

MEI  
美 迪 亚

# 你在忙什么

——让自己生活更好的艺术

NIZAI MANG SHENME 思不群◎编著

不让自己造成人生价值的浪费，  
在有限的时间里去感受相对无限的勇气和快乐，  
让自己手忙，心却不至于繁忙到疲惫。



 电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



——让自己生活更好的艺术

NIZAI MANG SHENME 思不群◎编著

# 你在忙什么

不让自己造成人生价值的浪费，  
在有限的时间里去感受相对无限的气魄和快乐，  
让自己手宽，心却不至于繁忙到堵塞。

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

我们总是能听到身边的许多人在不停地抱怨：一年忙到头，却又不知道自己到底忙了什么。你也做这件事，我也做这件事，为什么付出同样的努力和勤奋，彼此得到的却是天壤之别？为什么有些人忙出了成就，得到了鲜花和掌声，有的人却只能默默无闻地继续埋头苦干？

本书将教你做一个能忙的人、会忙的人、能忙得好的人，从而使你感受到忙碌中的幸福，成为一个更有效率的人。

本书适合职场人员阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

你在忙什么：让自己生活更好的艺术/思不群编著. —北京：电子工业出版社，2011.7

ISBN 978-7-121-13903-1

I. ①你… II. ①思… 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(2011)第 120474 号

责任编辑：戴 新

文字编辑：徐 磊

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编：100036

开 本：720×980 1/16 印张：17.25 字数：272 千字

印 次：2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价：36.50 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010)88258888。

# 前言 preface

我们总是能听到身边的许多人在不停地抱怨：“一年忙到头，却又不知道自己到底忙了什么。”有时候，觉得人活着真累，为自己累，也为别人累。就算是这么累，还是有不讨好的时候。

实话实说，大家都会有这样的疑问：你有梦想和追求，我也有梦想和追求，为什么有些人就能实现，而有些人却不行呢？你也做这件事，我也做这件事，为什么付出同样的努力和勤奋，彼此得到的却是天壤之别呢？为什么同样的出身，有的人成了千万富翁，有的人还在为衣食而忧呢？为什么有些人忙出了成就，得到了鲜花和掌声，有的人却只能默默无闻地继续埋头苦干呢？

同样是在忙，同样是在奔波，有的高效，有的低效，有的有效，有的无效。到底是为什么？

究其原因，大概就是态度和方式的问题。

人活在世上，首先要考虑生存。填饱肚子的事情不是成天无所事事地坐着就可以完成的，除非你是一个含着金汤匙长大的人。社会上把这种不劳而获的人称为米虫，米虫本身就很难得到别人的认可，因为这种天生的财富、名利、地位、优越感并不是靠着自己的劳动和智慧成就的，不是自己忙出来的。

忙，似乎成为了一种社会对成功人士的普遍定义，也是对人价值进行认可的标准。

你是否被工作的压力抽打成了陀螺，在体力与精神的疲劳中，晕头转向地迷失了自己步入社会时最初的梦想和激情？你是否在房价飞涨的现实世界中，一边抱怨着钱不值钱的悲剧，一边甘于沦为一个房奴？你是否成为了家庭生活中的一块夹心饼干，被公公婆婆、岳父岳

## 你 在 忙 么

母、丈夫妻子、儿女亲朋压来挤去，终于分不清自己是甜是咸了？

这个时候，你痛苦、你压抑，你感到这个世界让你喘不过气来，你觉得整日的忙碌是一种对生命的折磨和消损，面对种种痛苦，你只能顶着腔内的一口闷气继续微笑。在上班的时候，在处理人际关系的时候，在营造家庭氛围的时候……我们不停地变换着自己的角色，以此来适应社会的变换和对每个人不同阶段的定位，学生、上班族、子女、父母、精英、老板、成功者……

