

事半功倍的生活法则

# 懒人 非常成功的 14个秘密

静涛◎编著

LAZY  
very successful

我不是教你懒  
而是告诉你  
怎样更好地享受工作和生活



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



事半功倍的生活法则

# 懒人 非常成功 14个秘密

静涛◎编著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

事半功倍的生活法则:懒人非常成功的 14 个秘密/静涛编著.  
—北京:新世界出版社,2009.3  
ISBN 978-7-5104-0166-4  
I. 事... II. 静... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026512 号

## 事半功倍的生活法则:懒人非常成功的 14 个秘密

---

作 者: 静 涛

责任编辑: 罗平峰 王 莹

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 250 千字 印张 16.5

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0166-4

定 价: 29.80 元

---

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

## 事半功倍,享受快乐的懒人生活

事半功倍,花最少的时间取得最大的成绩,是每个人的梦想。遵循事半功倍的生活法则,我们都能享受成功的快乐。

无数人证明了这一点,努力工作并不能如预期的那样给自己带来快乐,勤劳也并不一定能为自己带来想象中的生活。或许,有的人通过勤劳得到了相应的回报,但虽有所成,却郁郁寡欢,不断陷入人生的困境。也许你一直在努力工作,而且坚信勤奋会有回报,这无可厚非,但你是否更应该考虑减少无谓的精力、时间的浪费,用高效的工作方法来获取最大的成功呢?

懒惰其实从另一个角度来看可能是一种优点,聪明的懒人往往也能够成功。长期以来,人类都有一种普遍的观念,那就是鄙视懒惰。一说起懒惰人们就深恶痛绝。其实,从某种角度来说,“懒”是一种创造的动力,也能提高生产的效率。

犹太人汉弗特就是推崇这种“懒惰”哲学的人。他在加拿大渥太华开设了一家豪华宾馆,处事甚为“懒惰”,凡是能吩咐别人干的事,他绝不躬亲。宾馆业务虽然繁忙,他却整天悠闲自在。年终时,他让宾馆分别评选出10名最勤快的员工和10名最“懒惰”的员工,然后让人把那10名“懒惰”的员工叫到他的办公室。这些员工心中忐忑不安,心想老板肯定要炒他们的鱿鱼。令他们大跌眼镜的是,一进门,汉弗特就说道:“恭喜各位被评为本宾馆最优秀的员工。”令他们丈二和尚摸不着头脑。汉弗特招呼他们坐下后,笑着慢慢解释道:“据我观察,你们的‘懒’突出表现在总是一次就把餐具送到餐桌上,习惯于一次就把客人的房间收拾干净,一次就把工作干完,讨厌多走半步路,讨厌做第二次。因而在别人眼里你们整天闲着,在偷懒。但依我看,最优

秀的员工全无例外的都是‘懒汉’，因为你们‘懒’得连一个多余的动作都不愿做。而勤快员工的‘勤’，大多表现在他们整天忙忙碌碌，不在乎把力气花在多余的动作上，做一件事不在乎往来多少趟、花多少时间，这样能有效率吗？”

我们从小就听长辈们说起过懒汉，仿佛懒惰是最丢人的事。实际上，某种意义上正是“懒汉”推动了社会的进步。

因为“懒”，所以会想办法取巧，会为了实现“懒”而开动脑筋，这个意义上说，人类的许多进步不正是由想偷懒的懒汉推动的吗？

一百多年前，有个叫汉弗莱·波特的少年，人家雇他坐在一台讨厌的蒸汽发动机旁边，每当操纵杆敲下来，就把废蒸汽放出来。他是个懒汉，觉得这活儿太累人，于是想办法在机器上装了几条铁丝和螺栓，使得阀门可以靠这些东西自动开关了。这么一来，他不但可以脱身走掉，玩个痛快，而且发动机的功率立刻提高了一倍。正是他的“懒洋洋”发现了经复式发动机活塞的原理。

早先的农业机械都没有供机械驾驶员坐的座位。起初想到安座位的肯定是懒汉，因为他们懒得整天在田地上走路，他想要坐着干活，于是又一个发明诞生了。

人类杰出的工程师——人类动机的研究者弗兰克·B·吉尔布莱思，喜欢把各行各业优秀工人的劳动动作拍成影片，以判断一种工作最少可以用几个动作完成。他发现，懒汉往往才是最优秀的工人，人们可以从他们身上学会许多东西，这种人懒得连一个多余动作都不肯做。而勤快一些的工人的效率要低得多，因为他不在乎把力气花在多余的动作上。

