

心念影响行为，行为形成习惯，习惯改变性格，性格决定成败

别让瞎忙害了你

—— 韦秀英◎著 ——

做事有章法，忙到点子上



BE
AWAY
FROM
THE
BUSTLE

今天与昨天有95%相同，但如何对待剩下与昨天不同的5%，则可决定一个人的明天。

成功者与非成功者之间的差别，
取决于是否确立人生目标，告别瞎忙。

不仅要做事，更要做成事。
有规划的生活才精彩，有目标的人生才会更成功，其实你不用那么累。

改变忙而无序的状态，
打造高效能、不乱忙的

智慧法门

—— 本书适合 ——

所有想摆脱穷忙和瞎忙
专注时间和效率管理
的读者阅读



中国言实出版社

别让瞎忙 害了你

韦秀英◎著

做事有章法，忙到点子上



图书在版编目 (CIP) 数据

别让瞎忙害了你 / 韦秀英著. -- 北京 : 中国言实出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5171-0826-9

I. ①别… II. ①韦… 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(2014)第215877号

责任编辑: 张振华

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/16 17印张

字 数 196千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-5171-0826-9

前言

当今社会的竞争越来越激烈，有千千万万的年轻人为了梦想而努力奋斗着，可是成功者的名额永远是有限的。也许你此刻正在承受着巨大的压力，正为工作上的事情感到焦头烂额，可是你的付出和努力并没有得到应有的回报。虽然你看起来越来越忙碌，每天都有做不完的事情，写方案、打电话、加班熬夜……不过这种忙碌却只是“瞎忙”而已，因为你并没有做出任何工作业绩出来，而对老板来说最重要的恰恰就是这个。

很多年轻人的“忙碌”已经呈现出一种病态，他们付出了太多的努力去工作、去奋斗、去做自己职责之外的事情。可是，他们并没有得到老板的认同和赞赏，也没有得到同事的理解和支持。面对这样的窘境，他们也不肯停下自己匆忙的脚步，没有进行过反思与改变，而是继续埋头苦干，兢兢业业地付出。这样的年轻人注定庸碌一生，忙到最后也一无所获。

还有一种年轻人，他们看上去并不忙碌，整天也和其他人一样上下班。可是他们懂得更好地安排自己的时间，懂得将自己的工作打理得井井有条。他们的业绩总是名列前茅，他们总是得到老板的青睐和夸赞，连同事都会对他们敬意十足。他们每天并没有付出太多，只是用对了工作方法，管理好了自己的时间，从而在事业和人生中显得更加成功。

对比这两种年轻人，一种就像无头苍蝇一样整日瞎忙，到处乱飞；一种却目标明确，懂得做事情的方法与心态。这两种年轻人注定会拥有两种截然不同的人生，而他们成败的关键就在于有没有“瞎忙”。中国有一句古训叫“天道酬勤”，它告诉我们只要愿意付出自己的努力和勤劳，上天就会给你最丰厚的回报。不过，把这句话运用到现代社会，就显得有点“过时”了。因为“天道并不酬勤”的事情时刻都在发生。如果你做事情不讲究方法，最后可能一无所获；如果你站的位置不对，再忙也只是在做无用功。

那么，年轻人应该如何忙出效率，如何忙出效果来呢？本书将给你最满意的答案。

当你打开本书，就会发现：管理好时间，可以让你的工作更加游刃有余；掌握正确的工作方法，可以让你的忙碌得到应有的回报；保持良好的心态，可以帮你尽早获得成功。本书以古今中外大量成功人士的故事为案例，告诉年轻人如何告别“瞎忙”，如何做出效率和成果，更有切实可行的方法可供年轻人学习利用。如果你能够细细地品读，一定能够从中受益，从此告别“瞎忙无果”的怪圈。

