

你为什么**会越忙越穷，越穷越忙？**

炮打

王春永◎编著

穷忙

## 给穷忙族的第一张大字报

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。  
在每一间现代化办公室里，都有很多这样的“驴子”。  
不过他们穿西装打领带，而且使用另外一个名字——“**穷忙族**”。

美国，500万人是穷忙族；  
日本，1000万人——将近全国人口的十分之一是穷忙族；  
你，是中国的穷忙族之一吗？

人民日报出版社



# 炮打

王春永◎编著

# 贫民

给穷忙族的第一张大字报

人民日报出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

炮打穷忙：给穷忙族的第一张大字报/王春永编著.  
北京：人民日报出版社，2009.4  
ISBN 978-7-80208-804-7

I. 炮… II. 王… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第043631号

书 名：炮打穷忙：给穷忙族的第一张大字报

---

出 版 人：董 伟

作 者：王春永

责任编辑：曼 嫫 梁雪云

封面设计：柏拉图工作室

---

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路2号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线：(010) 65369530

编辑热线：(010) 65369514 65369524

网 址：[www.peopledaily.com](http://www.peopledaily.com)

经 销：新华书店

印 刷：北京朝阳印刷厂

---

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：250千字

印 张：17.75

版 次：2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

---

书 号：ISBN 978-7-80208-804-7

定 价：29.00元

## 序 失控的煲呔驴

古罗马皇帝哈德良手下有一位服役期很长的将军，有一次到皇帝的营帐外求见。皇帝正好准备巡营，于是走出了营帐接见他。

这位将军直截了当地提出：“陛下，我认为我应该升任更重要的领导岗位，因为我跟随您南征北战已经有20多年，作战经验十分丰富，参加过至少上百次重要的战役。”

哈德良看着那张满是沧桑的脸，深思了片刻，指着绑在营帐周围的战驴说：“亲爱的将军，好好看看这些驴子，它们跟随我征战至少也有10年了，可它们仍然是吃草料的驴子。”

在我们的生活中，也有很多这样的驴子。不过，他们已经穿上西装打上领带，而且使用了另外一个名字，叫做“穷忙族”。

在并不遥远的以前，“我是祖国一块砖，东西南北任党搬”的口号响彻大江南北。而时至今日，一句新口号成了这些人命运的写照：“我是一头煲呔驴，日日夜夜不停息”。

他们每天都在现实和虚拟的世界里奔跑，甚至日夜颠倒，几乎没有休闲时间。他们每天都忙得四脚朝天，开会、电话、文件、应酬……，每天都把自己逼到极限才回家，上床时已经筋疲力尽，第二天爬起来又周而复始……

就这样，他们每天像失控的陀螺一般转个不停，然而结果却是“忙忙忙，越忙越穷”。

下面这首诗中，所说的就是他们生活的真实写照——





当你发现

越来越少的时间给自己

越来越多的时间给工作

越来越苦涩的笑容给家人

越来越紧张的情绪在生活

越来越多的努力来赚钱

越来越强的渴望想自由

却换来

越来越沉重的工作压力

越来越无趣的平淡日子

越来越乏味的亲密关系

越来越迷失的空虚自我

越来越强烈的感觉想逃离

越来越狭小的蓝天在窗外

.....