人们正是懒得推磨，才发明了风车；懒得走路，才发明汽车；懒得洗衣服，才发明了洗衣机……懒惰的人，常常会闪烁出创造的火花。

遵循事半功倍的生活法则，懂得懒人哲学，做一个聪明的偷懒者，你会有很多意想不到的收获。

# 目 录

## 第 1 章 懒人要会的懒运动

——事半功倍健身法则

- ⊙ 上班途中的简单健身法 /2
- ⊙ 堵车的时间也要利用好 /3
- ⊙ 午饭后最适宜的动作 /4
- ⊙ 起床同步健身法 /6
- ⊙ 简单易学的卧室内健身 /8
- ⊙ 家庭情趣健身操 /10
- ⊙ 沙发健身操 /11
- ⊙ 睡前简易床上操 /13

## 第 2 章 懒人应该掌握的基本做饭本领

——事半功倍饮食法则

- ⊙ 红烧,烧好了什么都对味 /16
- ⊙ 凉拌,清爽可口永不过时 /18
- ⊙ 爆炒,最家常的做法 /19
- ⊙ 煮炖,营养的烹调方法 /20
- ⊙ 清蒸,要的就是这个鲜美 /21
- ⊙ 煲汤,滋润肠胃的最佳饮食 /23

懒人  
非常成功的  
14个秘密



### 第3章 聪明的懒人会淘货

——事半功倍购物法则

- ⊙ 购买大件商品不能图省事 /28
- ⊙ 买房要多关注,选准购房时机 /29
- ⊙ 懒人养车的省钱攻略 /31
- ⊙ 买东西不要只图贵,也要找合适的 /33
- ⊙ 区别“想要的”和“需要的” /35
- ⊙ 消费便宜货要有节制 /36
- ⊙ 懒人也可以理性购物 /37
- ⊙ 懒人也爱出国游 /38

### 第4章 懒人轻松理财法

——事半功倍理财法则

- ⊙ 理财要避免过度节俭 /42
- ⊙ 懒人也应该设立的家庭账簿 /43
- ⊙ 选择最合适的还款方式 /45
- ⊙ 懒人投资要懂得降低理财风险 /47
- ⊙ 投资不可过于贪心 /50
- ⊙ 资金的时间价值 /52
- ⊙ 关注复利的魔鬼效应 /53
- ⊙ 懒人也不能忽视保险的作用 /55
- ⊙ 身体健康能省下一大笔开支 /57
- ⊙ 不随意借钱给别人 /59

## 第5章 懒人要思考的重要问题

### ——事半功倍的思想法则

- ⊙ 你为什么要工作 /62
- ⊙ 你在为谁生活 /64
- ⊙ 怎样主宰自己的心灵 /67
- ⊙ 如何才能实现愿望 /69
- ⊙ 不要绝对依赖外部环境 /71
- ⊙ 怎样才能避免祸害 /73
- ⊙ 懒人更应该激发潜在的能量 /76
- ⊙ 学会放弃 /77

## 第6章 懒人应该正确放松自己

### ——事半功倍放松法则

- ⊙ 能承受磨难,也能享受幸福 /82
- ⊙ 懒人都是能忙里偷闲的人 /83
- ⊙ 懒人应用运动放松心情 /84
- ⊙ 新懒人会用眼泪释放自己的情绪 /85
- ⊙ 不要安排太多非做不可的事 /86
- ⊙ 放松疗法 /87
- ⊙ 懒人更懂得关爱自己 /89

## 第7章 人懒嘴不懒,懒人的口才技巧

### ——事半功倍说话法则

- ⊙ 可以懒得开口,但是开口就要分清场合 /92
- ⊙ 说话在精不在多,说让对方喜欢的话 /95
- ⊙ 说话要做到以情理服人 /97



- ⊙ 懒人也要努力让对方信任你 /100
- ⊙ 表达自己的观点时注意微笑 /102
- ⊙ 要知道如何拒绝别人 /103
- ⊙ 把握好说话的尺度 /107
- ⊙ 怎样说话别人才愿意听 /110
- ⊙ 懒人要会说让别人高兴的话 /112

## 第8章 懒人一定要知道的社交本领

### ——事半功倍的社会法则

- ⊙ 交往前要了解他人对你的态度 /116
- ⊙ 一定不要表现得比别人聪明 /117
- ⊙ 以人为师,而不好为人师 /120
- ⊙ 小心地和嫉妒心强的人相处 /122
- ⊙ 懂得与人为乐 /123
- ⊙ 要会对付让你头痛的人 /126
- ⊙ 懒人成功社交的秘法——中庸 /130
- ⊙ 懒人社交的原则——圆通而不圆滑 /131
- ⊙ 社交要能弯腰,会低头 /133

