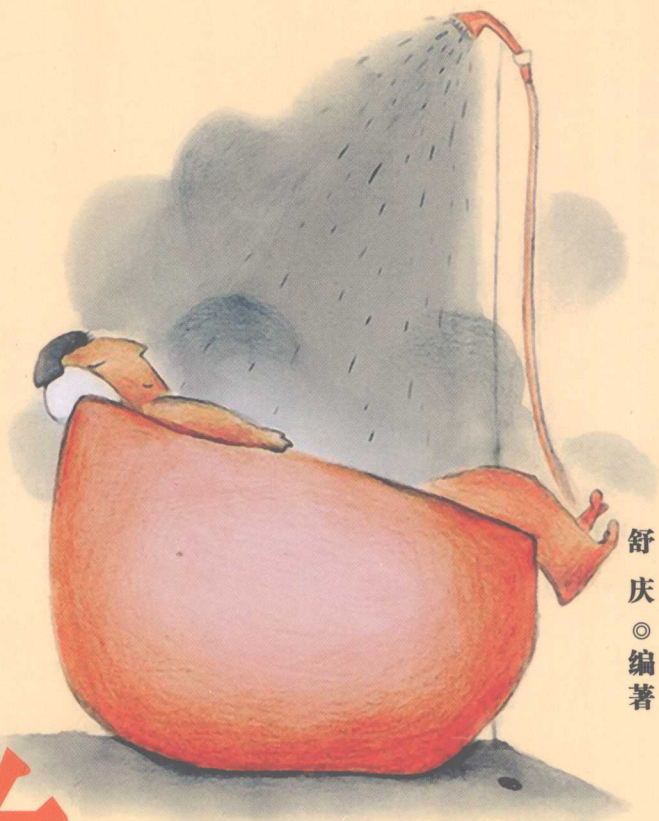


目前，在社会上悄然兴起一种新懒人哲学，它本着简洁的理念、率真的态度，从容面对生活，探究删繁就简、去芜存菁的生活与工作技巧。其追求目标是轻松舒适、方便快捷、自然、健康的新生活。

舒庆◎编著



做一个聪明的懒人

Zuo Lan Ren

YI GE CONG MING
De
Lan Ren

❀ 新懒人主义成功哲学路 ❀

中国物资出版社

舒庆◎编著

做一个聪明的懒人

YI GE CONG MING
De
Lan Ren

❧ 新懒人主义成功哲学路 ❧

中国物资出版社出版

http://www.cipb.cn

地址：北京市西城区月坛北街25号

电话：(010) 68289240 邮政编码：100834

全国新华书店经销

中国物资出版社印刷

开本：710mm×1000mm 印张：15.25 字数：176千字

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-2047-2804-3 定价：19.80元

印数：0001-2000册

元 9.80 份 5

(图书出现质量问题，本社负责调换)

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个聪明的懒人 / 舒庆编著. —北京: 中国物资出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2804 - 3

I. 做… II. 舒… III. ①工作方法 - 通俗读物 ②财务管理 - 通俗读物
IV. B026 - 49 TS976. 15 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015208 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 印张: 12.25 字数: 176 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2804 - 3/B · 0119

