



Let's have
a talk

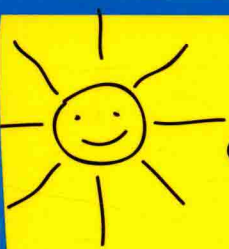
Meet at
3:30 pm



Not be of
two minds

Thank you!

加油!



别让瞎忙 害了你

顾嘉◎著

拒绝成为忙碌的奴隶

- ☑ 企业需要的是能够忙出好结果的忙碌
- ☑ 家庭需要的是能够忙里偷闲的陪伴
- ☑ 别让瞎忙破坏工作的过程和结果
- ☑ 更别让瞎忙偷走你的个人空间!

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



别让瞎忙 害了你

拒绝成为忙碌的奴隶

顾嘉◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别让瞎忙害了你 / 顾嘉著. —北京: 中国法制出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5093-7783-3

I. ①别… II. ①顾… III. ①时间—管理—通俗读物

IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 207407 号

策划编辑: 郭会娟 (gina0214@126.com)

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 杨泽江

别让瞎忙害了你

BIERANG XIAMANG HAILANI

著者 / 顾 嘉

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2017 年 1 月第 1 版

印张 / 8.25 字数 / 218 千

2017 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7783-3

定价: 32.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66054911

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



在当今的社会中，为了应对巨大的生存压力，实现自己的人生价值，越来越多的人过上了快节奏的生活，忙碌成为人生中的一种常态。有的人是真的忙，而有的人忙的意义却不大，一味地忙忙碌碌却没有结果，他们被称为“瞎忙族”。

“最近在忙什么呢？”

“瞎忙呗！”

.....

在今天，这样的对话已经成为了人们见面时的寒暄用语。我们经常听到有人说“太忙了，几乎没有多余的时间休息”。发现有的人每天忙得昏天暗地，习惯性地加班；还有的人表示不知道每天忙什么，但就是觉得没有休闲的时间。

很多年轻人所谓的“忙碌”已经呈现出一种病态，他们付出了太多的时间、精力去工作、奋斗，做一些自己职责之外的事情。从早忙到晚，从周一忙到周五，甚至连周六日和假期都在忙碌。结果，他们不仅没有得到认可和赞赏，也没

有得到理解和支持。面对这样的窘境，他们不仅没有停下匆忙的脚步，进行反思和改变，反而继续埋头苦干，继续辛辛苦苦地付出。这样的人注定只能瞎忙一生，忙到离开这个世界也一无所获。

忙碌，不光指的是手忙脚忙，还包括心理上长期处于紧张、高压、“压力山大”的忙碌状态。人若是长期被繁忙的事务缠身，不仅容易出现职业疲劳，还会造成一些心理上的疾病，比如：易怒、焦虑、抑郁……其实，我们应该明白，瞎忙的生活和工作状态，并不会为我们带来安全感和成就感。相反，还会使我们离成功越来越远，甚至拉开与幸福的距离。因为，瞎忙是职场亚健康的凶手，也是精英男女成为“剩斗士”的主因。

所以，我们应该试着将自己从瞎忙的状态中解脱出来，生活应该有张有弛、快乐充实。那么该如何提高自己的办事效率，忙出结果呢？本书会给你最想要的答案。适时地“偷懒”，用最直接的方式告别瞎忙，一步能够解决的事情，决不用两步去做，这样不仅节省时间，还能够激发自己适时地要点“小聪明”。有时候，工作时间太久，也要给自己的心灵放个假，学会在工作中忙里偷闲才是最重要的。

合理的规划和明确的目标是成功拒绝瞎忙的一大技巧。以要事为先，优先处理紧急的事情，每天花费五分钟写下第二天的工作也是有必要的，正确地区分“重要的事情”和“紧迫的事情”，可以合理、灵活地安排工作任务，尽量集中精力做一些能获得最大回报的事情。每次只专心做一件事情，并且一次做好一件事情，用最快的速度完成，之后马上开始下一项工作，不要同时处理几件事情。

管理自己的时间。上班八小时，做该做的事情，抓住自己的“黄金时间段”，好钢就应该用在刀刃上，对浪费大时间的小事情说再见，好好地利用自己的零碎时间。拒绝瞎忙，还要敢于说“不”。懂得拒绝他人，不做职场的“老好人”，也不要为了虚名而去忙碌，务实才是最重要的。

告别瞎忙，工作才会更有效果、更有效率，获得成功的概率也才更大。打开这本书，你会发现瞎忙原来不是工作中才有，生活中也有。希望这本书能够帮到你，在拒绝瞎忙路上能够成为你的良师益友！



