福指数 .....	30



远离穷忙，让心平静 .....	32
不要因为穷忙而忽略周边情景 .....	34
用脑也要保持一定的弹性 .....	36
让心灵做短暂的逃离 .....	38
试着享受工作的乐趣 .....	40

## 中篇 加薪有术

测一测 你是让老板加薪的高手吗 .....	44
-----------------------	----

### 第三章 加薪要有足够的资本 .....

加薪，你有足够的资本吗 .....	45
向老板展现出你的价值来 .....	47
扩展你的工作技能 .....	49
个人魅力是征服老板的杀手锏 .....	51
让老板看到你的努力 .....	53
拿出骄人的业绩来 .....	55
每天进步一小点 .....	58
做一个具有创造力的员工 .....	60
做那个不可或缺的人 .....	63
不做加薪很难的 6 种人 .....	65

### 第四章 加薪是个技术活 .....

加薪，要理直气壮 .....	67
让老板主动加薪 .....	70
抓住申请加薪的最好时机 .....	72
做好加薪谈判的准备工作 .....	76
你一定要懂加薪谈判的策略 .....	78
加薪，不只是加钱 .....	80

第五章 细节是决定能否加薪成功的关键	84
要加薪，细节是关键	84
学会为公司省钱，才能让老板给你加钱	86
薪水和个人前途是两码事	89
给老板的尊重越多，加薪越易	91
别让老板听到你对薪水的抱怨	94
职场关系也是加薪法则之一	96
不忠诚的员工难加薪	98
提防加薪陷阱	101
干掉加薪路上的拦路虎	104

## 下篇 晋升之道

测一测 你是个有望晋升的员工吗	108
-----------------	-----

第六章 晋升，离不开职业规划和目标	111
职业规划和目标决定发展前途	111
做好职业生涯第一个5年计划	114
树立只属于自己的目标，摆脱穷忙	116
职业选择要结合自己的性格特点	119
找准适合自己的工作才能快速升职	122
要有晋升的野心	125
制订晋升的详细计划	127
想晋升，就要时刻准备着	129
规避晋升规划的禁忌	131

第七章 踢开晋升的绊脚石	133
远离别人设定的钉床	133





克服拖延的习惯 .....	135
让“当机立断”取缔“优柔寡断” .....	138
遇事切莫总是找借口 .....	141
任何工作别凑合 .....	143
掩饰错误就是自毁前程 .....	145
消极怠工不可取 .....	147
让快乐的心境指引工作 .....	150
勿以利小而不为 .....	152
巧妙躲避拖累自己晋升的上司 .....	155
<b>第八章 晋升真的有技巧</b> .....	158
搞清你的竞争对手是谁 .....	158
把注意力集中在核心问题上 .....	160
学会拒绝，做自己该做的 .....	162
不要忽视了关键性的细节 .....	165
学会控制时间 .....	167
团队协作精神必不可少 .....	169
善于把握晋升的机遇 .....	171
吃得苦中苦，方为人上人 .....	174
莫要“不撞南墙不回头” .....	176
适时提出晋升的请求 .....	178
敢于和上司接触 .....	180
握住晋升小秘诀，下一个晋升的就是你 .....	182
<b>参考文献</b> .....	185

上篇

# 探究穷忙之源





### 测一测 你是穷忙族吗

穷忙族是职场中最不容易加薪、晋职的一类人。那么，你是穷忙族吗？这里，需要你首先正确认识一下自己，因为只有正确认识自己，才能更好地发展自己；只有更好地发展自己，才能更好地改变自己穷忙的状态，来个彻彻底底的大翻身。