## 目 录

## Part 1 再也不要这么过!

## 第 1 章 越穷越忙：一种失控的生活状态 / 003

放眼全球看穷忙 / 004

你就是西绪弗斯 / 006

人生最大的悲剧 / 008

寻找真正的原因 / 010

## 第 2 章 倒计时：一种全新的人生态度 / 013

生命的“份儿钱” / 014

让你吃惊的记录 / 016

人生也须倒计时 / 018

生命磁卡的读数 / 020

## 第 3 章 追求富闲：方法之上的战略 / 022

为何得不到提升 / 023

效率第一的误区 / 025

要方法更要战略 / 028

战略需要大手笔 / 033





## Part 2 不要再东一榔头，西一棒槌

### 第 4 章 痴疑：忙碌的真正原因 / 037

穷忙是大脑在偷懒 / 038

莫让忙碌变“茫碌” / 040

今天你迷失了没有？ / 042

干草间的“穷忙族” / 044

你不是“公共资源” / 046

### 第 5 章 目标：让人生属于自己 / 048

目标会在什么地方 / 049

预想自己的墓志铭 / 052

最关键的那把钥匙 / 054

只属于自己的目标 / 056

远离别人设的铁床 / 058

### 第 6 章 原则：目标与道路的统一 / 061

用兵之害犹豫最大 / 062

向非洲猎豹学什么 / 064

立志如山行道如水 / 066

规划的具体化原则 / 067

不要把愿望当目标 / 069

### 第 7 章 规划：不疾而速的秘诀 / 072

你需要一份乐谱 / 073

磨刀不误砍柴工 / 075

次序决定忙与闲 / 077

轻重缓急的秘密 / 079

第 8 章 要事：80%与 20%的关系 / 082

- 耕耘未必有收获 / 083
- 废寝忘食是误解 / 086
- 主要矛盾在哪里 / 089
- 别害怕留下空白 / 092

**Part 3 如何在工作中好整以暇？**

第 9 章 期限：驾驭任务的马鞭 / 099

- 拖到最后一分钟 / 100
- 画蛇添足的背后 / 102
- 会给你自由期限 / 104
- 克服拖延的习惯 / 106
- 日程表也要防震 / 108
- 要善于计算日程 / 111

第 10 章 持续：绝不要从头再来 / 113

- 虎头蛇尾成本太高 / 114
- 千里之行始于足下 / 116
- 运用优势兴奋法则 / 117
- 用费边的战术取胜 / 119
- 曹冲称象的分解法 / 122