印数: 0001 - 5000 册

定价: 25.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



目 录

引 子 / 1

上篇 聪明的懒人事业全攻略

解读聪明的懒人 / 9

做聪明的懒人：顺应时代的发展 / 9

懒人的楷模：历史上最著名的懒人 / 14

聪明地犯懒：打破努力工作的神话 / 20

懒惰：一种特殊的才能 / 22

身未动心已远：聪明的懒人更擅长抓住机会 / 24

一个好汉三个帮：聪明的懒人朋友多 / 26

新兴行业：成就懒人梦想 / 27

聪明的懒人成功理念 / 33

后院有钻石：从身边的事开始 / 33

选你所爱：快乐地走向成功 / 36

聚焦注意力：一次只做一件事 / 38

不走寻常路：创造力是懒人的法宝 / 42

成功但不精疲力竭：卸载肩头的压力 / 45

做一个聪明的懒人

zuo yi ge cong ming de lan ren

向聪明的懒人学几招 / 49

放慢你的脚步：远离匆忙，寻找平衡 / 49

期望的高度：跳起来够得着的目标 / 51

直线最短：简化是成功的起点 / 53

一次完成：“懒”的背面是高效 / 56

控制情绪：爱和激情带来成功 / 59

学会授权：把工作分配给下属 / 62

给大脑进补：用思考取代勤劳 / 65

拒绝合作：不帮那些无聊的忙 / 67

中篇 聪明的懒人会理财

你不理财，财不理你 / 73

一生需要多少钱：知足者常乐 / 73

想一想：你是哪种理财“懒人” / 76

迷你测验：你是会理财的人吗 / 77

统筹兼顾：聪明的懒人理财经典法则 / 80

足不出户日进斗金的理财“懒招” / 84

约定转存：聪明的懒人不放过每一笔利息 / 84

卡式生活：享受一卡在手走遍天下的轻松 / 86

股市自由人：提前设定条件自动炒股 / 89

稳定收益：定期定额买基金 / 91

全权委托：选择一位值得信赖的理财专家 / 94

聪明的懒人理财精明之处 / 98

货比三家：聪明的懒人理财多比较 / 98



- 详细规划：聪明的懒人理财重计划 / 100
- 稳赚不赔：聪明的懒人理财巧搭配 / 104
- 搜罗点滴：聪明的懒人理财积小流 / 105
- 心态平和：聪明的懒人理财平常心 / 107

聪明的懒人为自己投资 / 109

- 爱上收藏：聪明的懒人用时间和眼界积淀财富 / 109
- 购买保险：聪明的懒人为自己的生活系上“安全带” / 112
- 开卷有益：聪明的懒人用知识为头脑保值 / 115

下篇 聪明的懒人生活新主张

聪明的懒人之新健康之路 / 119

- 谢绝应酬：抛弃餐厅里的精致毒药 / 119
- 远离油烟：机器时代的懒人美食主义 / 122
- 抛开烦琐的厨艺：健康的才是美味的 / 125
- 健康有术：每天5分钟上班族健身操 / 128
- 身体环保：让身体循环更加和谐 / 133
- 活在当下：感受静坐的能量 / 138
- 懒人主张：休息是为了更好地工作 / 140

聪明的懒人之简约生活 / 142

- 不做完美主义：美好生活源自简约 / 142
- 享受平凡：平淡之中为生活喝彩 / 148
- 珍惜单纯：保持一颗纯洁的童心 / 149
- 远离喧嚣：积极拥抱安静的时间 / 152
- 向零家务进军：省下时间做更有价值的事情 / 156

做一个聪明的懒人

zuo yi ge cong ming de lan ren

合理消费：聪明的懒人账单不复杂 / 158

知足常乐：懒得幻想不实际的期望 / 160

放下挂念：感受内心的平和 / 162

分离工作与生活：关掉手机 / 166

“小资”变“小滋”：把日子过得活色生香 / 169

聪明的懒人之休闲手册 / 172

放松心情：把休闲留住 / 172

虚拟旅游：足不出户去旅行 / 176

泡在健身房：体味原地运动 / 179

公园野餐：把美味和风景卷起来 / 182

短暂归隐：过几天隐居的田园生活 / 184

后 记 / 189



引子

“懒人”CEO 马云给青年人的一大忠告

生活是一杯鸡尾酒，无论调制还是品味，都需要一种从容、淡定的智慧。如果你一直过着忙碌且疲惫不堪的生活，就会错过生活中的很多色彩和滋味，即使手里拿的是一杯鸡尾酒，你也觉得像白开水般索然无味。原因不是生活太平淡，而是你太忙碌，已经没有时间和精力去体味生活的乐趣了。所以，应该让脚步慢下来，学会偷懒，做个聪明的懒人。

勤奋是人类进步的一大动力，然而“懒”也未尝没有可取之处。当然，我们说的懒并不是像那个把大饼套在脖子上依然饿死的人的那种懒，那个人懒到了极致，前无古人后无来者，普天之下无人能望其项背，也没有任何意义。我们说的懒是一种融入了智慧的懒，目前有一个流行的说法，叫做“新懒人主义”或“懒人哲学”。这里的懒是一种对生活的认知和理解，是对生命的宽容、高度提炼后的智慧结晶。

新懒人主义并非空穴来风。有调查显示，中青年“职业枯竭”已经成为一种社会现象，“职业枯竭”主要表现为身体疲劳、情绪低落、创造力衰竭、人性淡漠等。这是一种包括身体和心理两方面的疾病。目前在我国的中青年群体，尤其是知识分子中，职业枯竭现象也十分严重。人们把60%以上的精力用于紧张的工作、抵抗压力的侵蚀、完成职责以及对规章制度的遵循上，

