



忙的人时间最多

MANG DE REN SHI JIAN ZUI DUO

本书让你的时间从每天24小时变成25小时！

林大有◎著

中国铁道出版社

献给那些永不放弃追寻理想和幸福的人……



忙的人时间最多

MANG DE REN SHI JIAN ZUI DUO

林大有◎著

中国铁道出版社

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-4565

图书在版编目 (CIP) 数据

忙的人时间最多/林大有著. —北京：中国铁道出版社，2008.12
ISBN 978-7-113-09364-8

I. 忙… II. 林… III. 时间—管理—通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203945 号

本书由北京红蚂蚁文化发展有限责任公司授权独家出版中文简体版。

书 名：忙的人时间最多

作 者：林大有 著

策划编辑：郭 宇 张艳霞

责任编辑：荆志文 张艳霞

编辑部电话：010-51873156

封面设计：大象工作室

责任校对：张玉华

责任印制：李 佳

出版发行：中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

印 刷：北京鑫正大印刷有限公司

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：9.5 字数：127 千

书 号：ISBN 978-7-113-09364-8/F·558

定 价：22.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部调换。

电话：010-51873170 网址：<http://www.tdpress.com>

“你很忙吗？”经常被当作一句寒暄的话。

“忙！”这个问题得到的答案竟然惊人地一致，通常是有气无力的回答。

上班族生活节奏日益加快，竞争压力也越来越大，面对生活竞争，他们日常生活总是忙忙碌碌、行迹匆匆。他们工作的空档时间也安排得满满的，不是去为自己“充电”，就是去寻找、猎取新的发展机会，或是为了这一切硬着头皮去参加各种应酬。他们几乎舍不得给自己安排一点享受生活的时间，也不懂得松弛之道对事业发展的作用。

我们几乎已经开始把忙与成功、闲和失败联系在一起了，然而世界上一些最成功的人却是在做好本职工作的同时很合理地安排家庭生活和休闲娱乐活动，并使事业与生活相得益彰。

有一个故事：一个游客看到道路两边各有一座花园，左边的那个杂草丛生，右边的花园里则盛开着芬芳的玫瑰。让人感到奇怪的是左边花园里的园丁正忙得满头大汗，右边花园里的园丁却靠在树上悠闲地吹着口哨。游客就去问右边花园的园丁有什么秘诀。园丁回答说：“以前我也像他那样想拔光园里所有的杂草，但是，无论我怎样努力也是做不到的，因为杂草长得实在是太快了。现在我只是用心种好玫瑰，杂草自然就没有地方生长了。”

经营人生就如同管理花园一样，需要正确的方法。你有没有想过：你忙碌的目的是什么？当然是为了成功。但是忙碌有利于你的成功吗？

事实上忙碌有可能会制约成功。与法兰西斯·克立克因为成功地发现 DNA 基因密码而共享诺贝尔奖的詹姆斯·沃森说：“假如你要做大事，稍微降低工作量是必要的。”一本叙述科学人性方面的作品

《螺旋》，将这两个人如何减少工作量，也就是他们度周末、举行派对、做客以及其他娱乐的故事作了幽默的描述。沃森与克立克有幸研究各种观念，与许多领域的科学家交换意见，参加世界各地的会议。但是最重要的是，他们都有时间去思考自身的所见、所闻、所读，这也是沃森嘉许降低工作量之意。假如这两位研究学者没有获得大笔的研究补助金，假如他们必须身兼两份工作以维生，大概就无法做出这么大的成就了。

拿破仑·希尔认为，骑脚踏车的人走不远。假如你过于忙碌地工作而没有时间去思考你做的事，你将无法充分利用你的成就。

降低工作量你才有空做广泛而非狭隘的研究，假如你过于专注于自己小小的领域，你不会知道其他领域也许对你目前从事的事有极大的影响。除非有时间广泛涉猎、学习他人所做的事，否则创新不可能发生。

全新的发明极少发生，革新大多是将两种以上已知的观念以新奇的方式组合在一起。例如，罗伯特·富尔敦的商业性汽船就是由两种发明组合而成的：一个是蒸汽引擎，另一个是造船技术。当然富尔敦必须对两种技术都知道一点，才能发明出融合两种技术的新技术。此外，他还需要时间来思考这些事情。

