

YOU JUST LOOK BUSY 申辰◎著

你只是 看起来很忙

问问自己，近来忙得真有意义吗？

9个成功法则让你从此不用跌跌撞撞地成长



“麦克阿瑟天才奖”获得者、哈佛大学终身教授塞德希尔·穆来纳森正在研究的正能量课题

适合领导读

辨识员工是尽心竭力
还是敷衍塞责

适合员工读

提高效率不瞎忙
加薪、升职指日可待



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

你只是看起来很忙

申辰 著

常州大学图书馆
藏书章



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你只是看起来很忙 / 申辰著. — 宁波: 宁波出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5526-2772-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 314907 号

你只是看起来很忙

NI ZHISHI KANQILAI HENMANG

著 者 申 辰

出版发行 宁波出版社

(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 邮编: 315040)

网 址 <http://www.nbcbs.com>

出版策划 沐文文化

责任编辑 俞 琦

特约编辑 王 雪

责任校对 余怡荻 李 强

装帧设计 仙境书品

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 180 千字

版 次 2017 年 3 月第 1 版

印 次 2017 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2772-5

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究

本书若有印装问题影响阅读, 请与印刷厂联系调换, 联系电话: 010-87331056

在日常生活中，很多人都说自己平时太忙，根本没有休闲、娱乐以及跟朋友聚会的时间，比如学生总是为背不完的课文与写不完的作业而烦恼、抱怨；职场人士经常埋怨工作任务繁重，生活压力太大……那么，怎么做才能有更多闲暇的时间，不那么忙呢？

其实，大多数人只是看起来很“忙”——花费太多的精力在工作上，竭尽全力，甚至在工作之余还兼职赚钱，且认为自己这么做都是为了让家人过上好日子。然而，尽管他们忙忙碌碌的，结果却是，不仅不能得到老板的认可，获得升职或加薪的机会，还无法赢得同事的尊重与家人的支持。面对如此窘况，他们丝毫没有意识到，要停下来反思自己努力的方向是否正确，是否花了很多时间与精力去做那些实际上根本不重要的事情。相反，他们选择继续这种收效甚微的忙碌生活，一味地低头“拉磨”，而不知道抬头看路，致使忙碌变成了一种病态。

也有一些人，他们同样要面对学习或工作，只不过他们总是面带微笑，走路不慌不忙，做事也是从容淡定，并且与那些整天忙个不停的人相比，他们更能够实现事业与家庭的双丰收——这一切都源于他们懂得如何安排自己的时间。有计划、有目标地去做事情，不仅能够给公司创造更多的业绩，还能为自己赢得升职或加薪的机会。

上面说的这两类人相比较而言，前一种人整天忙个不停，却都是在“瞎忙”；后一种人有着非常明确的目标，做事讲究效率与方法，总是能够忙到“点子”上。俗话说：“天道酬勤。”的确，做事需要勤勤恳恳、踏实认真，可是，如果没有明确的目标，也不讲究工作效率与方法，不管再怎么勤奋努力，也会徒劳无功。

如果你想改变自己目前“瞎忙”的状态，做一个从容淡定、高效率工作的人，就请阅读《你只是看起来很忙》这本书吧！这本书不仅能够给你指点迷津，更能提高你的工作效率和生活质量。本书没有无聊的说教，实例也是生活中你曾经经历过，抑或正在发生的事，它会告诉你“瞎忙”“伪努力”的生活状态是可怕的。

衷心感谢你对本书的关注。相信阅读本书会对你有所启迪，从而帮助你开创卓越人生！

前言 _1

第一章 任何没有“走心”的努力，都是“瞎忙”