下面是一套简易的自测试题，请根据自己的实际情况做出选择。

1. 你一个星期的休息时间有多少？
  - A. 半天也没有
  - B. 半天～1天
  - C. 起码能保证有2天
2. 你超时工作的时间有多长？
  - A. 每天都超时工作
  - B. 偶尔才需要加班
  - C. 不用超时工作
3. 你多久没有涨过工资了？
  - A. 2年之内
  - B. 1年左右
  - C. 半年左右
4. 你对你目前的收入满意吗？
  - A. 不满意
  - B. 基本满意
  - C. 非常满意
5. 对你来说，现在的工作有前途吗？
  - A. 越来越觉得没前途
  - B. 原来不觉得，现在感觉有前途
  - C. 一直都觉得自己的工作非常有前途
6. 你的家人或者朋友会抱怨你忙得没有时间陪他们吗？
  - A. 经常有这种情况
  - B. 偶尔会有这样的抱怨
  - C. 从来没有人抱怨过

7. 近 3 年来, 你参加过几种教育培训证书的考试?
- A. 1 种也没有                      B. 3 种以下  
C. 3 种以上
8. 你的积蓄和投资加起来能使你在 1 年内增加多少财富?
- A. 1 万元以下                      B. 1 万元~ 5 万元  
C. 5 万元以上
9. 你的养老金准备得怎样?
- A. 完全没有着落  
B. 有准备, 但估计不能应付退休后的生活  
C. 已经准备好, 退休之后不会有后顾之忧
10. 你目前所拥有的房产有多少?
- A. 一套也没有或者仅有一套自己使用  
B. 有两套房子, 但都没有完全付清贷款  
C. 两套以上, 而且不用考虑房贷问题
11. 你所有的保险加起来有多少份?
- A. 1 份也没有                      B. 1 ~ 2 份  
C. 3 份以上
12. 你每个月的基本开支占收入的百分之几?
- A. 差不多 100%                      B. 30% ~ 80%  
C. 30% 以下

测试结果:

以上试题中, 若你选择的答案有 6 个以上是 A, 你符合“穷忙族”的很多特质, 你已经是穷忙族成员了!



## 第一章 识破穷忙原相



### 什么是穷忙族

很多人都会说自己是穷忙族，但究竟什么是穷忙族，或许没有几个人能说出个所以然来。现在，让我们揭开穷忙族的神秘面纱，看个究竟吧！

在如今的职场中，穷忙族的队伍越来越壮大。穷忙族，顾名思义，是那些天天忙忙碌碌，收入却不高的“穷人”。穷忙族主要界定为：每周工作时间高于平均工作时间的2/3、收入低于全社会平均标准60%的一类人。后来，穷忙族的定义又逐渐有了变化，是指那些为了填补空虚生活而不得不连续消费，之后继续投入忙碌的工作中，而在消费过后最终又重返空虚的“穷忙”一族。穷忙族并非失业者，有的甚至兼了好几份差事，即使是全职的职场人士也可能沦为既忙又穷的人。

谁能比我忙？



为了薪水和生活，许多穷忙族不得不在职场艰辛地摸爬滚打，他们日复一日、年复一年地复制着同一种状态，只要一迈进公司的大门就感觉一直处在忙碌之中，脑海里都是需要处理的事情，连上厕所、喝杯水的时间都没有，还经常牺牲休息日自愿加班加点地赶工作。遗憾的是，**穷忙族投入了大量时间和精力，却没有拿到更多的薪水，更不要说获得晋升了。**

下面我们看看这几位典型的穷忙族是如何工作和生活的。

### 事例一：崔明明，女，26岁，前台服务人员

崔明明在一家大酒店工作已经5年了，以她的工作年限和经验按理说应该能清闲一些了，但她现在却觉得自己越来越忙，事情也越来越多，而且她每天不敢有丝毫懈怠。崔明明刚进这家酒店工作的时候，酒店刚成立不久，由于生意并不忙，她只负责与客人打交道，办理接待、退房、换房、前台登记、餐饮预订等工作。随着酒店的客流量逐渐增加，她的工作压力也随之增大，一些她职责外的琐碎工作也被牵扯进来，她每天把分内的事处理完了之后，领班又会安排许多事情让她去做。崔明明经常累得要死，还得忙着加班，有时就算身体不舒服她都不请假，照样工作。即使很努力地赚钱，她仍然是没等到下个月发薪水就囊中羞涩了。想想几年来自己的辛苦，薪水没增多少，职位还是如此，崔明明就头大。