## 第9章 懒人也要注意塑造自身形象

### ——事半功倍形象法则

- ⊙ 懒人也应该懂的基本礼仪 /138
- ⊙ 珍惜宝贵的第一印象 /140
- ⊙ 穿衣打扮要分清场合 /144
- ⊙ 穿衣打扮,各有不同 /147

- ⊙ 给男人准备一套西装 /150
- ⊙ 怎样选择合身的衬衣 /152
- ⊙ 树立好形象应避免举止粗俗 /154

## 第 10 章 懒人应该多走动的朋友

——事半功倍交友法则

- ⊙ 能观一点而识人 /158
- ⊙ 交友要注意优势互补 /159
- ⊙ 交友时要能发现贵人 /161
- ⊙ 尊敬水准高的人 /165
- ⊙ 懒人更应该构筑关系网 /166
- ⊙ 再懒也要多和成功人士交往 /168
- ⊙ 懒也要防备“小人” /170
- ⊙ 要站住脚就不能树敌太多 /172

## 第 11 章 懒人的快乐工作法

——事半功倍的工作法则

- ⊙ 懒可以,但消极要不得 /176
- ⊙ 一定要从事自己最擅长的工作 /180
- ⊙ 懒人也要有目标 /184
- ⊙ 懒人更懂得聪明地工作 /187
- ⊙ 懒人更要把有限的精力集中起来 /190
- ⊙ 做事情要分清主次 /192
- ⊙ 聪明的懒人要敢想 /196
- ⊙ 懒人也能巧妙化解职场冲突 /198
- ⊙ 要提高效率就要有快乐心情 /200



- ⊙ 懒人的加薪策略 /203
- ⊙ 不能随便跳槽 /205
- ⊙ 懒人都会给自己减压 /209

## 第 12 章 懒人更应相信自己的能力

——事半功倍的做法法则

- ⊙ 不对自己失望 /214
- ⊙ 懒人要拥有“专业”信心 /215
- ⊙ 成为自己希望成为的人 /216
- ⊙ 任何人的成就都超不过自信的高度 /217
- ⊙ 信念的力量 /218
- ⊙ 确立远大的人生目标 /219

## 第 13 章 懒人最应该抛弃的坏习惯

——事半功倍的好习惯法则

- ⊙ 炫耀——小心枪打出头鸟 /222
- ⊙ 抱怨——烦人烦己 /224
- ⊙ 猜疑——罪恶的魔鬼 /227
- ⊙ 责备——可能让你撞得满头包 /229
- ⊙ 坏脾气——毁掉的不只是你的英名 /231
- ⊙ 唠叨——可能把自己逼进绝境 /232

## 第 14 章 做自己想做的事,做自己想做人

——事半功倍的成功法则

- ⊙ 做自己,不做别人的影子 /238

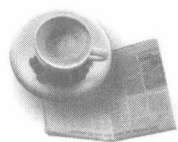
- ⊙ 成功的捷径是找到属于自己的道路 /239
- ⊙ 每个人都有美丽的人生 /241
- ⊙ 自己是自己真正的支持者 /242
- ⊙ 热爱自己的选择 /244
- ⊙ 坚持自己的选择 /245
- ⊙ 能够及时放弃失败 /247

懒人

非常成功的  
14个秘密

事半功倍的生活法则

懒人 非常成功的14个秘密



## 第1章 懒人要会的懒运动 ——事半功倍的健身法则



## 上班途中的简单健身法

对于上班族来讲,尤其是对于生活在大中城市的上班族来讲,每天循环往复地上班下班,在路上往往会耗费很多的时间。平日里工作都忙得很,没时间健身,何不利用上班路上的时间锻炼,让上班也变得有意思起来。下面这些方法懒人们不妨试一试。

### 1. 走路上班

上下班是塑身瘦身的大好时机,每天有两趟上下班的时间,不拿来塑身太浪费。走路本身就是一种锻炼方式,如果能再刻意地加强一下,效果会更好。走路时可以有意识地把重心尽量放在脚跟,大腿向后收紧,同时臀大肌上提。