001

反省自己，你是不是真的在瞎忙

奔波劳累者：做不完的家务，忙不完的工作 / 003

漫无目的者：眉毛胡子一把抓 / 009

职场老黄牛代表：只看过程不问结果 / 014

三心二意者：常常再现小猫钓鱼的故事 / 019

表演型瞎忙者：人前忙不停，人后停不忙 / 024

惯性焦虑者：不工作是不是要被开除了？ / 029

安于现状者：过一天算一天 / 035

041

意识危害，瞎忙究竟伤你有多深

瞎忙 = 穷忙 / 043

瞎忙一天，浪费一天 / 048

瞎忙，忙来忙去一团糟 / 053

忙出的悲剧：谁是职场亚健康的凶手？ / 058

忙成“剩斗士”，幸福是忙不来的 / 064

即使备具才干，瞎忙也毫无成绩 / 069

075 拒绝瞎忙，从抗击眉毛胡子一把抓开始

未雨绸缪才不会毫无结果 / 077

按照行程表来决定行动 / 083

优先处理紧急的事情 / 088

每天花五分钟写下第二天的工作计划 / 094

正确区分“重要的事情”和“紧迫的事情” / 100

原则问题也要灵活应变 / 105

111 一次只做一件事，一次做好一件事

无目标的努力，有如在黑暗中远征 / 113

找准目标，忙就忙出结果来 / 118

瞄准目标，无关紧要的事情不要管 / 124

随时检查自己的梦想，不做无用功 / 129

有目的地去做事情 / 134

不学狗熊掰棒子，专心做好手中的事情 / 139

145 光阴易逝，管理好自己的 24 小时

上班八小时，做该做的事情 / 147

抓住自己的“黄金时间段”，好钢用在刀刃上 / 152

别再继续瞎忙，用好自己的零碎时间 / 157

从起床到公司这段时间也要充分利用 / 163

对浪费大时间的小事情说 ByeBye / 168

粗心大意也能节省时间 / 173

学会劳逸结合，做事效率翻倍 / 179

185 让有求必应的完美印象见鬼去吧

拒绝瞎忙，必须敢于说“不” / 187

放弃一些事情，日子才能过得更滋润 / 193

拒绝将工作带回家，工作是工作，生活是生活 / 199

助人为乐有原则，不做职场的“老好人” / 204

不为虚名而忙碌，务实最为重要 / 210

拒绝请求有方法，话不说满不伤人心 / 215

221 众人拾柴火焰高，再多的问题也不自己扛

摆脱瞎忙的困境，不做职场的独行侠 / 223

求助于他人，并不代表自己很弱 / 229

让他人帮助自己，必须懂得求助的技巧和方法 / 233

做人讲求诚信，才会有合伙人 / 239

单打独斗的路上，不仅会累死还没成绩 / 245

互惠互利，赢得更多的人脉 / 251

反省自己，你是不是真的在瞎忙

奔波劳累者：做不完的家务，忙不完的工作

“**童**年的记忆里，你爸妈留给你的印象是什么？”对于这个问题，85%的人可能会回答一个字：忙！无论身在农村还是城市，在多数人记忆中，童年中爸妈留给自己最多的背影就是干活，不停地干活。这似乎已经成为了多数人的一种生活常态。

美国《时代》周刊上曾报道过一篇名为《昏睡的美国人》的故事，简单地来讲就是说，有太多的美国人都体会不到“完全清醒”的感觉，因为他们不是有做不完的家务，就是有忙不完的工作。美国人终年都忙碌不已，这听起来好像有点荒唐，但这并不是可笑的玩笑，而是非常严肃的一个话题。认真回想一下，你是不是常年也像美国人一样，几乎没有“清醒”的时间，每天早上忙着上班赶公交，到了公司又要忙着工作，开会、加班、熬夜……回到家后还有没完没了的家务占据了你多半的休息时间。有多少个清晨你没有一觉睡到自然醒？又有多久，

你没有回家和父母安心吃顿晚饭，聊聊天？

太多的时候，你是否感觉自己无法专心做事，不是错过这个，就是害怕失去那个，不然就是感觉这也不错，那也挺好，想要将所有东西都归为自己所有。大部分人高估了自己的能力，认为自己无所不能，手脚并用便可以为自己忙出个一片天地。很多人整日行色匆匆，疲态毕露。“我好忙”已经成为了他们的口头禅，忙就是正常，不忙就是不正常。