生活让我们忙碌，我们也就随着生活而艰辛地忙碌，也同时顺应生活而忙得充实、丰富。痛并快乐着，好像人生永远是一个矛盾。

有人说过，做事的越做越会做，原来不会的现在也就学会了；不做事的越不做就越不会做，原来会的现在也不会了。做事的人在做事中越来越进步，不做事的人在不做事中越来越平庸。能做事的、会做事的、把事做好的人忙碌且充实；不做事的、不会做事的、做不好事的人表面轻松实则空虚。

要做一个能忙的人、会忙的人、能忙得好的人，不是一件容易的事情，这不是天生的才能，而是一种后天的习得。别总是从消极的方面去看待你日渐繁忙的生活，转念一想，或许真是应验了“贵人事忙”这句话。真正收获的喜悦和放松时候的娱乐，都是要在喧嚣与繁忙过后才能感受到它们真实的价值。有苦才有甜，风雨后的彩虹往往是最美的。

其实，忙碌是一种幸福，一个有资格忙碌的人才能感受到收获的更大喜悦。

那么，怎样才能感受到忙碌中的幸福呢，怎样才能忙出愉悦感呢，怎样才能成为一个更有效率的人呢？

在这里，你将明白生命的最佳注释，你会懂得丰富自己的人生价值，灌溉自己灵魂的麦田，你也会清楚生命是需要经营和投资的，人生的激情和影响力又将会多么有分量的存在。在当今这个处处需要高效率的社会中，我们需要关注细节，去勘探属于自己的宝藏。同时，繁华过处，尘埃落定，我们又该静静地享受劳碌后所换取的幸福。

从此处，我们要学到的一个最本质的道理就是，不让自己造成人

# 你 在 什 么

生价值的浪费，在有限的时间里去感受相对无限的勇气和快乐，让自己手忙，心却不至于繁忙到疲惫。此书是一种对人生状态的思考，是将自己生存价值和生存意义最大化的滋养土壤，是让生活和生命充满沉淀感和轻快感的一条康庄大道。



## 第一章 拓展生活的宽度

1. 要想不穷忙，就要规划人生格局 ..... 2
2. 用行动实现梦想的价值 ..... 3
3. 用发展的眼光佐证生命的前行 ..... 5
4. 活的真诚，活出自然 ..... 6
5. 珍惜生命的每一天 ..... 7
6. 别对死亡充满畏惧 ..... 9
7. 看透生死，活出精彩人生 ..... 10

## 第二章 当下唯一的真实

8. 幸福是太多和太少之间的一站 ..... 14
9. 以出世的精神，做入世的事业 ..... 15
10. 先苦后甜，而苦不可过长 ..... 17
11. 扭转格局，需先面对问题 ..... 19
12. 与其麻木虚度，不如疯魔成活 ..... 20
13. 奋发于当下，共振人生 ..... 22
14. 争取最好的结果，做好最坏的打算 ... 23

## 第三章 换种活法

15. 生命的价值由自己决定 ..... 26
16. 有价值的人生源自正确的信仰 ..... 28
17. 我们不是为了索取而活着 ..... 29
18. 在慷慨的付出中获得尊严 ..... 31
19. 德行凝聚强大的气场 ..... 32
20. 感情和理智的协调艺术 ..... 34
21. 过度挑剔他人不如充实自己 ..... 35
22. 挑战造就更高的台阶 ..... 37
23. 放弃复杂欲求，恢复简单生活 ..... 38

# 你 在 忙 什 么

## 第四章 给自己的价值重新定位

- 24. 不把自己的幸福寄托在别人身上 ..... 42
- 25. 自知之明是一种完美的底线 ..... 43
- 26. 锻造自己的独一无二 ..... 45
- 27. 明确的结果导航人生的渡轮 ..... 46
- 28. 抱怨地说比不过踏实地做 ..... 48
- 29. 把合作当成最具杀伤力的武器 ..... 49
- 30. 坚持原则，坚持生存的质量 ..... 51
- 31. 人生有位，在于双赢之道 ..... 52
- 32. 过分追求完美——变相的无果 ..... 54
- 33. 抱持主人姿态，不被生活奴役 ..... 55
- 34. 不活在别人的标准之中 ..... 57