“走路塑身”对距离适当的上班族是最合适不过的。尤其是甩手大步走,瘦腰又瘦臀。

### 2. 乘公交车/地铁上班

挤公交车、坐地铁适合的运动方式有很多,应该有效地利用车上的东西。

上臂锻炼:两手抓紧车上横着的扶手,两肘关节内收夹紧,臂部发力,带动身体向上,但保持脚不离地面。

小腿锻炼:双手扶住扶手或者可依靠的地方,脚跟上抬,收紧小腿和大腿后侧。

背部锻炼:坐在座位上时,手臂搭前椅背,伸直,背部向后发力。

胸部锻炼:靠座位外侧手臂扶住椅背后下方,两肩肩胛骨外展,挺胸。

### 3. 开车/打车上班

针对有车族人群的特点,专门设计了一套简单的锻炼颈部的方法,在有限的时间内,可以使颈部得到比较好的锻炼。

**颈部对抗:**头部微前倾,双手交叉放于脑后向前发力,同时颈部向后发力。需要注意的是,颈部对抗每做完一次动作,如果能够再做一个头部上仰的放松动作,效果会更好。

**腹部锻炼:**双手握住方向盘,挺直上身,头部自然放松,先大口吸气,慢慢呼气时把所有力量压至腹部,保持一分钟左右。

## 堵车的时间也要利用好

每天开车上下班的人,必然有过这样的经历:排在一眼望不到头的车水马龙中,漫长的等待让人烦躁不堪。开车的人神经往往会高度紧张,颈部容易僵硬,后背时常酸痛,两条腿偶尔会出现水肿现象,头部缺氧进而疲惫不堪。其实,抓紧堵车的那几分钟,活动活动身体,小动作一样可以解决大问题。

以下这套简单的健身动作同样适合乘车上下班的上班族练习,只需要几分钟,就可以给你一个舒展、轻松的身体状态。

#### 1. 绕颈旋转

头向右转,同时吸气,再向前低下,下巴要尽量靠近胸部,同时呼气,然后头向左转,同时吸气。左右两边各重复5次。

#### 2. 肩部展开

背部挺直,双手环抱住肘关节,然后将双臂抬起放在脑后,将头

懒人  
非常成功的  
14个秘密



低下,眼睛向下看,同时深呼吸5次,再恢复到原来的姿势。重复做5次。

### 3. 挺起胸部

双臂向后伸,双手抓住座椅椅背,尽量向前挺胸,脸向上仰呈45°角。重复做5次。

### 4. 转动腰部

身体坐直,肩膀下沉。右手搭在方向盘上,左手向后放在靠背上,用腰带动身体向左转。然后换方向重复这个动作,左右各5次。

### 5. 提起双膝

右膝提起,右脚尖向上,保持5秒钟;然后右脚尖向下,再保持5秒钟,然后还原。换左腿重复这个动作,左右各做5次。

### 6. 压住手腕

双手放在方向盘上,掌心向下,轻轻下压,以拉伸小臂以及手腕;然后掌心向上,再次轻压。重复做5次。



## 午饭后最适宜的动作

如果你是上班族,想要锻炼身体却抽不出时间,或者懒得找时间锻炼,那么不妨趁着午休时间来做点运动。这既不会影响下班之后的社交活动,又可以使自己整天保持活力,记忆力和创意也会因此而增强,卡路里也不囤积在体内,真是一举多得。

### 1. 在办公桌旁松口气

如果实在太忙走不开,脱掉鞋子,尝试几个瑜伽动作,注意力会

更集中,情绪也会缓和不少。

做法:双腿盘坐,将双手往外伸直,和肩膀齐高,手心向上,再迅速往上举,手心对手心,同时以鼻子吸气,迅速将手臂放回原位,同时呼气,反复约1分钟之后休息,再重复。

## 2. 跳跳绳,平衡肌力

要想保持美好的身材,最好的方法就是持续做些有氧运动和举重运动,这样肯定会让肌肉更有平衡感。

做法:两分钟的快速跳绳,配合一分钟的举重健身器材运动,要不断活动,保持高心跳率,消耗的卡路里也会比较多。每一次使用不同的举重器材,以确认能锻炼到身体的不同部位。这样轮流做10次一定全身轻松!

## 3. 改善身体姿势

平常的不良姿势可能是造成肌肉酸痛的主因,长期下来,会使身心和健康都受到影响。如果可能的话,可以请推拿专家观察一下你的坐姿或站姿,想办法除去酸痛的根源。

## 4. 趁机消耗脂肪

如果你想趁午休时消耗一点卡路里,以下运动就很适合,在慢跑机上持续做30分钟的有氧运动,效果会很显著。

做法:先热身2分钟,然后轮流做3分钟快速健步走和1分钟的休息。快速健步走时,逐渐将健步机的坡度慢慢拉高,休息时坡度回到零,来回反复5次。

接下来,做5分钟的腹部和背部运动,5分钟的伏地挺身,最后,以5分钟的伸展运动缓和体力。