

成功仅仅靠勤奋是远远不够的，
你更需要生活的智慧。

这辈子 就这样吗

穷忙族的**职场革命**

韩 垒◎著



价值引导成功 职场定位元凶

全面树立穷忙族的投资理
彻底清理掉那些遮

揪出导致穷忙的罪魁祸首
过上轻松富足的生活



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

这辈子 就这样吗

穷忙族的**职场革命**

韩 垒◎著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书通过丰富的调查报告和数据分析，针对穷忙族的现象进行了最深入、客观的分析与探讨。书中解析了在经济飞速发展的现代社会，为什么很多人失去了正确的方向，越忙越穷，越穷越忙，陷入穷忙的怪圈中。书中讲述了穷忙族应该怎么应对当前的形势，采取正确的措施，从怪圈中走出来。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

这辈子就这样吗：穷忙族的职场革命 / 韩垒著. —北京：电子工业出版社，2012.2
ISBN 978-7-121-15590-1

I . ①这… II . ①韩… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 271315 号

策划编辑：张 昭

责任编辑：徐云鹏 文字编辑：韩奇桅

印 刷：

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.625 字数：203 千字

印 次：2012 年 2 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

自序：穷忙族自我救赎

若干年前，我坐在电视机前，守候着反映80后修成正果的《奋斗》。当时，我的境况是“努力工作，但总是得到很少”——我是每天工作12个小时，三餐都依靠路边的小摊贩来解决的“穷忙族”，我发现自己沦丧了生活，收获的只有对自己、对未来的焦虑和“别人总是得到比我多”的相对剥夺感，《奋斗》是当时唯一的精神寄托。

看到陆涛和米莱有银行般富有的父亲，我羡慕；看到陆涛一个楼盘赚到了2000万元，我嫉妒，但这一切都距离我太遥远，我决定向向南和华子看齐。

当我努力工作，薪水突破五位数大关的时候，我发现纸币正在贬值——收入的增加连通货膨胀的速度都赶不上。其间，我彷徨、迷茫，焦急地寻找

各种出路。

今天，当我撰写这篇序的时候，我的收入已经大体可以满足日常的生活开支，并且还有点结余。不再依靠父母的接济生活，对像我这样的年轻人来说，走上了人生的另一个高度。但是，这种高度并没有给我带来更多的快乐，一直以来的收支勉强平衡带来的仅仅是对没有积蓄的担忧和日复一日缺乏安全感的心理状态。所以，当我第一次听说“穷忙族”这个词的时候，似乎是找到了对自己生活十分贴切的一种描述，仿佛真的“找到组织”了。

让我意外的是，当我将电子稿发给我大学时的导师5分钟之后，导师在QQ上给我敲过来一句话：我终于找到“组织”了，只是我现在已经脱离了“组织”。

导师随后说道：“15年前，我是一个标准的‘穷忙族’，那时我在高中当班主任，每天六点钟从床上爬起来，去教室陪同学们一起背书——我攻读研究生学历；晚上11点从学校回家。那时，宛如（导师的女儿）还小，未来的教育经费无法估计；岳父身体欠佳，身边常伴着瓶瓶罐罐，如何照顾他成了重要的家庭任务。我像头牛一样辛苦，安静下来时，内心更是五味杂陈，难以尽数。”

如此看来，当时我的导师的人生也并不比我好到哪里去——我们都体验着或体验过忙碌和疲惫的滋味。

导师继续说道：“当时的我不用担心会饿肚子，却仍然需要算计着工资过日子，而为工资奔忙的过程占据了那时的绝大部分时间和精力。我迷茫过，徘徊过，我在内心牢牢地握着一个结，或者说是一根救命稻草——不断学习新知识，攻读研究生。”

我问：“后来呢？”

他说：“后来就是现在这样了。”

我瞬间释怀。

奔波、迷茫、疲惫……几乎所有带有这种感情色彩的词语，都能引起当今很多人的共鸣。或许这类词比“画饼充饥”、“望梅止渴”更能让人感同身受——憧憬着、打拼着，努力向前。