做一个聪明的懒人

zuo yi ge cong ming de lan ren

生活中平静、满足、从容的一面对某些人来说已经不复存在了。

虽然聪明的人类发明了太多的工具来使我们的生活变得轻松，但人们忙碌如工蚁的生存方式并没有改变，甚至工作之余也不得清闲。各种各样的考试、培训、应酬等牵扯着人们的神经，物质欲望被商品社会开发到不可抑制、登峰造极的地步，争先恐后成了生活的常态，这难道就是我们追求的吗？国外有本名叫《懒人长寿》的畅销书，鉴于压力有害健康，作者鼓励人们放松、睡懒觉等，并说“懒惰乃节省生命能量之本”。如上述“职业枯竭”的患者，也许换一种心态，让自己“懒”一点，就不会那么焦虑了。

“从静中观物动，向闲处看人忙，才得超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的功夫。”早就有人参透了懒是一种智慧，但人们一味地赞美勤奋，使这种智慧没有发展的空间。随着“新懒人主义”的应运而生，做个聪明的懒人也成了很多人的热切盼望。在意大利北部玫瑰山下举行的“懒人大会”曾经备受瞩目，来自意大利的1500多名“懒汉”参加了会议，为适应懒汉生活的特点，原定的会议推迟一天，开会时间定为“将近11点”，大会举办了一个小型展览，展示不同时代“懒汉”们的奇思妙想。正如大会的“懒人俱乐部”主席、喜剧作家范托尼所说，懒人的目的或最高境界，是以智慧寻求事半功倍的捷径，并在滚滚红尘和有限时光中争取健康长寿。

“新懒人主义”其实是对当今非正常生活秩序的反思和反抗，是对本质生活的回归。这些聪明的懒人们并不懒，只是不去蛮干，不盲目做事情；他们会用最短的时间、最少的力气去完成最多的事情，“聪明的懒人”的真谛是充分运用自己的头脑，去发现、等待、思考和创造，并给自己足够的时间去享受生活。在常人看来，在树底下睡觉不是一种勤快人的做法，但牛顿就是在树底下发现了地球引力。许多著名的科学家、政治家都曾被人们称为“懒人”，其实他们往往是倾向于做自己喜欢或认为重要的事，而对于其他事情能不做就不做，能拖就拖，实在非做不可也要想个最



“懒人”CEO马云给青年人的一大忠告

简便的做法。也许有人还不认同这种观点，但它已经创造了无数成功的范例。

被称为“懒人”CEO的马云有一篇精彩的演讲，可以看做是聪明的懒人的一次宣言。在看演讲之前，我们先来了解一下这位著名的懒人及其成就：

马云籍贯：中国杭州，阿里巴巴（Alibaba.com）创办人、主席、首席执行官（CEO）。

1988—1995年杭州电子工学院英文及国际贸易讲师。

1995—1997年创办“中国黄页”，是中国第一家互联网商业信息发布站。

1997—1999年加盟外经贸部中国国际电子商务中心，开发外经贸部官方网站及网上中国商品交易市场。

1999年在杭州设立研究开发中心，以香港为总部，创办阿里巴巴网站。

2000年1月，中国互联网络大赛组织委员会将阿里巴巴评为商务类优秀网站。

2000年6月，阿里巴巴获互联网周刊授予的2000年度中国百家优秀网站。

2000年6月，美国权威财经杂志《福布斯》将阿里巴巴选为全球200家最佳BtoB站点之一。

2000年11月，在《远东经济评论》杂志全球最佳BtoB网站的读者评选中，阿里巴巴荣列第一。

马云是最早在中国开拓电子商务应用并坚守在互联网领域的企业家，他是中国大陆第一位登上国际权威财经杂志《福布斯》封面的企业家。

下面是他收购雅虎时的一段演讲：

今天是我第一次和雅虎的朋友们面对面交流。我希望把我成功的经验

做一个聪明的懒人

zuo yi ge cong ming de lan ren

和大家分享，尽管我认为你们其中的绝大多数勤劳聪明的人都无法从中获益，但我坚信，一定有个别懒得去判断我讲得是否正确就效仿的人，可以获益匪浅。

让我们开启今天的话题吧！

世界上很多非常聪明并且受过高等教育的人无法成功就是因为他们从小就受到了错误的教育，他们养成了勤劳的恶习。很多人都记得爱迪生说的那句话吧：天才就是99%的汗水加上1%的灵感。很多人被这句话误导了一生。勤勤恳恳的奋斗，最终却碌碌无为。其实爱迪生是因为懒得想他成功的真正原因，所以就编了这句话来误导我们。很多人可能认为我是在胡说八道，好，让我用实例来证实你们的错误吧！事实胜于雄辩。

