



张静宇 著

你为什么越忙越穷

你可以穷、可以忙，
但绝对不可以“穷忙”。
灵活变通是改变“穷忙”的根本，
也是一种人生大智慧。



你为什么越忙越穷

张静宇 著



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么越忙越穷 / 张静宇著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2013 - 2

I. 你… II. 张… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190509 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京京鲁创业科贸有限公司

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 194 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

“最近忙什么呢？”不知从何时起，这句话成了人们日常生活中的问候语。老相识见面会这样问，亲朋好友打电话会这样问，QQ、MSN上聊天时第一句话还是这样问。“忙”似乎成了人们生活的一种形态。

“忙”，照理说应该是好事。“忙”能体现一个人的能干，体现一个人生活的充实，也能体现一个人在社会上的重要位置，“忙”还是成就事业的基础。可是，大多数时候，人们虽然在忙着，却不知为何而忙，不懂应该怎样忙，漫无目的地忙来忙去也见不到成效，结果，陷入了越忙越穷、越穷越忙的境地。

当“穷忙族”这个新词汇逐渐被城市白领们所接受的时候，“忙”似乎成了一种生活的无奈。

从中国古代的造字法上讲，“忙”是一个会意字，竖心旁加一个“亡”字说明了什么？竖心旁代表心，亡代表死亡。这就暗示着一个人在忙的时候，心也会死亡或者麻木，所以人一忙，头脑就乱了，什么也顾不上了，也不管自己忙的对不对头，忙的方法正不正确。结果辛辛苦苦忙了若干年后，心里依然一片空空，身体忙坏了，钱也没有忙来，拼命忙碌带来的结果依旧是茫然不知所措。忙乱的生活、繁重的工作、巨大的压力，忙碌之余仰天慨叹：生活的意义、生命的价值到底在哪里？

有钱人可以毫不费力地搞投资、搞放贷、搞房产、搞股票……而穷忙的人们只有为生存而苦苦挣扎，甚至累得要死，这究竟差在了哪里？难道上帝分给有钱人的机会多于穷人吗？

据调查，许多职场白领都存在着上述的困惑。



我们可以看到，每天早上，地铁口处挤着蚂蚁般密密麻麻的“上班族”，虽然个个都穿得整洁光鲜，而脸上的神情却是麻木的。他们手中提着刚在路边小店买来的早点，脑子里想的却是一天里要忙碌的事情。

我们还可以看到，在大城市中，夜晚八九点钟写字楼里依然灯火通明，九十点钟公交车上还是那么拥挤。自愿加班已经成了当今白领的家常便饭，对于上班族来说，加班没有理由。

随着时代的快速发展，越来越多的人被卷入了“穷忙族”的圈子。他们没有经济基础，完全靠白手起家。他们为了在大城市里有个栖身之地而忙，为了避免因公司效益不好被裁员而忙，为了自己或亲人生病不把积蓄花空而忙，为了孩子入托入学不断攀升的天价费用而忙……