几天后，导师给我这本书提出了很多意见，其中包括他的一些同事的意见。当然，这些意见在我看来颇有“一面之词”的味道，因为他都是结合自己的经历，结合自己如何打拼，才成就了今天——他告诉我，一定要有信念，信念是一种非常强大的力量。

我对他的意见和建议进行了思考，加入了其中。

我禁不住想为我有这样一位导师鼓掌——从某些方面来说，他是我人脉关系网中重要的一个结。

在撰写本书的过程中，我渐渐发现，自己俨然重温了两年前打拼的历程。

随着了解的深入，我对“穷忙族”产生的背景和原因有了更深入的认识。我发现近几年，随着社会经济的发展、结构的转变，穷忙已经不是个人问题，也不是某一群人的问题，转而成了整个社会的问题。这些问题的存在有悖于我们一直以来受到的教育，“穷忙族”似乎无力抗争他们面对的现实。

整个社会的问题，不是我一个作者能够解决的。我能够做的，就是提供更多的方法去帮助更多深陷穷忙怪圈的人，帮助他们尽早找到一种适合自己的方法，少走弯路，多走捷径。

我的一些朋友看了书稿，建议我将重点放在如何解决问题上，因为读者拿到这本书，看这本书，不是看你如何详解这种困境，如何渲染这种困境，而是希望找出一种切实可行的方法解决问题。

另外，朋友建议说，解决问题的方法一定不能是笼统的，应该是具体的，给读者一些随处可见的事例，让读者能够从解决问题的众多方法中找到属于自己的方法。比如，你突然说：“某人拿出50万元去投资然后赢利，”读者会关注这50万元如何投资、如何赢利，但更关注的是，如何得到

这50万元。读者更关心如何拥有50万元这个投资“工具”，而不是如何去使用这个“工具”。想一想，如果拥有50万元，还会在“穷忙族”的怪圈中吗？

朋友的建议很中肯，我欣然接受。

写到这里，我想告诉那些急于改善自身境遇的穷忙族们，方向、信心、行动是走出穷忙怪圈的三个路标，而这正是本书能带给你的帮助。

尽管书中没有职业规划，没有热点专业人士推荐，但是它努力告诉读者一些影响更深远、意义更重大的事情，从而帮助我们更清楚地反思如何走出这种困境。

韩 垒

2011年12月19日夜于北京

前 言

你是不是很忙？忙得脚都不沾地？

在很多人的观念中：“忙着好，忙着证明有钱挣。”

可是事实却是每天忙碌着，却一穷二白。

“忙着好”的前提是没有瞎忙，忙得有价值，能挣到钱，为了事业忙碌是一件非常幸福的事情。我们身边有很多的成功人士，他们每天也是忙忙碌碌，但是他们在忙碌的同时却能够收获很多，拥有成功的事业，拥有幸福的家庭。每次谈到忙碌的生活和工作的时候，他们会非常高兴。

他们之所以会很高兴，是因为他们的忙碌换来了丰硕的果实。

然而，我们身边总能看到这么一群人，他们每天也是忙忙碌碌的，但是却没有任何成功的迹象，每次谈到忙碌的生活和工作的时候，他们会表现得很无奈，他们这样说：“最近真忙啊！”后面却还要加一句话：“但是却不知道在忙什么。”

他们会很烦恼，因为他们忙忙碌碌却没有任何的收获。

如今，穷忙族已经不是一个陌生的话题，每天都有很多人在抱怨自己处于穷忙族的状态。

按照一般的说法，穷忙族的标准是：一年未加薪，三年未升职，一周工作超过54小时。忙来忙去却依然无力置产，甚至还要担忧养老金从何而来。或许你的情况还没有这么不堪，或许你的情况比这更为不堪，无论如何，穷忙族的含义在发生着快速的演变。那么你究竟是不是穷忙族呢？