## 第五章 拆掉思维里的墙

- 35. 生活没有固定的模式 ..... 60
- 36. 给自己的人生一个鲜明的意义 ..... 61
- 37. 别总以为自己是生活的受害者 ..... 63
- 38. 懂得做人做事是大学问 ..... 65
- 39. 转动思维找工作 ..... 68
- 40. 望子成龙、望女成凤的枷锁 ..... 69
- 41. 别让思维陷入深井 ..... 71

## 第六章 经营完美人生

- 42. 盲目+忙碌=碌碌无为 ..... 76
- 43. 站在榜样的肩上观望财富 ..... 77
- 44. 用计划掌控生活和时间的步伐 ..... 79
- 45. 分解长期目标，小口吃掉大蛋糕 ..... 80
- 46. 人生需要有等级的排序 ..... 81
- 47. 万事俱备，别在人脉上翻船 ..... 83



# 你 在 忙 什 么

- 48. 世故里的单纯，缓解人生老化 ..... 84
- 49. 借他人的重量，成就自己的分量 ..... 86
- 50. 分享是一种长远的经营 ..... 88

## 第七章 打造专属自己的气场

- 51. 万能的吸引力法则 ..... 92
- 52. 影响力铸造强者 ..... 93
- 53. 从容做人，魅力无穷 ..... 94
- 54. 协同效应： $1+1>2$  ..... 96
- 55. 建设你的精神财富宫殿 ..... 98
- 56. 权力是提升影响力的金钥匙 ..... 100
- 57. 驾驭任何话题，做圈子中心 ..... 101
- 58. 做薛宝钗，造“好人缘” ..... 103
- 59. 用赞美给对方心灵按摩 ..... 104
- 60. 换位思考是理解的暖风 ..... 106
- 61. 防止外泄情绪造成人际污染 ..... 108

## 第八章 做一个聪明的投资者

- 62. 决定财富的不是收入，是支出 ..... 112
- 63. 学会储蓄不负债 ..... 113
- 64. 把理财当成习惯养出来 ..... 115
- 65. 婚前观察是一种战略投资 ..... 117
- 66. 时间投资的80/20法则 ..... 118
- 67. 结交意识是防患未然的网 ..... 120
- 68. 社交圈成就你的人生圈 ..... 122
- 69. 要“忍”，但不要“刃” ..... 124
- 70. 别急着计算你的付出 ..... 125
- 71. 不要过早摘下“人情”的果 ..... 127



## 第九章 生活的脚步总是向前的

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 72. 只争朝夕，永葆生命鲜活力 .....   | 130 |
| 73. 用自己的优势与对手的弱点竞赛 ..... | 131 |
| 74. 抛开自我设限，革新自己 .....    | 133 |
| 75. 做一个善于思考的人 .....      | 135 |
| 76. 竞争唤醒内心不安分的潜能 .....   | 136 |
| 77. 失去意志就等于没有了动力 .....   | 138 |
| 78. 退守是一种稳妥的进攻 .....     | 139 |
| 79. 心随精英，口随大众 .....      | 141 |

## 第十章 把时间用在刀刃上

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 80. “要事”第一，不是“凡事”第一 ..... | 144 |
| 81. 遇事要排好轻重缓急 .....       | 146 |
| 82. 时间别浪费在不值得的事上 .....    | 148 |
| 83. 专注一件事，拒绝所有干扰 .....    | 150 |
| 84. 高效落实：一分钟也别拖延 .....    | 152 |
| 85. 人的区别在于对零碎时间的利用 .....  | 154 |
| 86. 把用来抱怨的时间花在解决问题上 ..... | 156 |
| 87. 简单思考，不走弯路 .....       | 158 |
| 88. 有勇无谋是人力的浪费 .....      | 160 |