世界上最富有的人比尔·盖茨，他是个程序员，懒得读书，他就退学了。他又懒得记那些复杂的Dos命令，于是，他就编了个图形的界面程序，叫什么来着？我忘了，懒得记这些东西。于是，全世界的电脑都长着相同的脸，而他也成了世界首富。

世界上最值钱的品牌可口可乐，他的老板更懒，尽管中国的茶文化历史悠久，巴西的咖啡香味浓郁，但他实在太懒了。弄点糖精加上凉水，装瓶就卖。于是全世界有人的地方，大家都在喝那种像血一样的液体。

世界上最好的足球运动员罗纳尔多，他在场上连动都懒得动，就在对方的门前站着。等球砸到他的时候，踢一脚。这就是全世界身价最高的运动员了。有的人说，他带球的速度惊人，那是废话，别人一场跑90分钟，他就跑15秒，当然要快些了。

世界上最厉害的餐饮企业麦当劳，他的老板也是懒得出奇，懒得学习法国大餐的精美，懒得掌握中餐的复杂技巧。弄两片破面包夹块牛肉就卖，结果全世界都能看到那个M的标志。

必胜客的老板，懒得把馅饼的馅装进去，直接撒在发面饼上就卖，结果大家管那叫Pizza，比10张馅饼还贵。



“懒人”CEO马云给青年人的一大忠告

还有更聪明的懒人：懒得爬楼，于是他们发明了电梯；懒得走路，于是他们制造出汽车、火车和飞机；懒得一个一个地杀人，于是他们发明了原子弹；懒得每次去计算，于是他们发明了数学公式；懒得出去听音乐会，于是他们发明了唱片、磁带和CD……这样的例子太多了，我都懒得再说了。

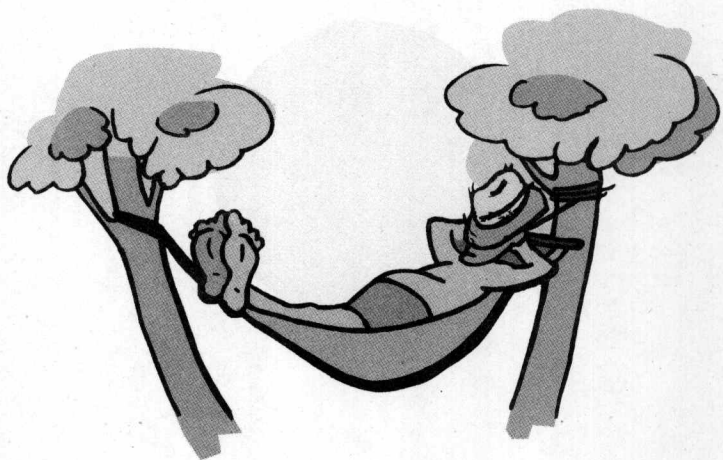
还有那句废话也要提一下，生命在于运动，你见过哪个运动员长寿了？世界上最长寿的人还不是那些连肉都懒得吃的和尚？如果没有这些懒人，我们现在生活在什么样的环境里我都懒得想！人是这样，动物也如此。世界上最长寿的动物叫乌龟，它们一辈子几乎不怎么动，就趴在那里，结果能活一千多年。它们懒得走，但和勤劳好动的兔子赛跑，谁赢了？牛最勤劳，结果人们给它吃草，却还要挤它的奶。熊猫傻了吧唧的，什么也不干，抱着根竹子能啃一天，人们亲昵的称它为“国宝”。

回到我们的工作中，看看你公司里每天最早来最晚走，一天像发条一样忙个不停的人，他是不是工资最低的？那个每天游手好闲，没事就发呆的家伙，是不是工资最高，据说还有不少公司的股票呢！