如今，社会环境的变化、通货膨胀的来临、生活节奏的加快、职场竞争的加剧都让忙碌成为这个时代的人们“难以启齿”的困惑。“我很忙”成了大多数人的口头禅。

然而，尽管人们每天都在奔波忙碌，却仍旧收入不高，积蓄不多，升迁无望。

工作失去了激情，生活失去了乐趣，生命暗淡了色彩，陷入越忙越穷、越穷越忙的境地，“究竟应该怎么忙”成了每个人心中难释的块垒。

你现在依旧徘徊在穷忙的怪圈中，是因为你还没有找到走出穷忙怪圈的途径，还没有弄清楚穷忙的原因。你一直在暗示自己：别人穷忙，大家都在穷忙，我又怎么能逃脱穷忙的命运呢？你这种想法是穷忙大众的“集体心态”，是让你陷入穷忙怪圈的元凶。

忙为什么会穷？为什么会是今天这个样子？

原因是多方面的，比如说，个人规划不详细、理财不善、工作方法不当等，但如果不能将这些原因看懂、看透，不能将这些原因背后所隐藏的问题解决掉，那么你注定终身是个穷忙族。

在今天这个社会，成功仅仅靠勤奋是远远不够的，更需要智慧，需要你具备如何既轻松又能过上富足的生活的智慧。

穷忙，根本原因在你自己身上。你的选择决定了你的结果。不管你是有意识的还是无意识的，你选择了穷忙，如果你不能及时找出穷忙的原因，走出穷忙的怪圈，那么你就得接受穷忙给你自己带来的一系列后果，注定终身穷忙。

干掉穷忙的元凶，让它无处可藏。本书将从观念上、行动上全面讲解了“穷忙族”的投资理财观念、生活规划、时间管理、工作态度……帮助你揪出导致穷忙的罪魁祸首，彻底清理掉那些遮挡你“个人远见”的障目之叶，让你眼前一片开阔，过上不一样的轻松富足的生活。

本书通过丰富的调查报告和数据分析，针对“穷忙族”的现象做了最深入、客观的分析与探讨。书中解析了在经济飞速发展的现代社会，很多人为什么失去了正确的方向，越忙越穷，越穷越忙，陷入了穷忙的怪圈中。书中讲述了“穷忙族”应该怎么应对当前的形势，采取正确的措施，从怪圈中走出来。

在书中讲述的“穷忙族”中，有初入职场的新人，有月薪上万元的白领一族，甚至有本应处于而立之年的上班族。是什么原因让他们沦为穷忙族？又有什么方法可以帮他们摆脱穷忙的命运？对这些问题，你都将会在本书中找到答案。

在本书中，作者摒弃以往的说教态度，转而采用层层分析、层层探访的方式来揭示穷忙族生活的真实状态，或许对更多的读者来说，在反观自己的生活状态之余，更多思考和努力才刚刚开始……

目 录

第一章 “穷忙族”来了 / 001

- 越穷越忙的“穷忙族” / 002
- 世界各国的人们都处于穷忙的状态中 / 006
- 穷忙族的十二大特征 / 008
- 穷忙族中的两大类 / 012
- 越穷越忙，越忙越穷 / 015
- 月薪上万也是穷忙 / 017
- “穷忙族”主力——“80后” / 019

第二章 你为何是“穷忙族” / 023

- 不断膨胀的个人欲望 / 024
- 忙碌在职场危机的边缘 / 027
- 缺乏理性的消费导致“穷忙” / 029
- 通货膨胀引起资产缩水 / 032
- 没有目标的行动，永远只会穷忙 / 034
- 对成功人生的片面追求 / 037