然而忙是忙了，不知不觉间他们却又发现，越忙房价越高，越忙物价越涨，越忙就业越难，而时间越忙越少，工资越忙越低，身体也越忙越差。

在经济高速发展的初期，会出现两极分化的现象，随着经济的进一步发展，这种现象会逐渐消失。在这段时期中，穷忙的人们所承受的压力会越来越大。

那么，“穷忙”的人们该如何走出这样的循环呢？

国际投资大师巴菲特说：生活的关键，是要弄清为谁而工作。生活与工作似乎永远都不可能绝对地割裂开来，在彼此的交融间，二者才变得更有意义。

生活是生活，工作的工作！社会压力打破了生活与工作原有的规律，把很多人抛向了穷忙。

造成穷忙的因素有很多方面，改变穷忙状态的方法也不只一条，关键是找到问题的所在，运用恰当的策略，这样才能不会永远穷忙下去。如何摆脱穷忙，或许从书中可以找到答案。

但愿本书的面世能对正在“穷忙”的人们有所裨益。由于受到某些条件的限制，书中难免存在纰漏和不足，敬请广大读者指正。

2008年10月

目 录

上篇 你是穷忙族还是富闲人

第一章 越穷越忙、越忙越穷的“穷忙族” / 3

有一个词语叫“working poor” / 4

“穷忙族”=比“月光族”更穷+比“过劳模”更忙 / 6

“80后”是穷忙族的主力 / 9

月薪上万也是穷忙 / 12

世界都在穷忙中 / 14

测试一下你是否属于“穷忙族” / 16

第二章 越富越闲、越闲越富的“富闲人” / 25

躺着也挣钱 / 26

“以钱挣钱”胜过“以人挣钱” / 29

除了娱乐还是娱乐 / 32

生活精致得近似奢华 / 34

中篇 论穷忙族的N个原因

第三章 忙得把自己的箭射到了别人的靶子上 / 39

竞争激烈使人窒息 / 40

个人欲望在膨胀 / 43

职业锚丢进了沼泽地 / 46



- 跟着一个笨老板 / 48
- 安于日薄西山的企业与边缘化的位置 / 51
- 只顾拉车，没有抬头看路 / 54
- 不把自己当干粮 / 56
- 一点儿责任也不愿意承担 / 58
- 不把小事放心上 / 61
- 打一枪，换一个地方 / 64

第四章 空有一身蛮力 / 67

- 碰到了职业的“天花板” / 68
- 舍不得手中的权力 / 70
- 错把固执当坚持 / 72
- 听不进别人的意见 / 75
- 不懂得休息的作用 / 77
- 不会利用贵人的力量 / 80
- 忙不到点子上 / 83

第五章 率性而为乱拍板 / 85

- 随随便便夸海口 / 86
- 犹犹豫豫不作决定 / 89
- 聪明反被聪明误 / 92
- 舍不得放弃 / 94
- 好斗成性 / 97
- 胜不过自己的脾气 / 99
- 太容易改变自己的立场 / 101

第六章 太把自己当回事 / 103

- 沉溺于自我 / 104
- 任性而为，难成大事 / 106



- 叛逆也要有分寸 / 109
- 优势即劣势 / 112
- 总是幻想玩弄世界于股掌 / 114
- 鼻子翘到了天上 / 116
- 过于相信自己 / 119
- 太在乎别人的评价 / 122

第七章 以为每一天都是好日子 / 125

- 满足于已有的成就和荣誉 / 126
- 总认为可以找到一劳永逸的捷径 / 129
- 强弓易折 / 131
- 过日子大手大脚 / 134
- 平时不烧香，急时抱佛脚 / 137

下篇 成为富闲人的N种路径

第八章 找到属于自己的跑道 / 141

- 找对鱼池钓大鱼 / 142
- 与狼共舞方显英雄本色 / 144
- 公司牛，你才能牛起来 / 147
- 贴近核心业务线 / 149
- 心有多大，舞台就有多大 / 151
- 你认为自己有多重要就有多重要 / 154
- 再坚持一下就能够成功 / 156
- 尽职不仅是一种态度 / 159

第九章 培养四两拨千斤的智慧 / 161

- 把握好进与退的尺度 / 162
- 补齐短板，让长板更长 / 165



- 用力不如用心 / 167
- 你为别人着想，别人才会为你着想 / 169
- 会哭的孩子有奶吃 / 171
- 一次只做一件事 / 174

第十章 作决定要谨慎而及时 / 177

- 勇于承担，但不要逞能 / 178
- 果断而不草率 / 180
- 错过机会等于白忙 / 182
- 大不了从头再来 / 184
- 有些原则是必须坚持的 / 187
- 战略、细节要两手抓 / 189
- 关键时刻冒点险 / 192

第十一章 自信而不自傲 / 195

- 要想关键时不掉链子，就要经常充电 / 196
- 改变可以改变的，接受可以接受的 / 199
- 地低为海，人低为王 / 202
- 宽容成就你的事业 / 204
- 诚信，是一种无形的资本 / 207
- 你不是为别人而活 / 210
- 合作更见成效 / 213

第十二章 留出你过冬的粮食 / 215

- 舒适的生活总是暗藏着各种危机 / 216
- 你并不总是最好的 / 219
- 健康比金牌、财富更重要 / 221
- 好日子也要当苦日子过 / 223
- 储存人脉胜过储存黄金 / 225



上篇 你是穷忙族还是富闲人

“你可以穷、可以忙，但绝对不可以穷忙”。一定要选择改变这一切，让自己从“穷忙人”翻身变为“富闲人”。



第一章

越穷越忙、 越忙越穷的“穷忙族”