过分忙碌的管理者和专业人士可能会陷入精疲力竭的状态，可能会忙得没有时间思考，可能会失去工作与生活的平衡，导致疾病缠身甚而英年早逝……

将每一刻发挥到最大效率，并不意味着要将自己搞得十分紧张。打破常规会使你工作速度更快、效率更高。找出一个简单的方法可能是你所做的最聪明的一件事。别将忙碌与效率混为一谈，有时候企业里最好的职员最有生产力的时间，可能就是在作白日梦时。

在正中午时分休息一会儿，会使你精力充沛。锻炼也能使你头脑清晰、身体健康。周期性娱乐 10 分钟以及做深呼吸，既能让你情绪高昂，也能使你心若止水。建议你每周休假一整天。

同样做一件事，如果你能有效地支配时间，你将事半功倍。

本书将要告诉你成功的真相以及怎样做才是有效的。

快乐的人生在于不断成功，而成功是我们来到这个世上唯一的目的。它是每个人与生俱来的权利，是生活的本来面目，也是我们每一个人都应该承担起来的责任。

与那些为了成功而苦苦挣扎着的人们相比，那些各个领域中的顶尖人物对待生活的看法迥然不同。这种区别不是因为智商的差异，而是一种观念上的区别。

成功人士都是怀有一种积极心态，并且具有屡受挫折仍不断进取的意志品格。

成功值得我们去梦想，宁可因梦想而忙碌，不要因忙碌而失去梦想。从来也不梦想的人，生活必定平淡平庸。

成功就是实现自己的目标，一开始时心中就怀有最终目标，意味着从一开始你就知道你的目的地在哪里。朝着自己的目标前进，至少可以肯定，你迈出的每一步都是方向正确的。那种看似忙忙碌碌，最后却发现自己背道而驰的情况是非常令人沮丧的。这是许多效率低下、不懂得卓越工作方法的人最容易出现错误，他们往往半途而废，把大量的时间和精力浪费在了无效的事情上。

其实成功并不像想象中的那么难，世上的很多事只要想做都能做到，只要你对某一事业感兴趣，长久地坚持下去，就会成功，并不需要钢铁般的意志和超人的智慧。

我的书不是写给那些天生就具有聪明的头脑，有着钢铁般的意志，永远感受不到情绪的低落，从未尝过无助、恐惧、迷茫滋味的人。我的书是献给那些不断遭受挫折，但仍渴望成功不放弃努力的人，那些不甘于平庸，决心终生学习、终生进步的人，那些永不放弃追寻理想、幸福的人。

目 录

第一章 告诉你成功的真相 / 1

- 第一节 成功是每个人的权利和责任 / 3
- 第二节 成功并不像你想象的那样难 / 6
- 第三节 成功是一种习惯 / 9
- 第四节 集中精力做好一件事 / 15
- 第五节 耐心等待成功 / 17
- 第六节 成功之道——永不放弃 / 20
- 第七节 逆境是恩赐 / 24

第二章 在工作中脱颖而出 / 31

- 第一节 成功的环境比薪水更重要 / 33
- 第二节 态度决定一切 / 36
- 第三节 薪水不是目的 / 48
- 第四节 成为本行业的专家 / 60
- 第五节 终生学习 / 61
- 第六节 不即不离是人际交往的根本 / 63

第三章 目标管理 / 65

- 第一节 目标决定人生 / 70
- 第二节 目标使我们产生积极性 / 73
- 第三节 目标引导我们发挥潜能 / 76
- 第四节 有目标的人才会快乐、幸福 / 77
- 第五节 确定目标的方法 / 78
- 第六节 目标的管理 / 82

第四章 时间管理 / 85

- 第一节 你的时间是怎么花掉的 / 87
- 第二节 永远先做最重要的事 / 88
- 第三节 越忙越要有计划 / 91
- 第四节 不要让别人浪费你的时间 / 96
- 第五节 懂得说“不” / 97
- 第六节 结束谈话的技巧 / 98
- 第七节 善用零散的时间 / 100
- 第八节 提前一小时起床 / 101