1

加班常有，高效却不常有 _2

拖垮你的不是努力，而是无用功 _5

你所谓的“忙”，可能是在浪费青春 _8

看起来很忙，不过是做给别人看罢了 _13

为了生活零售时间和生命得不偿失 _16

聪明的人总是知道该从哪里发力 _19

重量又重质，才不会掉入“瞎忙”的旋涡 _23

第二章 为“梦想”而战——众人迷“忙”，我独醒

27

不要因为忙碌忘记了当初的梦想 _28

开启梦想的大门，一定要找对钥匙 _33

未来不可预知，你唯一能做的就是坚持 _37

朝着正确的方向努力，少做无用功 _40

带着梦想一路前行，有梦就有希望 _44

用行动坚守梦想的步伐 _47

第三章 不偏离目标——低头拉车，更要抬头看路

51

装忙也是一件技术含量较高的活儿 —52

找准方向，让自己的忙碌更有价值 —55

失去方向的努力终将白费 —58

做你认为最重要的事，实现自己 —62

没有明确目标，注定一事无成 —65

专一的人能更快更猛地实现目标 —69

目标“切碎”，才能嚼得出“味” —73

列出清单，我的未来我做主 —77

第四章 忙到点子上，展露自己的光芒

81

什么都做一点儿，什么都干不成 —82

每件事都很重要绝对是个错觉 —85

无法选择要做的事，但可以选择做事的方法 —88

实现众多小目标，追赶一个大梦想 —92

把忙碌变成主动选择，而不是被动接受 —96

用对的方法做事，跳出忙碌的泥潭 —100

一生只做一件事，专注就能成功 —103

第五章 别忙丢了“时间”——抓住了时间就是抓住了成功

107

时间是挤出来的，怎么珍惜都不过分 —108

今日复明日，明日真不多 —113

失约让你的努力前功尽弃 —117

不要浪费时间在不切实际的方面 —121

善于把握并充分利用好你的零碎时间 —125

给时间做加法，让你忙出奇迹 —130

第六章 能取能舍，不做“瞎忙族”

135

- 成功需要清空自我的勇气和智慧 —136
- 欲望可以有，但别被它连累 —139
- 定力不足，会掉进一个叫忙碌的壳里 —142
- 过分忙碌的背后隐藏着未满足的需求 —146
- 休息，是为了更好地前行 —148
- 劳逸结合，以防“忙癌”有机可乘 —152
- 不要让过去的忧虑影响人生的后半段 —155

第七章 善假于物，让你事半功倍

159

- 凡事自己来，注定忙到死 —160
- 不做“独行侠”，团队配合力量大 —164
- 借力发力，巧借东风抢“风口” —168
- 协作，才是最得意的选择 —171
- 分出权力，做运筹帷幄的现代诸葛亮 —174
- 学会合作让我们更快地接近成功 —178

第八章 要想制胜，行动和速度是关键

183

- 立即行动，跟拖延说“再见” —184
- 梦里走了许多路，醒来还是在床上 —188
- 最怕你碌碌无为，还在那儿纸上谈兵 —191
- 看霍金，懒汉们还有什么理由不行动 —194
- 大声喊出来：行动！行动！再行动！ —198
- 成功者只比别人多一点儿敢想敢做的勇气 —202
- 青春无悔，带着你的热忱上路 —205

你想要的生活，换种姿态就能得到 —210

穷忙的人将错失更多珍贵的东西 —214

“慢生活”也是一种成功法则 —218

身陷低潮不气馁，在逆境中提升自己 —221

你从来不缺成功的筹码，缺的是自信 —224

没有过不去的坎儿，只有过不去的人 —227

理性地冒险往往能取得更大的回报 —230

第一章

任何没有“走心”的努力，都是“瞎忙”

“瞎忙呗”是现代人的一句口头禅，而这也确实反映了现代人的生活状态，忙得没了方向，没了坚持，没了结果……虽然一直没闲着，却没忙出什么成果。

加班常有，高效却不常有

日常生活中，我们总能看到这样一类人，明明每天都很努力地工作，可就是不能为公司创造更多的效益；每天都在忙碌地干活，却得不到老板的青睐和重用。我们称这类人为“穷忙族”。

进入 21 世纪，“穷忙族”越来越多，他们几乎跟不上城市发展的步伐，致使出现了越忙越穷的现象。有人认为，所谓的“穷忙族”是“月光族”和“过劳模”结合的产物。而有关研究发现，“穷忙族”实际上更穷，也更加忙碌。

就职于上海某广告公司的小雪就是一个彻头彻尾的“穷忙族”。

小雪在该公司担任客户经理一职，每天忙得甚至连午饭都吃不上，而且晚上经常很晚才回家。有一次，她的一个朋友邀请她出席婚礼，结果被她委婉地拒绝了，说自己太忙，没有时间过去。朋友奇怪地问：“你真的有那么忙吗？”

小雪叹息着说：“我和你讲一讲今天上午我处理的那些事情吧。”

“早上我简单地吃过早饭后就匆匆忙忙地赶到公司，然后我的同事开始向我汇报工作上的一些问题。首先是公司前台，她无奈地告诉我说，早上有个客户打电话过来，抱怨说一整晚都没有收到约定好的电子邮件。我赶紧打开邮箱，才发现因为信件过大，被自动退了回来。等我把邮件整理好重新给那个客户发过去之后，项目执行部门的同事又过来了，说客户不满意我做的场地布置。我这才意识到客户曾经向我说起过场地不好的事，

只是我以为客户会和项目执行部门的同事沟通，所以就没把这件事放在心上。我马上联系客户，向他道歉并立刻安排人去处理。好不容易把这两件事处理完了，也到吃中午饭的时间了。我正想去食堂，策划部门的同事又过来找我，说有一个提案已经快到截止时间了，可我还没有给他们准备充足的资料。结果我顾不上吃中午饭，又接着忙收集资料的事。唉，真是一言难尽啊！”