做个好人并不能使你摆脱“穷忙” / 039

跟着一个笨老板 / 043

找对鱼池钓大鱼 / 046

你不只是在为薪水工作 / 048

只知勤奋工作，不知创意工作 / 051

只顾低头拉车，不会抬头看路 / 055

第三章 你该怎么“忙”才不是穷忙 / 057

列出一生必做的50件事 / 058

每1分钟都能做很多事情 / 061

捡最重要的一件事情做 / 062

勇敢地说“不”，做自己该做的 / 065

成功讲究储备，别嫌书贵 / 068

办公桌上只留下与手头工作有关系的東西 / 070

制定目标，立即行动 / 073

摆脱穷忙，没有捷径只有路径 / 076

第四章 “穷忙”与“富闲” / 079

“穷忙族”超前消费，“富闲族”量入为出 / 080

真正的“富闲族”都能正确地对待金钱 / 083

不要看不上小事情、小生意 / 085

像“富闲族”一样思考 / 088

不要有一夜暴富的思想 / 090

“穷忙族”不会创造机遇 / 092

穷，也要站在富人堆里 / 094

第五章 钱并非要花在刀刃上，但一定要懂得打理 / 097

不理财，你的生活压力会越来越大 / 098

让花钱成为一种投资 / 101

别被商家当猴耍 / 104

负债合理利用，也是一种资产 / 106

用好银行卡，轻松打理钱财 / 108

钱不是用来存的，是用来生钱的 / 111

家有一本账，穷家也好当 / 113

学会买保险，人生更安全 / 115

节省一元不该花的钱等于赚了一元钱 / 117

第六章 摆脱“穷忙”，关注细节 / 121

关注细节就是关注生产力 / 122

以快乐的心情做事 / 125

避重就轻要不得 / 127

养成主动做事的习惯 / 129

不要抱怨你的工作 / 131

第七章 摆脱“穷忙”，掌控时间 / 135

掌控时间，掌控人生 / 136

合格的时间管理者 / 139

选择适合自己的时间管理方法 / 141

你输的不是能力，你输的是时间 / 143

时间的价值在于让时间升值 / 145

工作按计划，具体看变化 / 147

沉静力量 / 149

利用业余时间让自己变得更优秀 / 152

第八章 沟通力，一堂价值百万的课 / 155

沟通出了问题，再忙也是穷忙 / 156

有效沟通需要处理分歧 / 159

想好听完再说，确保沟通的准确性 / 162

学点心理学，与人沟通更轻松 / 164

直面狮子面谱：有效击退反对你的人 / 167

团队沟通，搞好人际关系很重要 / 170

第九章 找出个人价值的“引爆点” / 173

你认清自己了吗？ / 174

适合才是最好的——根据性格规划自己 / 176

你是在为自己而工作 / 178

点燃自己的引爆点 / 180

不在乎成败，只为追求卓越 / 183

知识是摆脱穷忙的硬件 / 185

身体是人生奋斗的本钱 / 187

第十章 控制情绪，增强幸福感 / 191

你的失败为什么是失败之母 / 192

保持一颗平常心 / 194

爱钱，但不为钱所困 / 195

用快乐驱赶烦恼 / 197

将身上的标签换个新的 / 200

第十一章 摆脱“穷忙”要有好人缘 / 203

人脉远比黄金贵 / 204

心动、口动加行动，人脉才会跟着动 / 208

编织自己的关系网 / 210

人脉是可以借来的 / 213

跟同事培养良好的人际关系 / 216

远离那些不利于自己成功的人 / 219

好人脉离不开“心理建设” / 221

酒桌上不要厚此薄彼 / 224

朋友也要分三六九等 / 226

第一章 “穷忙族”来了

每天不停地工作，不停地运转，生活上却是捉襟见肘。

想走得更远一点，碍于钱包中寥寥几张钞票，我只好停下来，安于现状；

要开创自己的事业，却没有足够的资金做支持；

想给家人更多的关心与照顾，却没有足够的时间；

想给自己放个假，担心一旦停止了工作，生活就会陷入窘迫的状态中。

我为何忙碌而贫穷？我究竟为什么会贫穷？

我每天为何而忙碌？

越穷越忙的“穷忙族”

你知道吗？残酷的社会角逐愈演愈烈，“穷忙族”已悄然兴起，他们已经成为我们这个时代不可忽视的一个群体。这到底是时代的使然，还是个人选择的结果，我现在还无法给你答案。只有当你把本书看完，一切才会拨云见日。

对联是中国文化的瑰宝，但请不要把它想得太严肃，无论是自我娱乐，还是卖弄文雅，只要它能表达我们内心的情感和精神就够了。

在此，我以一副对联作为本书的开题，希望能给大家带来启发。