第五章 克服人性的弱点 / 103

- 第一节 意志为何不能随意支配我们的情绪、情感以至行为 / 107
- 第二节 传统的激励方式真的有效吗？ / 109
- 第三节 克服懒惰、焦虑和自卑的方法 / 112
- 第四节 积极面对生活 / 120
- 第五节 接受自己的缺点 / 124

第六章 逼自己成功 / 129

- 第一节 顺其自然并去努力拼搏 / 133
- 第二节 自己界定成功的定义 / 138
- 第三节 运用潜意识帮助成功 / 140



第 一 章

告诉你成功的真相

GAO SU NI CHENG GONG DE ZHEN XIANG



第一节 成功是每个人的权利和责任

没有人不渴望成功，在我们每个人的内心深处都充满了对美好生活的梦想。但是不知从何时开始我们习惯了安于现状的生活，甚至不敢去触摸那些梦想的边缘，因为理智告诉我们，最好远离这些“妄想”，否则自己会痛苦不堪。所以，在还未开始之前，我们就先被自己击倒了。

人生最大的痛苦莫过于没有坚持住自己一直希冀的东西，因此我们所要做的就是尽自己最大的努力做自己想做的事。只要有一线希望，就不要停下来，如果真的没有路可走了，那就另辟其他的路。总之，在理想没有放弃我们之前，我们是绝对不可以放弃理想的。

成功并非一场竞赛，也不是一座难以逾越的高山，它其实只是你与生俱来的权利，它应该是你生活的本来面目。

生活真是有趣：如果你只接受最好的，你经常会得到最好的。

有一个人经常出差，经常买不到带座号的车票，可是无论长途短途，无论车上多挤，他总是能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却真的很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐



心。眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去有些人也觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。

与生活中一些安于现状不思进取害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功的起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时最初的落脚之处一直站到下车。自信、执著、富有远见、勤于实践，会让你握有一张人生之旅永远的坐票。

成功对于我们每个人来说都是一剂兴奋剂，伍尔费说过，世间没有任何东西，能比成功的感觉更令人舒服的了。快乐的人生在于不断成功，而成功是我们来到这个世上唯一的目的。

成功有挡不住的诱惑，它激励着无数渴望成功的人们为之奋斗、付出乃至牺牲生命。为了成功，科学家走出了现实的时空，忘却了现实的困难、苦恼，把注意力投向未来，成为时代的真正超人。

战国时代，苏秦为实现参与时政、影响诸侯的理想，发奋读书。夜间读书时疲倦欲困，则引锥自刺其股，血流至足，靠强制方式止困，最后终成大器，以合纵干预时政。

有人问丘吉尔成功意味着什么，丘吉尔回答说：我可以用两个字来回答，那就是“胜利”，不计一切代价的胜利，不顾一切恐惧的胜利，不论路多长、多艰难的胜利，因为没有胜利即没有生存。

丘吉尔出生于爱尔兰，七岁入学读书，直到中学毕业，他的学习成绩一直不好，老师认为他低能、迟钝，不会有太大的出息。但丘吉尔却对自己充满信心，他刻苦学习，又到印度从军，并利用那段时间研读各种书籍。经过磨练，丘吉尔成为一个优秀的成功者，他掌握了4万多个英语单词，成为掌握英语单词最多的人。后来，他被任命为英国首相，率领英国人民参加伟大的反法西斯战争。丘吉尔在就职时发表的“我没有别的，只有热血、辛劳、眼泪和汗水贡献给你们”的演讲词，成为演讲初学者模仿的范文。

为什么成功会对人产生这么大的诱惑？心理学家马斯洛认为成功



满足了人们心理最高层次的需要——自我实现的需要。按照他的理论，人的需求共有五种，它们包括：生理需求、安全需求、社交需求、自尊需求、自我实现需求。人的需求是分层次的，前一种需求的满足是后一种需求产生的条件；人的行为不是由已经得到满足的需要决定的，而是由新的需要决定的。五种需求中，自我实现需求是最高级的需求，它指充分发挥人的潜能，实现个人的理想、抱负。这是人类最崇高的理想。自我实现需要包括两个方面：一是胜利感，二是成就感。在自我实现层次中，人是以实现自我而行动的，所以最能表现人类的生活方式。人类的本性和最终目标是实现真、善、美。