我以上所举的例子，只是想说明一个问题，这个世界实际上是靠懒人来支撑的。世界如此的精彩都是懒人所赐。现在你应该知道你不成功的主要原因了吧！

懒不是傻懒，如果你想少干，就要想出懒的方法。要懒出风格，懒出境界。像我从小就懒，连肉都懒得长，这就是境界。

这篇演讲风趣幽默，很有鼓动性。懒原来也有风格和境界，你是否对这套“懒人哲学”心向往之了呢？做个聪明的懒人，也许下一个创造奇迹的人就是你了。即使没有显赫的成功，但能充分享受生活，让人生健康而完整，从容满足地走过一生，本身就是一个了不起的奇迹了。一般来说，生活给每个人的馈赠都差不多，是把它调制成一杯诱人的鸡尾酒细细品味，还是把它当成白开水一饮而尽，就看我们有没有这份心态与智慧了。做个聪明的懒人，就能拥有准确的判断力和捕捉力，就不会错失那么多美丽与精彩。



上篇

聪明的懒人事业全攻略

在马云的讲话里，懒惰的成功者在时间的付出和财富的获得上达到了双赢。聪明的懒人，用自己的智慧打破了努力工作的神话；聪明的懒人如钻石一般在时间的流逝之中闪烁出坚定的光芒。



解读聪明的懒人

聪明的懒人，并非传统观念中的好吃懒做之徒，我们凭借着敏锐的触觉和特殊的才能，在时代的发展中把握住适合自己的机会，用一种更轻松、更快捷的方式来取得成功。

做聪明的懒人：顺应时代的发展

在通往事业成功的道路上，有很多机会会主动敲响你的门。那些职场中的“蚂蚁”，总是忙碌着做各种工作，等待机会自己推门而入，殊不知机会是需要敞开大门来迎接的——因为门闩在你这一面。勤劳的“蚂蚁”们，请放下手边的工作，花几分钟安静地读一读下面的寓言故事，或许会带给你一种崭新的观念。

灶王爷腊月二十三回到仙界。他向玉帝汇报人间的情况之后，意味深长地说：“不知财神赵公明兄忙些什么，连人间疾苦都不关心，那些辛勤工作的人忙碌终年却无财运，以致抱怨终生，长此以往，不利于天庭安定啊！”

玉帝听闻此事关乎民间的稳定团结，便下旨召财神赵公明上殿觐见，灶王爷在一旁垂手侍立。赵公明来到殿外，向守卫士兵询问了被宣召的原因，不慌不忙地上殿参拜玉帝去了。

玉帝一见财神，含笑问道：“爱卿近来闲云野鹤一般游历人间，可有什么新鲜的见闻？”

赵公明一笑，躬身道：“臣发现如今的凡人虽勤谨劳作，却天生命中

做一个聪明的懒人

zuo yi ge cong ming de lan ren

无财。”

“我看财神是在用封建宿命论混淆玉帝的视听吧。”灶王爷冷笑着说，“我就不信你把元宝摆在勤劳的人面前，他还能视而不见。”

玉帝眼见两位臣子要起争执，遂安抚道：“不如财神当面演示一下以为证实？”财神和灶王听玉帝传了口谕，亦不好再争。

玉帝与财神、灶王来到能显现凡间生活的巨大岩石边，施展法力，光滑的岩石面上立时显出一间办公室，办公室里的中年男子正忙得焦头烂额，一会儿接电话，一会儿写报告，一会儿又和同事商量方案，下班之后还不能回家，在办公电脑前统计着数据，真可以称得上是办公室里最勤劳的人。

灶王爷补充说：“这位老张是公司的老员工，工作踏实勤恳，但是事业上始终没有飞跃。”

“那好，我现在就送他一锭金子，以示补偿。”财神眯起眼睛，大笔一挥，在他办公室的资料柜里出现了一块体积不大却闪闪发亮的金子，只待他打开柜子就能囊入怀中。然而老张始终埋头于办公桌上的资料，无暇顾及他。灶王爷和玉帝正着急呢，只见老张终于抬起头休息一会儿。可没一会儿，他又拿起手机大声讲起话来：“老王啊，我是老张，最近新产品的销量并不太好，你说怎么办啊？销售情况统计出来，让我头疼啊，真不知道是技术部的问题还是销售环节的问题……”说着说着，他匆匆走出了办公室，去查看新员工的培训情况。

“老张确实全心工作，放在眼前的金子也看不见。不过，勤奋归勤奋，我看他在工作上未必得法，缺乏解决问题的能力。”财神笑吟吟地望着灶王，灶王也无话可说。

他们话音未落，办公室又走进来一位年轻男员工，他迈着轻快的步子走到资料柜前，边打开柜子边嘀咕：“老张说的历史销售记录和售后回反馈资料都在这里，我建议他分析一下，可能会找到解决最近业绩不佳的办法，他还不相信，看我的。”