## 第十一章 将卓越当做习惯

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 89. 做第一流的事，不和鼯鼠比赛 .....   | 164 |
| 90. 打破效仿的镜子，原创自己的人生 ..... | 165 |
| 91. 务实是一种集腋成裘的成功 .....    | 167 |
| 92. 换个角度思考人生 .....        | 168 |
| 93. 把对手的光芒引到自己身上 .....    | 170 |
| 94. 利用边缘人物，攀上目标人物 .....   | 172 |
| 95. 遇见你生命中的贵人 .....       | 174 |



96. 变则通，苦海之后是妙境 ..... 176
97. 一屈一伸，磨砺大胸襟 ..... 178

## 第十二章 不在细节上打折扣

98. 细节成就结果的一百分 ..... 182
99. 好态度把小事仰望成大事 ..... 183
100. 做事不贪大，做人不计小 ..... 184
101. 谦逊做人，大礼不辞小让 ..... 186
102. 不放弃万分之一的机会 ..... 187
103. 小信息中隐藏大机遇 ..... 189
104. 把小事做到尽善尽美 ..... 191
105. 别吝惜在小事上抛洒人情 ..... 192

## 第十三章 思虑人生的转折点

106. 十字路口要选择 ..... 196
107. 用思考来冷却危机 ..... 197
108. 挫折可以为你增值 ..... 199
109. 像挑恋人般选工作 ..... 201
110. 跳槽：择木而栖的法则 ..... 204
111. 选择爱或被爱 ..... 205
112. 别因寂寞而结婚 ..... 208
113. 做好孩子的家庭教师 ..... 210
114. 办好丧事不在礼多 ..... 212

## 第十四章 让收获成为常态

115. 做好手边的事，步伐才更远 ..... 216
116. 把学历提升为能力 ..... 218
117. 耐心播种，才能收获果实 ..... 220
118. 网罗人心得天下 ..... 222
119. 人气越多，财富越多 ..... 223

目

录

XI

# 你 在 什 么

120. 塞翁失马焉知非福 .....	225
121. 重新开始，也可以重新拥有 .....	228
122. 敬畏心锻造有高度的生活 .....	231
123. 把克制看做是一种人生的自律 .....	232
124. 学会博爱，快乐会成倍增加 .....	235

## 第十五章 忙出结果就是幸福

125. 快节奏工作，慢节奏生活 .....	238
126. 莫成为生活的旁观者 .....	239
127. 让生活充满积极的意义 .....	241
128. 甘愿第二是一种睿智 .....	242
129. 共享财富，让生活更愉悦 .....	244
130. 人生一刻，便是人间至境 .....	245
131. 体会生活细微处的满足与快乐 .....	247
132. 品味生活的“缓慢美学” .....	248
133. 把家庭打造成一个小窝 .....	251
134. “沙漏哲学”释放都市压力 .....	252
135. 没有时间去忧虑 .....	253
136. 平衡心灵的秤杆 .....	255
137. 烦恼有时需要说出来 .....	257
后记 .....	259

# 第

# 章

## 拓展生活的宽度

像无头苍蝇一样在生命中胡撞乱窜，而没有一个规划和格局，那么即使再忙碌，生活又有什么意义呢？所以，生命是需要一个格局的，就像一盘棋一样，要步步为营，才能步步为赢。



## 1. 要想不穷忙，就要规划人生格局

像无头苍蝇一样在生命中胡撞乱窜，而没有一个规划和格局，那么即使再忙碌，生活又有什么意义呢？所以，生命是需要一个格局的，就像一盘棋一样，要步步为营，才能步步为赢。

在与人对弈时，每一步棋就如人生中的一次拼搏。那些会下棋的高手总会提醒初学者：“一着走错，满盘皆空”。要想笑到最后，就要审时度势，统筹全局，这样才能运筹帷幄，决胜千里。刚开始学的时候，总是小心翼翼地走。对手跟上来，马上要紧紧地贴住，总像在那里“卷羊头”，就那一小块，卷到最后就是牛角尖，整个棋盘很多地方都纷纷放弃。