### 事例二：邵云枫，男，24岁，保险销售员

邵云枫大学毕业2年了，是郑州一家人寿保险公司的销售人员，他对工作格外卖力。邵云枫曾说：“干我们这行的基本工资不多，主要靠业绩拿薪水，为了赢得更多的客户，我需要不断请教同行业的资深前辈获得一些不外传的经验。当然，请教他们后总要请他们吃顿饭吧，高档饭店去一趟，一个月1/4的薪水就没了。当然，在与许多客户面谈时，饭局的买单也是由我承担。再加上自己吃、穿、住、用、行的消费，每月薪水几乎耗尽。”为了能多挣点钱，邵云枫只能努力工作，每天到了很晚的时候，还忙着处理保险业务，连多学习一些专业知识的时间都没有。眼看着身边的同事一个个晋升、加薪，邵云枫心里非常着急，却不知如何改变自己目前的窘况。



### 事例三：李莉莉，女，25岁，文秘

李莉莉是一家国际贸易公司的职员，采购、发货、订机票、收发快递、维修、卫生、安全维护等琐碎事情一律由她负责。但是细想起来，工作3年都没有加薪。每月2000多元薪水，一眨眼就花光了，不要提买房了，连日常生活都难以维持，真是越忙越穷。

以上几个事例中，崔明明、邵云枫、李莉莉，都是庞大穷忙族中的一员。在我们身边，也有不少像崔明明、邵云枫和李莉莉一样的人，他们“日理万机”，却“钱途”无望。他们每天脚不离地地忙着，超时超负荷地工作，却看不到成绩，也看不到希望。甚至有的人因迫于生计或技术、能力不够而身兼数职，每天疲于奔命，连充实自己的时间都没有。他们脑力退化加快，竞争力变弱，这样恶性循环，到头来只能是一场忙碌一场空。

穷忙比贫穷更让人无奈，穷忙族虽然忙碌，但他们忙得没有价值，没有效率，也没有效益。他们缺乏准确定位，没有明确的奋斗目标；欲望太膨胀，缺乏职业规划；更不会管理自己的时间……这就造成了他们越穷越忙，越忙越穷，陷入穷忙的深渊，无法自拔。你是这样的穷忙族吗？如果是，那就赶快想办法改变自己，脱离这个庞大的群体吧！



### 你为什么越忙越穷

很多穷忙族眼看着自己一天天越忙越穷，越穷越忙也很苦恼，但他们从未想过自己为什么会这样。由于不知道自己穷忙的原因，他们也就无法从根本上改变穷忙状态。

你是不是1年没加薪，3年没晋升，每周工作将近60小时？你是不是忙来忙去却依然无力置产，甚至还要担忧养老金从何而来？你是不是每天忙于上班、工作、下班，周而复始？你是不是脸上总带着倦容，身子像陀螺一样旋转起来就不再停下，然而每月还是入不敷出？如果是这样，你想过为什么吗？究竟是什么让你成