第 11 章 节奏：顺风顺水好行船 / 125

- 待势而动的酝酿 / 126
- 拔苗助长不可取 / 128
- 瓜熟时方有蒂落 / 130
- 延迟满足的耐心 / 133





- 等待是生命要素 / 135
- 一劳永逸的方法 / 136

## Part 4 事半功倍的高招有哪些？

### 第 12 章 规律：现成的套路最好用 / 141

- 善于做个懒蚂蚁 / 142
- 复杂问题简单化 / 144
- 流程越少越省力 / 146
- 学会用逆向思维 / 148

### 第 13 章 准备：工欲善其事必先利其器 / 152

- 生命中的两种任务 / 153
- 为什么一定会出错 / 154
- 不要到渴了才掘井 / 156
- 一个网眼捕不到鸟 / 159

### 第 14 章 运筹：尽量不露出一个破绽 / 162

- 怎样才能统筹兼顾 / 163
- 为工作吹响集结号 / 165
- 多任务打成一个包 / 168
- 放东西也有大学问 / 170

### 第 15 章 容错：一招不慎不必从头再来 / 172

- 英雄消磨于平常 / 173
- 尝试冒险别恐惧 / 174
- 完成了才算成功 / 176
- 不求完美求完成 / 179
- 学会用满意原则 / 180

## Part 5 合作是回报率最高的投资

### 第 16 章 合作：不做低于你价值的工作 / 185

惯性下的工作狂 / 186

鸣琴而治的秘密 / 188

合作是一种投资 / 190

找到合适的伙伴 / 192

张弛松紧要适度 / 194

### 第 17 章 沟通：汽车要润滑才开得快 / 197

沟通关系重效率 / 198

信息传递需方法 / 200

刺激也不能过强 / 202

从对方角度思考 / 203

开口前先打腹稿 / 205

### 第 18 章 干扰：别让时间从指缝溜走 / 207

你会打电话吗？ / 208

会客也有大学问 / 211

怎样来避免干扰 / 213

勇敢把不说出来 / 214

拒绝也要讲技巧 / 217

## Part 6 你的灵魂能追上身体吗？

### 第 19 章 未来：风物长宜放眼量 / 221

时空转换话提升 / 222

善待生金蛋的鹅 / 224



建一条发展管道 / 226

业余时间怎么过 / 227

**第 20 章 成本：东隅与桑榆的计算 / 230**

别把棋走得太重 / 231

算一算机会成本 / 233

有些东西要忽略 / 237

接受已发生的事 / 239

别让懊悔毁了你 / 241

**第 21 章 放弃：只有能舍才能有得 / 243**

给生活留一些空白 / 244

别为一把盐煮沸大海 / 246

小事会照顾好自己 / 249

放弃愚蠢的坚持 / 251

克服内心的好奇 / 253

**第 22 章 成长：在愉悦生活中圆融自我 / 256**

结果未必是目的 / 257

何愁无处下金钩 / 259

休息也要更“积极” / 261

别跟生物钟作对 / 263

为身心状态换档 / 266

所有角色要融洽 / 268

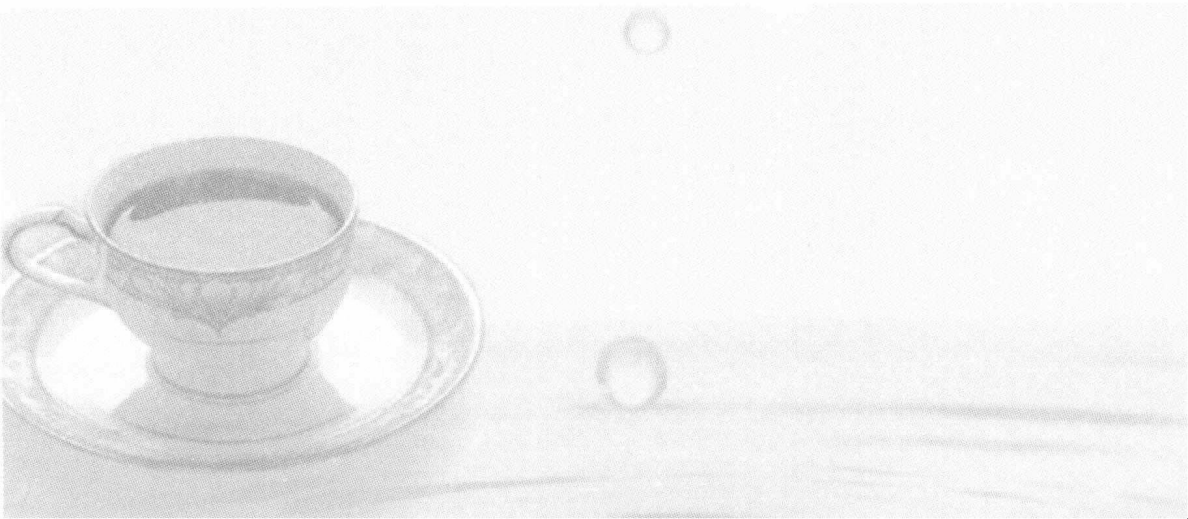
**结 语 回归那片轻松的国土 / 271**

Part 1

# 再也不要这么过！

我希望认真地生活，去面对生命的根本，看自己是否能学会生命要教给我的东西，而不是在临死之前才发现自己从未曾真正生活过。

——亨利·戴维·梭罗





# 第 1 章

## 越穷越忙：一种失控的生活状态

我们中大多数人都在忍受这么一种生活：工作令人讨厌，却是生活的核心，所挣的钱用来享受紧张而昂贵的闲暇以寻求解脱。这些闲暇是真正值得拥有的东西，是生活的目标，却不得不以从事倒霉的工作为代价。

——阿兰·沃茨





## 放眼全球看穷忙

“穷忙”这个族群在美国称为“Working poor”，首次出现在 20 世纪 90 年代，指的是辛勤工作，仍然无法摆脱低水准生活的人。他们徘徊在贫困线上，却因为有工作而无法从社会福利制度中受益，因此也就没办法摆脱贫穷。

《工作的穷人：在美国所看不到的》一书的作者大卫·史普勒认为，美国至少有 500 万这样“辛勤工作却朝不保夕”的“穷忙族”。

在 80 年代的日本，80% 的日本劳动者都有工作保证，多数人认为自己称得上中产阶级。然而，这样的日子已经一去不复返了，近二十年来，由于日本公司大幅削减成本和劳工市场放宽管制，使得统称为“穷忙族”的新兴阶级总人数达到 1000 万，全年靠两万美元以下的微薄收入糊口。

在中国，情况又怎么样呢？

在台湾，中央大学人资研究所教授李诚针对 1980 到 2005 年期间 25 到 64 岁的男、女性劳动者，每周工时和时薪的变化做的研究报告指出，男性时薪所得前 10% 的“富人组”，近 25 年来每周工时减少了 8 小时，时薪则增加到接近 820 元。