每一个人都希望成功，也都做着各自的努力，但是在这世界上，真正意义上的成功者却很少，这是为什么呢？

成功者之所以会成功，自然有着许多方面的原因，但其中最重要的原因之一，就是因为他们的心态与众不同，他们绝不甘于平庸，他们坚决地认定：“我必须成功！”

具有强烈成功欲望的人，他们清楚地知道：只有成功，才能真正地解除他们的痛苦和满足他们所要的快乐，所以他们一定要成功。而他们更清楚地知道，成功所要付出的代价是什么，他们作出了宁愿痛苦也不能平庸的人生选择。

这个世界真的很公平，你要得到一些东西，就必须舍去另一些东西。所谓“舍得”，说的也就是先有舍后有得。如果你想成为一个成功者，你就必须付出相应的代价，要比别人更加努力，放弃一些平凡人所拥有的快乐，比如说：打麻将、闲聊、看一些无聊的电视剧；而又必须承受一些平凡人不愿承受的痛苦，比如说：失败的打击、寂寞，孤独，不被人理解。这就是很多人不能成功的原因，不愿放弃快乐和承受痛苦。

所以说要想成功，你先要有一个成功的心态，马斯洛说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”一位哲人



也说：“你的心态就是你真正的主人。”一定要让自己明白，成功并非与你无关，你有权利成功，并且为了你自己生命的质量和你的家人你也有责任成功，你必须成功。

新东方校长俞敏洪说过这样一段精辟的话：如果你不努力成功，你就会被社会抛在后面，落在金字塔的底层。这样一是你会感到整个金字塔的重量压在了你身上，好像整个社会都在欺负你；二是你在底部，处于黑暗之中，感觉不到阳光的照耀和生活的美好，只有到了顶部你才能在险峰之上见到无限风光。

我们每一个人，都在这个社会上扮演着不同的角色，或是做人子女，或是为人父母等。仔仔细细地想一下，我们是否负担起了自己的社会责任？我们必须让父母亲安度晚年，让子女受到最好的教育，让你的另一半过上安乐的生活。因为，这是我们的责任。

所以，成功不是你想不想，也绝不是你要不要，而是你必须做的。因此，为了责任，去努力，去奋斗，直达成功，从现在开始做一个“勇往直前”，“经历数次失败”而百折不挠的人吧！在人生道路上，为追求真正属于自己的生活而竭尽全力，饱尝心酸和痛苦的人生才是美丽的人生。

第二节 成功并不像你想象的那样难

成功与劳其筋骨，饿其体肤，三更灯火五更鸡没有必然的联系。只要你对某一事业感兴趣，长久地坚持下来，就会成功。该克服的困难自然都能克服，该解决的难题也都会有办法解决。

回想一下我们自己从童年到现在的经历，出现过我们无论如何都无法应对的局面吗？可以说，没有。因为我们被赋予了完成这项任务的能力，我们有时间和智能足够圆满地做完一件事情——只要我们不放弃努力和等待，成功必然会如约而至。



世上的很多事情只要真心想做都能做到，有些事情甚至是让人感到不可思议的。

一天，有个人发现，一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，经过仔细观察这个人发现蜘蛛走了许多弯路——从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。

蜘蛛不会飞翔，但它能够把网结在半空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网制得精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。这样的成绩，使人不由想起那些沉默寡言的人和一些深藏不露的智者。于是，我记住了蜘蛛不会飞翔，但它照样把网结在空中。奇迹是执著者造成的。

在新东方听到这样一个真实的故事，简直像奇迹一样，一个中专毕业生经过10年的努力最后到了哈佛大学肯尼迪政治学院去读书。他的经历是这样的：

中专毕业后他被分到了山西内地一个小县城的县政府工作，工作两年以后，他觉得在县政府的工作平庸无奇，而且周围的人都不思上进，平平淡淡。他不想继续过这样没有未来的日子，于是毅然放弃了那份令别人羡慕的工作。这在当时当地是需要勇气，并且是很难让人理解的。