小雪就这样每天应付连续不断的工作，常常感到力不从心，她几乎从未体会过闲适的生活。其实，上面提到的工作内容不过是小雪日常工作中很小的一部分。因为她的工作性质，她还时常出去与客户进行面对面地交谈。为了给客户留下一个好印象，小雪非常注重自己的穿着打扮。如此一来，她原本微薄的薪水每个月基本上所剩无几。有时，她甚至得借钱才能维持生活。经常把自己弄得疲惫不堪的小雪总是在心里告诉自己，这种“穷忙”只是暂时的，然而，每当她想到未来的生活，还是会感到迷茫。

刚走出大学校门不久的李洋找到一份在某化妆品公司做销售的工作。刚开始工作的时候，李洋十分卖力。然而没过多久，他就有点儿受不了了。下班后，他经常找朋友诉苦，抱怨自己上班的时候就像个陀螺一样转个不停，根本没有歇息的时间。尽管他表面上做起事来井井有条，其实内心一团乱麻。每到发薪水的时候，看着自己辛苦换来的那点儿微薄工资，他更是高兴不起来。

李洋总是跟朋友发牢骚：“自从工作以来，我发现自己变得焦虑不安，几乎不敢想象自己的未来会是什么样子。如今社会发展得太快，每一份工作都充满了竞争，稍微懈怠，也许以后的日子就会变得更加艰难。所以，我内心很焦急，可是苦思冥想也找不到解决的办法。销售这个行业，基本工资普遍都很低，主要靠业绩拿提成。可是，像我这样的职场新人，最欠

你只是看起来很忙

缺的就是经验。为了向那些销售界的前辈们请教，我总得找一个像样的饭店请他们吃一顿。此外，为了拉拢客户，也免不了要请那些愿意和我签单的客户吃饭，如此一来，我几乎月月入不敷出。”

李洋为了赚到更多的钱，一边积累经验一边跑业务以提高自己的销售业绩，几乎每天晚上 10 点左右才拖着疲倦的身子回家。

其实，如今社会上，像李洋这样的销售人员有很多，每个月拿不到多少薪水，也没有获得多少成效。因此，许多职场新人都会有这样的疑问：“难道我们就必须过又穷又忙的生活吗？”

实际上，暂时贫穷没什么大不了的，忙一点儿也不可怕，可是，一定不要陷入“穷忙”的怪圈。因为，“穷忙”远比物质上的贫穷更加可怕。



不“瞎忙”的活法

不做“穷忙族”，就要做好以下几点：

1. 无论再忙，也要抽出时间思考一下自己想要的生活。
2. 一定要清楚：你是在为自己工作，为自己努力。
3. 找到“穷”与“富”、“忙”与“闲”之间的平衡。
4. 给自己的人生做一个清晰的规划。
5. 多增加一些业余爱好。
6. 无论任务多艰难，都不要放弃挑战的机会。

拖垮你的不是努力，而是无用功

大多数人可能都有过这样的经历：工作中，自己绞尽脑汁与一些客户周旋，最终却没有谈成一笔生意；自认为创意不错，花了大把时间，熬了几个通宵做出来的方案却被上司无情地否决……

对于满怀梦想的人而言，如果只知道埋头苦干，却不讲究方式方法，只会浪费大量的时间和精力，做的却是“无用功”，最终自然毫无收获，还离成功越来越远。

生活中，很多人每天都在做“无用功”，时间不知不觉被白白“浪费”掉，而自己却被“很努力”的假象欺骗，直到最终什么都没得到才恍然大悟。因此，无论是谁，当你付出许多努力却没有得到意料中的结果时，就应该静下心来反省一下：时间是不是运用不当？努力方向是不是错了？是否因为自己的固执而变得执拗呢？假如这些问题的答案都是肯定的，那么你一定做过或者正在做“无用功”。

无论你多么渴望成功，都应当明白：真正的努力并不是机械般的重复与蛮干。很多“瞎忙族”每天认认真真地工作，最终却没有获得相应的回报，在追求成功的过程中不仅丢了西瓜，甚至连芝麻都没能捡到，只能看着周围的同事升职加薪，超过自己。之所以会这样，其根本原因就是他们不讲究方式方法，总是在做“无用功”。不论做什么工作，都要明白“劳苦”跟“功高”之间并不能画等号。在最短的时间内做出最好的成绩，在员工里出类拔萃，是得到老板器重的唯一方法。