另一方面，男性时薪所得最后 10% 的“穷人组”，25 年来每周工时不减反增，时薪换算下来才 80 元。女性的“富人组”和“穷人组”也呈同样趋势，显现台湾渐走向“穷者越忙、富者越闲”的社会。

李诚教授认为，富者已进入知识经济时代；穷者却还留在劳动时代，薪资水平无法和付出的劳力成正比。

在大陆，2008 年 11 月初，天际网用两周的时间，对 4000 位职场人士进行调查。调查结果显示，55.7% 的被调查者给自己贴上了“穷忙族”的标签。其中，15.6% 的人认为自己是“超级穷忙族”，每天忙得要死，却没有任何收获；40.1% 的人说“自己就正在忙，穷忙族说的就是我”。

在与工作相关的各项指标中，收入的满意度得分最低，大部分被调查者认为自己的付出与收入不成正比。不过，收入高的人的幸福感，却并未比收入低的人强烈。

对于“穷忙族”的主要“征候”，超过六成的被调查者选择了“积蓄少，无力置产”；其次为一天工作超过9小时，但看不到任何前途或者总想干番事业，但老是忙不完手里的事；白天晚上工作，但到月底总要勒紧裤腰带也成为第三选择。

驴子年复一年、日复一日地团团转，只因那根绳索将它牢牢拴住。滚滚红尘中，物价上涨、通货膨胀和贫富差距加大的趋势，正在把“穷忙”变成一个巨大的缰绳，把越来越多的人拴在树上，让他们难以自拔，让他们“受的牛马累，吃的猪狗食”。

特别是在华尔街金融风暴席卷全球的阴影下，许多企业为了因应低迷的经济情势，纷纷缩减成本，甚至进行裁员。许多人尽管工作时间拉长，薪资锐减，但能保有饭碗已属难能可贵。然而，这种问题也越来越严重：工作时间愈长，所获薪水愈少，甚至到影响生计的地步……

我们所有人都应该检查一下自己，是否已经沦为了“穷忙的驴子”。下面几个简单的问题，可以粗略地帮助你测试一下自己——

1. 一天工作超过9小时，但是看不到前途；
2. 一年内未曾加薪；
3. 三年内未曾升职；
4. 薪水很低，月月都要勒紧裤腰带；
5. 积蓄少，无力置产；
6. 越忙越穷，越穷越拮；
7. 退休养老没保障；
8. 老是计划干一番事业，但总是忙不完手里的事情；
9. 白天工作，晚上回到家还得工作；
10. 收入虽不低，但内心没有安全感；







11. 忙得团团转，一停下来就有罪恶感；
12. 注意力不集中，还以为自己生了病。

以上 12 项，如果你有 3 项或者 3 项以上，恭喜你，你已然成为“穷忙族”的正式一员！

## 你就是西绪弗斯

在古希腊神话中，西绪弗斯是科林斯城的国王。他因为向河神阿索波斯透露了其女儿埃癸娜被宙斯拐走的秘密，惹怒了宙斯。

小心眼的宙斯让战神阿瑞斯协助死神塔那托斯抓住了西绪弗斯，用严厉的方式报复他——他必须将一块巨石推到山上，但当他费尽九牛二虎之力，快要把巨石推到山顶时，石头又滚落下来，他不得不再次重新往上推。

就这样周而复始，永无休止。谁也不知道，什么时候他才能得到解脱。

后来，人们就把那种费力而没有任何结果的工作，称为“西绪弗斯的工作”。著名作家加缪在其《西绪弗斯神话》中认为，西绪弗斯的命运是人类生活的隐喻。

放在今天的情境中，身为“穷忙族”的你就是典型的不折不扣的西绪弗斯。

如果说“穷忙族”和西绪弗斯有一点不同的话，那就是西绪弗斯受到宿命的安排而无可奈何，而“穷忙族”却存在着摆脱这种命运的机会。

在生活中，“穷忙族”大都是一些工作勤奋努力的朋友。有一首打油诗这样形容他们：

起得比鸡早，  
睡得比狗晚，  
吃得比猪差，  
干得比驴多。