这类人都属于奔波劳累者，但他们却又不是正面意义上的奔波劳累者，因为一些奔波劳累者可以通过忙碌达到自己的一些目的。负面意义上的奔波劳累者，虽然一直也在忙碌，却没能取得任何成果。从成功学上说，这类负面奔波劳累者就是在瞎忙。

用外婆的话来说，朱然就是天生干活的命。不知是家庭教育的原因，还是激烈的社会竞争使然，朱然只能通过做事情来让自己获得安全感，只要有事情做就好，没有事情做就觉得很失落。

小时候在家时，朱然常常会帮爸妈做一些力所能及的事情；大学时，她又常常帮舍友们做事情，替她们打扫卫生、收快递等；毕业参加工作后，她似乎更忙碌了，上班做完了自己的本

职工作，还会帮助其他同事买咖啡、带早餐、复印文件、发传真……下班回家后，还要打扫卫生、洗衣服，整日忙得连敷面膜的时间都没有。

在朋友同事眼中，像朱然这样做事拼命认真的人，一定可以很快得到升职加薪。当然，朱然也是这样认为的。但事实却并非如此，因为朱然什么事情都愿意去做，结果哪件事情都没有投入大量的精力，导致她什么事情也没有做好，没有做精。最后，忙得团团转的朱然并没有得到升职加薪的机会，工作了一年多依然是个名不见经传的小人物，甚至连主管都记不住她的名字。

热播剧《欢乐颂》中的安迪就工作问题曾对 2202 室的小关说：“在公司里，只有两种人能够留下来，一种是能够为企业带来利润的人，一种是不为领导惹麻烦的人。简单来说，就是不要成为公司里可有可无的人。”朱然虽然做事够多，也没有给领导惹麻烦，但因为不具特色，她做的事情人人都能做，一度被主管忽视她的存在。这就是说，她做的事情百分之八十都毫无意义，也就是说她在瞎忙。

美国作家杰夫·戴维森形容当下曾写道：“狂乱湍流正席卷着当今每个人的生活。”太多的选择威胁着人们生活的方

式，在带来焦虑的同时，还会使人陷入瞎忙的怪圈，似乎做不完的家务、忙不完的工作才是最时髦的生存方式，也是某些职场人表现自己的一种方式。趋势预言家托夫勒在 1970 年出版的著作《未来冲击》中就曾这样写过：“人们将成为忙碌的奴隶……”

令人感到奇怪的是，尽管很多人已经忙得团团转了，每天劳心伤神，但依然有很多人觉得自己做得还不够多。为此，生活中常常听见有人说“如果再多加几次班，没准儿就可以升职了”“假如没有休息，还主动帮助他人做事，也许这季度的先进人物就是我了”“或许多帮同事做一些小事，领导就能看到我的能力了”然而事实真的是这样吗？恐怕答案是否定的。

在职场中，多做并不一定会引起上司的注意，但一定会让自己深陷瞎忙的泥沼中。什么是瞎忙呢？简单来说，就是忙而没结果。如果在平日里，你永远都有做不完的家务、忙不完的工作，生活水平和工作业绩依然没有变化，那百分之百是在瞎忙。

杨超在升职加薪方面以及与同事相处的方面有自己独到的“见解”。刚刚进入公司工作时，他曾信誓旦旦地对女友说：“瞧好吧，通过努力，半年之后我就可以成为公司的部门经理。”

在工作中，他的确很卖力，做事的积极性也很高，每天早上第一个到公司，晚上最后一个离开，有时还会将工作带回家做。对于将工作带回家做，女朋友曾说：“这样除了让自己忙点外，根本不会引起上司的注意。”而杨超用自己独到的“见解”反驳道：“将自己的工作带回家做，上班就会有多余的时间来帮助同事做事情，这样自己的工作也做了，还让同事记住了自己的好，如此一举两得怎么会没效果呢？而且，我本职工作做得好，又能帮助其他同事，领导一定会注意到我的，也许还会给我发奖金呢！”

对于他这种天真的想法，女朋友只能笑着摇摇头。很快一年过去了，杨超没有等来自己预期的升职加薪，等来的却是更多的工作任务以及多管闲事的骂名。

让自己忙得焦头烂额就真的能够得到上司的赏识吗？多帮助同事做事情就真的能够换来好人缘吗？在有些领导眼中，每天让自己忙得焦头烂额证明你工作能力低下，还有多余的时间帮助其他人说明你的任务量少。对于这样的下属，领导要么采取送佛到西的政策，要么就是增加工作量。其结果，对于被领导者来说都是一件坏事。

传统意义上的奔波劳累者，在职场中并不受欢迎，因为他