但是，继续学习的话，老师就会教给你，先挂子，后谋篇，再布局，最后还要做出很多“眼”。等到把整个棋局摆开了，天地空间也就扩展起来了。一块地方“死”了，还有许多别的眼可以做“活”，正所谓“狡兔三窟”，总还是有别的地方可以做起来的。这就有点像我们的人生，拉开一个大的格局，确立一个比较完善的生命坐标系，你的支点就起来了，人生的高度、宽度和广度也就出来了。就像下一盘好棋，最重要的就是格局。有什么样的人生格局，就有什么样的人生结局。

在我们的生活经历中，有许多没有进行人生格局规划的例子。比如，我们有一番雄心壮志时，就习惯性地提醒自己：“我想得也太天真了吧，我只有一个小锅，煮不了大鱼。”因为自己背景平凡，而不敢去梦想非凡的成就；因为自己学历不高，而不敢立下宏伟大志；因为自己自卑保守，而不愿打开心门，去接受更好、更新的信息……凡此种种，我们画地为牢、固步自封，既挫伤了自己的积极性，也限制了自己的发展。那些吃不到大鱼的人，常常并不是因为钓不到大鱼，而只是缺少了一个盛鱼的盘子。就像那些人生篇章舒展不开、无法获得大成就的人，大多是没有大格局的人。

所谓大格局，就是以长远、发展、全局的眼光看待问题，以博大的胸襟对待周围的人和事。对一个人来说，格局有多大，人生就有多

辉煌。那些想成大业的人都需要高瞻远瞩的视野和不计小嫌的胸怀，需要“活到老、学到老”的人生大格局。古今中外，大凡成就伟业者，他们一开始就从大处着眼，一步步构筑他们辉煌的人生大厦。

我们看现在社会上很多人都是所谓的“穷忙族”，却很少有人反思，为什么这么多人整天都在忙忙碌碌，但有的人轰轰烈烈、叱咤风云，有的人却默默无闻、籍籍无名呢？这其中当然有努力程度的原因，但也包含了格局的问题。中央电视台曾经有一个非常流行的广告词：心有多大，舞台就有多大。说得简单点，人生和下棋一样，只有把自己的“局”做大了，才有可能立大志、成大事、宏大业。

对每个忙碌中的年轻人来说，都应该扩大自己内心的格局，去构思更广阔的前景、更美好的蓝图。当人生的棋局摆开大的阵势之后，我们会蓦然发现，在每个人的心里，竟然都藏着如此浩瀚无垠的空间，能够容得下宇宙间永恒无尽的智慧。

## 2. 用行动实现梦想的价值

当你眼中出现了一条路时，要知道你能走多远，就需要自己用脚去丈量。生命的意义就在于把脑子里的地图用脚走出来，否则，脑子里就算是忙出了花，若没有行动，还是一场空。知道却不去实践，其实，还是一种变相的无知。

在日常生活中，很多人从小就被“成长的程序”安排着。比如，小时候在哪一所学校读书，长大了从事什么样的职业、建立怎样的家庭……有太多人生在我们还没来得及思考的时候，就已经被父母、长辈安排好、规划好了。没有追逐，没有尝试，甚至也没有挫折和失败，按部就班地走着。可是，在这样的设计中，我们自己内心的愿望却常常被忽略了、被埋没了，我们走得很顺畅，却不真实。

梦想，不是用来想的，而是带领你向前跑的。许多事情看着容易，做起来却难。只有自己亲身体会过了，才能明白其中的难处，才能知道如何克服这些困难。否则，所有的困难都是你凭空想象出来的，那么你自己以为会的本领其实也是虚的，一旦真的遭遇困难了，