他背着个破书包来到了北京，在北京大学旁边租了个小平房，开始自学成才考试，拿到了大专文凭。他在学习过程中认识了一些北大的教师和同学，这些人鼓励他考北大政治系的研究生。于是他开始准备研究生的考试，经过两年的艰苦努力，他竟然考上了北大政治系的研究生。在校期间他积极参加学生活动，曾经做过北大研究生会主席。



在北大上了三年研究生后，他只想毕业后留在北京找一份好一点的工作，并没有出国的念头。但是他周围的很多同学都有出国的打算，他也意识到出国留学对将来事业的发展会有很大的帮助。渐渐他熟悉了出国的程序，并在一次偶然的机会中认识了新东方的一个老师。经过教师的分析他出国留学很有希望，唯一要准备的就是要通过 TOEFL 和 GRE 考试。因为他的英语基础也不是很好，结果他一边工作一边学习。准备了两年多，最后他 TOEFL 考到了 600 多分，GRE 考了 2 200 多分。有了 TOEFL 和 GRE 的分数，他就有了出国最基本的条件。

于是他就开始联系国外的大学。开始的时候他只是想联系美国很一般的大学，但是在朋友的鼓励下，他有了联系好大学的想法。他抱着试试看想法联系哈佛、耶鲁等学校。最后他被哈佛大学录取了，但是哈佛大学没给他奖学金，于是他又到处借钱做自我担保。在签证时签证官一看他是去哈佛大学读书，只例行公事问了他几个简单的问题就给了他签证。因为他没有奖学金，所以到了哈佛以后过得很艰苦，第一年拼命学习，结果成绩优异，第二年哈佛大学就给了他奖学金。

他的奋斗过程很艰苦，也很令人佩服。从一个中专生奋斗到哈佛大学，他整整用了十年时间。正所谓“十年磨一剑”，用十年的时间专注地做一件事就一定会成功。一个人要成功，一年时间太短，但是你给自己十年的时间，你绝对可以出类拔萃。从默默无闻到世界顶尖只需要十年的时间。

“怕吃苦吃一辈子苦，不怕吃苦吃半辈子苦。”努力一阵子就不会辛苦一辈子，十年的努力，换来一辈子的幸福快乐，我觉得是蛮值得的。人说成功很辛苦，那么失败就很快乐很轻松吗？应该是不会吧！我认为如果说成功难的话，那么不成功其实更难。



第三节 成功是一种习惯

成功是一种思考习惯与行为习惯。美国哈佛大学前校长伊勒阿特有句名言：“成功的习惯其本身就是成功的大原动力。”

成功与不成功，真正的差别在于成功的人很早就养成成功的习惯，所以他一直是成功的。而不成功的人刚刚与此相反，有这样一个故事。

有一个穷人，非常穷，一个富人见他可怜，就起了善心，想帮他致富。富人送给他一头牛，让他好好开荒，等到春天撒上种子，秋天就可以不再是穷人了。

穷人满怀希望开始奋斗。可是没过几天，牛要吃草人要吃饭，日子过得比过去还要艰难。穷人就想，不如把牛卖了，买几只羊，先杀一只吃，剩下的还可以生小羊，长大了拿去卖，可以赚更多的钱。

穷人的计划如愿以偿，只是吃了一只羊之后，小羊迟迟没有生下来，日子又艰难了，忍不住又吃了一只。穷人想：这样下去不得了，不如把羊卖了，买成鸡，鸡生蛋的速度要快一些，鸡蛋立刻可以卖钱，日子可以立即好转。

穷人的计划又如愿以偿了，但是日子并没有改变，又艰难了，又开始杀鸡，终于杀到只有一只鸡时，穷人的理想彻底崩溃，他想：致富是无望了，还不如把鸡卖了，打一壶酒，三杯下肚，万事不愁。

很快春天来了，发善心的富人兴致勃勃来看穷人，发现穷人正就着咸菜喝酒，牛早就没有了，地还是荒着。富人一句话没说转身走了，穷人则一直穷下去。

要想获得成功意味着你不得不为此放弃一些导致失败的习惯，培养一些新的能力——这是一个创造成功的自然而然的过程，绝非一场难以忍受的苦役。有个非常有趣的现象，如果你向任何一个拥有成功