你只是看起来很忙

亨利·福特是美国福特汽车公司的创始人，他经常对自己的员工强调效率的重要性：“工作要追求更好的结果和更高的效率！”正因为如此，福特汽车公司才取得了很大的成功，福特本人也被称为“将美国带上流水线的人”。可见，不做“无用功”是提高工作效率的最好方法。方法总比问题多，任何问题都有解决的方法，只要用对了方法，就能取得成功。

美国伯利恒钢铁公司总裁查理斯·舒瓦普有一次去见著名的效率专家艾维·利。当时查理斯·舒瓦普的公司还只是一个小小的钢铁厂，他向艾维·利先生请教提高工厂效率的方法。

“这很简单。我给你一样东西，能让你在10分钟内将你工厂的业绩提高50%。”艾维·利边说边从办公桌上拿起一张白纸递给舒瓦普，要求他用5分钟的时间将明天要做的几件重要的事情写在纸上。

舒瓦普按照艾维·利先生的要求写完后，艾维·利又让他用5分钟的时间将刚才写下的几件事情按照重要程度用数字标明。

等舒瓦普做完，艾维·利说：“你把这张纸放进口袋，明天早上上班的第一件事就是把它拿出来看一遍，然后按照先后顺序，做第一件，然后第二件、第三件……”舒瓦普听了点点头，艾维·利继续说，“你看，是不是只花了10分钟就找到了提高你工厂效率的方法？如果你的员工也按照这个方法做，相信你的工厂不久就会取得好的业绩。”

一个月后，艾维·利收到了舒瓦普的感谢信和一张支票。原来，舒瓦普用艾维·利教给他的方法果真提高了工作效率，将时间和精力花在最需要的地方，没有再做过“无用功”。经过5年的努力，伯利恒钢铁厂逐渐壮大，终于成为当时世界上最大的独立钢铁公司。

事实上，很多人“瞎忙”的最主要原因就是没有用对方法，就算失败了，也不懂得从中吸取教训，总结经验。我们经常听到一些失败者说：“都

是因为这样……因为那样……”只要事情没有做好，就找出一大堆理由为自己开脱，从来不会认真思考应该用什么方法去解决问题。

不“瞎忙”的活法

下面介绍一些提高效率的方法，它们将会帮助“瞎忙族”少做甚至不做“无用功”：

1. 将明天要做的几件最重要的事情写下来。
2. 将这几件事情按照重要程度列出先后顺序。
3. 第二天从最重要的事情做起，直到将它完成。
4. 接着做第二件、第三件……
5. 每天都如此，坚持下去，直到养成良好的习惯。

这个方法很值得大家学习，不过这并不是唯一的方法。每个人应该根据自身的实际情况去制订和使用适合自己的方法，这样才能更好地提高效率，不做“无用功”。

不管是奋斗的个人，还是发展中的企业，都不能一味地埋头苦干，不仅要对自己的处境有一个明确的认识，还要对未来的发展趋势有所了解 and 掌控，找到最适合自己的方法，朝着既定的目标和方向大步前进。也只有这样，才能避免浪费时间和精力地“瞎忙”，不做“无用功”，不让自己的努力白费。

你所谓的“忙”，可能是在浪费青春

同样是一辈子的时间，有些人用自己的双手创造出了无数个奇迹，有些人则浑浑噩噩地活了几十年；同样是一天 24 小时，有些人把每一分每一秒都过得非常有意义，有些人则把时间花费在了毫无意义的忙碌上。

回想自己的学生时代，可能很多人都曾遇到过这样的同学：他学习非常努力，笔记工工整整地写了好几本，上课也认真听讲，更难得的是，他几乎每天都读书到深夜，然而每次他的考试成绩都令人大跌眼镜，惨淡的结果几乎像影子一样挥之不去，甚至有时候我们都会替他感到不公。职场中这类人也不少，他们是办公室里来得最早、走得最晚的，但奇怪的是，他们的工作成绩却总是最糟糕的。

为什么会这样呢？为什么勤勤恳恳、忙忙碌碌不仅没有换来应有的回报，反而越忙越糟糕呢？实际上，并不是所有的勤奋都会获得相应的回报，拉磨的驴子再勤劳也不过是在原地转圈，所以如果抓不住事情的关键，即便一生奔波不息，也难以做出什么成绩。

现实生活中，碌碌无为的人这一群体是相当庞大的，他们有一个共同特点：没有目标，没有梦想，没有动力……再加上社会这个大染缸，会让每一个怀揣梦想的人在现实和日复一日的工作中逐渐磨掉原有的个性与棱角，成为生活的机器人，整日处在麻木的状态中。

“努力工作？怎样才算是工作努力？我根本就不知道该从何做起。”

“换个工作又能怎样？还不是这样按部就班地工作？与其来回折腾，