# 你 在 忙 什 么

你会发现原来一切和自己想象的都不一样。

在一个村子里，有个渔夫拥有一流的捕鱼技术，被人们尊称为“渔王”，每次外出打鱼，总是他收获最多。然而渔王非常苦恼，因为他的三个儿子的捕鱼技术都很平庸。于是渔王经常向人诉说心中的苦恼：“我真不明白，我捕鱼的技术这么好，我的儿子们为什么这么差？我从他们懂事起就传授捕鱼技术给他们，从最基本的东西教起，告诉他们怎样织网最容易捕到鱼，怎样划船最不会惊动鱼，怎样下网最容易请鱼入瓮。他们长大了，我又教他们怎样识潮汐、辨鱼汛。凡是我长年辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给了他们，可他们的捕鱼技术竟然赶不上技术比我差的渔民的儿子！”每次，村里的人听完后都会表示遗憾。

有一天，一位路过的老人听了他的诉说后，问：“你一直手把手地教他们吗？”“是的，为了让他们学到一流的捕鱼技术，我教得很仔细、很耐心。”“他们一直跟随着你吗？有没有犯过什么错误？”“为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学。在打鱼的时候，他们的方法都没有问题，从没有出过差错，但是打上来的鱼却总是没有别人的多。”

老人说：“这样说来，你的错误就很明显了。你只传授给了他们技术，那只能算是口头教导，却没有让他们自己去实践，并从他们自身感受的行动中去总结教训和吸取经验。这样的人，怎么能有精湛的捕鱼技术呢？”

渔王的错误是，他没有让自己的儿子在打鱼的过程中去犯错、去吸取教训。因为他和儿子在打鱼上的潜力和弱点都不一样，如果他的儿子能够按照亲身实践去做，或许会更出色。别人的经验只能用来借鉴，而最有价值的是你在游泳时、钓鱼时自己总结的心得，不仅因为它更深刻，也因为对你来说最有用。

这是令人感到悲哀的事情——我们读了那么多年的书，却不知道该怎么办，不知道怎么样才能做好。就像一个生命的罗盘，很多人都



# 你 在 忙 么

是在逆时针行走。学了许许多多知识后，才发现内心的空虚与缺失。在我们想到了这些的时候，不妨在漫长的旅途中稍做停顿，好好反思，将生命的罗盘沿着顺时针行走，好好地建设自己的内心，然后用自己的实践默默地改造世界。

## 3. 用发展的眼光佐证生命的前行

人的生命如果只是忙忙碌碌，兜兜转转在过去，“此刻”转瞬即逝，那么便会将望向未来的目光遮挡住，人也就无法活得真自在。

从古到今，幽游人世无所挂碍，逍遥自在超凡绝顶的，必然是庄子。庄子自称“无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也”，一个人可以不被任何事物所难到，庄子的自在境界难道不高明吗？庄子的境界，就如同一个婴儿生下来不到一百天，手里拿着一个东西，看似拿得很牢，但他却没有用力。在若有若无之间，将安详和宁静把握得很牢，这就是自在。做人也是同样的道理，在若有若无之间把握住万物的根本，自在自得道。

一次，佛陀带着几位侍者出行。那时正值中午，天气非常热，佛陀觉得口渴，就告诉侍者阿难：“我们不久前曾跨过一条小溪，你回去帮我取一些水来。”

阿难回头去找那条小溪，但小溪实在太小了，有一些车子经过，溪水被弄得很污浊，水不能喝了。于是阿难回去告诉佛陀：“那小溪的水已变得很脏而不能喝了，请您允许我继续走，我知道有一条河离这里只有几里路。”

佛陀说：“不，你回到同一条小溪那里。”阿难表面遵从，但内心并不服气，他认为水那么脏，只是浪费时间白跑一趟。他走到那里，发现水虽没有刚才浑浊了但仍有许多泥沙，还是不可以喝的，又跑回来说：“您为什么要坚持？”佛陀不加解释，仍然说：“你再去。”阿难只好遵从。

当他再走到那条溪流边，那些溪水就像它原来那么清澈、纯净了