一年未加薪，三年未升职，一周工作超过 54 小时。忙来忙去却依然无力置产，甚至还要担忧养老金从何而来。英文里现在有个专有名词叫“working poor”，也就是所谓的“穷忙族”。那么，你是否恰恰属于这个族？



有一个词语叫“working poor”

每天清晨，大街小巷的早点摊位上，坐着行色匆匆的“上班族”。一碗馄饨，一屉小笼包，似乎色香味全乎了。

《万科周刊》的一篇文章中有这样一句话：对于一个浮躁的城市而言，阅读的时候，我们都是局外人，而置身其中时，我们仿佛又忘记了城市的存在。

上班族每天忙于上班、工作、下班，周而复始。脸上带着倦容，身子像陀螺一样旋转起来就不再停下，然而每月的收入还是入不敷出。这时候，你是否想过，你已经成为“穷忙族”中的一员了呢？

“穷忙族”是刚刚涌进城市出现不久的一个新名词。就在人们习惯了“月光族”说法的时候，“穷忙族”也悄然兴起。

“穷忙族”拥有的是比“月光族”更多的无奈，他们每天疲于奔命，要做的事情永远没有尽头，甚至没有休息日，天天加班，整天忙得顾头不顾脚，到头来所得的收入却寥寥无几，连起码的生活都成了压力，所以他们还不如“月光族”。“月光族”至少花钱买来了享受，也算是自得其乐了。只要我们细心观察，会发现职场上的“穷忙族”比比皆是。他们究竟为何这样穷忙？难道他们甘心这样穷忙吗？

英文里有个名词叫“working poor”，“穷忙族”就是来源于这个词汇的。这个词汇最早出现在欧美国家里，欧盟曾对其下过这样的定义“有工作却入不敷出，甚至沦落到贫穷线以下的受雇者。”其实就是指经常加班加点地工作，牺牲了休息日却总也得不到加薪，不仅没有能力购置家产，甚至还要担忧养老金问题的那些人们。

随着逐渐壮大的“穷忙”队伍，“穷忙族”定义的标准也更具体了一些，一般定义为“每周工作时间高于社会平均工作时间，收入低



于全体平均标准 60% 以下的人群。”但是今天所讲的“穷忙族”已经超出了定义所涵盖的范围，“穷忙族”不再单单指因薪水少而穷忙的人，那些为了填补空虚生活而大肆花费，为了花费而重返空虚的“穷忙”人群，也被认为是“穷忙”一族。也就是说，“穷忙族”不一定就是指失业者或者低收入在职者，也可能是身兼数职的高薪白领，有很多全职的高薪受雇者也可能沦为既忙又穷的工作穷人。这些人或者为了养家糊口，或者为了追慕虚荣、满足消费的欲望，而牺牲了自我提升的投资甚至身体健康。结果，“穷忙”使他们的脑力退化速度越来越快，竞争力越来越弱，于是便形成了一个怪圈，让陷进去的人们越来越不能自拔。

在日本，把“穷忙族”翻译成“勤劳贫困层”或“工作贫困层”，目前日本已经有将近 400 万的家庭处于这种状态。中国台湾的“穷忙族”也已日渐成形，人数不断增多。但“穷忙族”的源头并不是日本或者中国台湾，而是从欧洲传到日本，由日本再传到韩国、中国的。虽然中国“穷忙”的人数较多，但是“穷忙族”这个词汇还是比较前卫的。

如今城市里和网络上流行新“城市 56 族”（详见附录），“穷忙族”恰恰就是这新“56 族”中的一员。



“穷忙族”=比“月光族”更穷 + 比“过劳模”更忙

有人说“城市中人有两个籍贯，一个来自血缘，一个来自生活。”都市流客匆匆的背影汇集成一股股急涌的潮流，拥塞在繁华 CBD 的条条马路中间，如同海洋里巨大的沙丁鱼群聚集在食物丰富区域疯狂地觅食。当今时代，以族命名的生活形态登上了 VOGUE 与维基百科，“人以群分”成了对当今都市人群的最好诠释。