为一名穷忙族呢？

一般来说，造成一个人成为穷忙族的原因主要有以下几个方面，如图1-1所示。

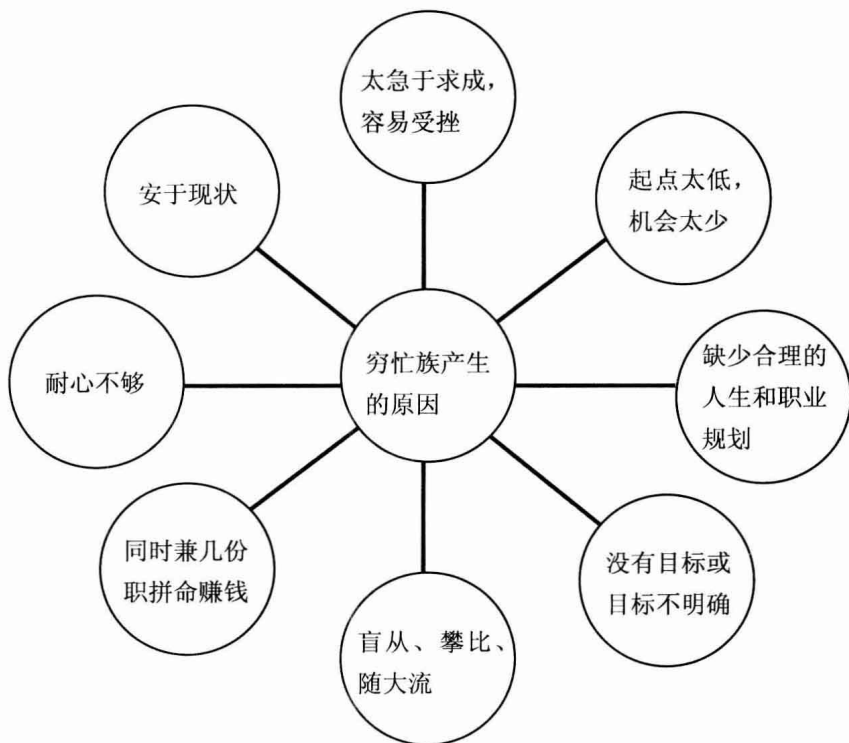


图1-1 穷忙族产生的原因

尽管穷忙族产生的原因是多方面的，但总的来看，大多数穷忙族都有一个共同的特点，那就是对未来没有良好的规划。当公司调整战略、家庭生活产生变故、自身素质不能适应环境等情况出现时，他们常常被弄得措手不及，导致工作失误，境遇急转直下。

张旭就属于这种情况，下面看看他是如何沦为穷忙族的。

4年前，张旭大学毕业，到一家贸易公司就职。刚进公司的那段时间，业务并不多，张旭又是一个安于现状的人，觉得每天坐在办公室里，工作清闲又稳定，每月2000多元的薪水，虽不高但也过得去。然而，随着公司经营范围不断扩大，以及业务量的逐渐增长，公司对员工的要求也越来越高，特别是富有能力和才华的大学毕业生不断加入，使张旭越发感受到压力。但现





在公司事情多起来，张旭想去充电都没有时间了。

由于穷和忙，穷忙族似乎与富人的差距越拉越大：富人已经进入了知识经济时代，有更多的时间汲取新的知识，懂得多渠道投资、累积财富，闲暇时还能考证照，念EMBA，加强专业能力，升迁更迅速。而穷忙族还停留在劳动时代，忙于处理事务性工作，对公司产值贡献不大，薪资水准无法和付出成正比，晋升名单中也很难看到他们的名字。他们为了养家糊口，甚至要兼好几份工作，没有时间投资自己，到最后形成恶性循环，很难改变。

虽然我们无法改变自己的出身，但我们可以从改变自身开始，实现自我救赎，脱离穷忙局面。



### 穷忙是自我的迷失

一个人在职场打拼，犹如在无边的荒原上前行，如果找不到自己的方向，就无法走向远方，只能在原地或近处走来走去，在宝贵的时间里葬送掉自己的大好前程。

现实中，很多穷忙族常常把自己的思绪搞得一团乱，却很少有人进行必要的自我调节。在这种混乱的状态中，他们的工作变得没有重点，不知道自己所为何来，也不知道自己终将怎样。他们想法很多，却不知从何着手。他们思绪混乱，长久下去，便会丢掉眼前的一些机会。

可以说，穷忙族的病根不是时间不够用，而是自我的迷失。每天忙忙碌碌，忙东忙西，忙来忙去，却收获甚小。他们不知道自己目前所处的位置，也不知道自己究竟要到哪里去。由于找不到自己的方向和重心，他们只能取得极小的进步，甚至没有进步。

在广阔无垠的蔚蓝的大海里，有一条快乐的鱼，它每天都尽情地在海水中游动。它和身边许多鱼交流它所经历的一些故事。疲惫的时候，它就在水草里栖息，自由快乐是它的生活原则。事情的改变始于它遇到了另一条鱼。