向往名牌的辣奢族；疲于奔命的奔奔族；为买心情而买东西的烧包族……

各个群族仿佛囊括了当今生活中的所有新新人类。互联网强大的凝聚力，加速了每个群族的形成，为人们寻找自己的族群提供了方便，更多人能够彼此交流信息，分享感兴趣的生活方式。

看起来似乎让人觉得这是一个美好的生活多元化时代。《中国青年报》社会调查中心联合腾讯新闻中心展开一项在线调查，显示结果让人触目惊心——75%的人自认为是“穷忙族”。

这个比例显示了一个不容忽视的庞大群体。中国人口众多，也就意味着“穷忙”一族人数的庞大。

“穷忙族”的出现是一种社会现象，是随着当今社会经济高速发展和城市化进程加快而产生的。有人把“穷忙族”的特征归纳为：“穷忙族”=“月光族”+“过劳模”。但根据众多被调查者的事例显示，更确切地说“穷忙族”应该是比“月光族”更穷，比“过劳模”更忙的群体，即“穷忙族”=比“月光族”更穷+比“过劳模”更忙。

我们可以通过网上调查的一些具体实例来体会一下“穷忙族”的穷忙。



上海市某私企白领白彦很坦率地承认，自己就是彻头彻尾的“穷忙族”，她是一家广告公司的客户经理，平时常常忙得四脚朝天、疲于奔命。有一次，她的朋友问她为何那么忙。她长叹一声道：“我来跟你说说今天上午发生的那几件事情吧。”

“我今天早上刚进公司，就有几个人找我汇报问题。首先是公司的前台，她告诉我，早上有客户打电话来抱怨等了一个晚上都没有收到电子邮件。我立即去查自己的邮箱，发现信件太大被退了回来。

“赶紧把邮件分批发出之后，接着项目执行部的同事就来问我，为什么客户说活动场地布置不符合要求。我突然想起客户的确说过场地要求的问题，但是我以为他们会与项目执行部的人直接沟通。结果我只能忙着跟客户解释并马上做出补救的安排。

“两件事处理完之后，已经快到中午了，没想到策划部同事又来找我，说，明天是一个提案的截止日期了，但是我还没有给他们提供充分的资料。结果我中午饭都没吃就忙着准备资料，哎……”

紧张忙碌的工作让白彦觉得自己只是在过“日子”，而不是在“生活”。前面提到的只是日常工作中的一部分，由于工作关系，会见客户是工作中不可忽视的重头戏，因此白彦总是想办法穿得体面一点、打扮得精神一点，这样才能给客户留下好的印象。为此，白彦每月不得不在穿着打扮上支出一大笔费用。这使她本来就不是很高的工资基本上月月花光，甚至有时出现意外还要向别人借钱。尽管她自己心里确信“穷忙”只是暂时的，但想到日后的发展，白彦依然是愁眉不展。

刚刚大学毕业的李铁刚进入某化妆品公司做销售，作为一个刚踏入职场的新人，他工作格外卖力。可是每天刚一下班他就开始找人诉苦，说自己每天从一上班就开始忙个不停，一会儿干这，一会儿干那，天天忙得晕头转向。虽然他看起来总是装出从容不迫的样子，其



实心里乱得很。每到月底发薪水的时候，心情更是难以言说。

李铁刚还说：“自从走入社会以来，我内心一直感到焦虑，对于未来有一种非常紧张的感觉。现在的社会竞争太激烈，稍微不努力，等过了30岁就很难再有机会了。所以我很着急，但是一直没有找到解决问题的办法。推销这个行业的基本工资不多，靠的就是业绩。对于新人来说经验是最重要的，为了得到资深前辈们的指教，总得表示才行。最起码也得请吃顿饭，小地方拿不出手，高档饭店吃一次差不多就是月工资的一半。还要应酬客户，每次与客户面谈签单时的饭局自然不能让客户埋单了。”

为了尽快走出低薪阶层，李铁刚不仅努力学习专业知识，还要处理大量业务来提高业绩。所以每天晚上自愿加班到八九点钟是很平常的事。像他这样的业务员目前社会上有很多，工资自然是攒不下多少，最终的成效也可能付之一炬。李铁刚从内心发出疑问：又穷又忙难道就是新人的生活吗？

穷倒也可以接受，忙也能让人理解，但是绝对不可以“穷忙”。因为，真正比“穷”更可怕的就是“穷忙”。