只要能够告别瞎忙，你的工作就会更有效率、更有成果，也更能获得成功。希望本书能够成为年轻人的良师益友，在你追求成功的道路上，始终相随！

目 录

第一章

你的生命有什么可能——瞎忙症的七大病因

失去目标，你怎能不“瞎忙” / 002

没有计划，眉毛胡子一把抓 / 007

一生中最重要的应该是专注 / 012

不讲方法，你做了很多“无用功” / 018

不怕忙，就怕无事可做 / 023

“我一直在等时间允许了……” / 027

你固有的思维模式害了你 / 030

第二章

别做只会拉磨的驴子——摆脱“瞎忙”的基本准则

（一）莫让忙碌变“茫碌”：想要控制生命，就要学会规划 / 036

找一些短期内可以完成的任务 / 036

将精力集中于自己清晰的目标上 / 040

瞄准目标，放弃分散你精力的事 / 044

洞察内心，找出自己真实的渴望 / 048

及时优化你的梦想，少做无用功 / 052

（二）千万别偏离目标：正确给自己定位，定好位有地位 / 055

找准自己，改变生活的宽度 / 055

迅速找出自己优势的简单办法 / 060

不要用别人的标准来衡量自己 / 065

一味求稳只能一事无成 / 069

第三章

千万别让自己毁于贪婪——瞎忙源于贪多

分清什么是最应该做的工作 / 074

分清“重要的事”和“紧迫的事” / 077

不妨每天问自己六个问题 / 080

摆脱各种缠身的琐事 / 084

下班前，花三分钟整理办公桌 / 089

第四章

有些事做了不如不做——瞎忙会让生活放弃你

为什么你有时必须说“不” / 094

你不放弃一些事情，生活就会放弃你 / 098

哪些事情让你做起来感觉很糟 / 102

不要为自己的拒绝编织借口 / 105

偶尔给自己的心灵放个假 / 109

第五章

做正确的事，把事情做正确——用最简单的力量告别瞎忙人生

聪明地工作比努力更具效率 / 114

优秀的人往往是“懒汉” / 118

把注意力集中到结果上 / 122

创造性地解决问题 / 126

聚焦原理——一心一意才能有所作为 / 130

第六章

效率决定成功率——告别瞎忙就是要拼速度和效率

(一) 绝不拖延：用迅速的行动赢得主动 / 136

做一个守时、准时的人 / 136

时机永远不会刚刚好 / 140

切勿瞻前顾后、犹豫不决 / 144

明日复明日，明日并不多 / 148

永远快人一步 / 152

(二) 给自己找一个竞争对手：有竞争意识才能出效率 / 156

不断进取，成为不可替代之人 / 156

善于解决问题才能成为高效的执行者 / 161

争取一切机会展示自己 / 166

如何提高你解决问题的能力 / 170

很多机会需要自己去创造 / 174

(三) 自动自发：主动做好每一件该做的事情 / 178

你是自己最大的敌人 / 178

现在的努力一定会有回报 / 183

每天多做一点点 / 187

热忱是工作的灵魂 / 191

坚韧是生命的脊梁 / 195

第七章

不要都忙到事上，更要忙到人上——拒绝瞎忙，会做事更懂事

谁为你提供“黄金门票” / 200

看到什么，你才能拥有什么 / 204

帮助别人，并借助他人的力量 / 207

永远不要吝啬你的善意 / 211

以一个圈子带动另一个圈子 / 215

第八章

其实，你可以不用那么“忙”——管理好自己，世界就对了

（一）管理时间的小秘方：充分利用你的24小时 / 220

用好你的零碎时间 / 220

节省时间的小秘方 / 224

那些“偷”走时间的小事情 / 228

运筹时间的黄金定律 / 232

发现并利用你的最高效时段 / 236

（二）积极的心态比勤奋更重要：请管理好你的情绪 / 239

不怕没能力，就怕没状态 / 239

探索失败，并且战胜它 / 244

抓住“现在”，不要害怕初始的想法 / 248

用积极的心态找到工作中的满意之处 / 252

当前工作不适合时，改变自己还是换工作 / 256

第一章

CHAPTER 1

你的生命有什么可能 ——瞎忙症的七大病因

别人在忙忙碌碌，你也没闲着，甚至比别人还要努力，可别人功成名就，你却依然在为提高伙食标准而努力，同样的辛苦努力，换来的却是夜深人静时的不知所措，结果为何如此不同？

失去目标，你怎能不“瞎忙”

生活中，总是看到很多匆匆忙忙的身影，他们焦虑、疲惫、奔波在工作 and 家庭之间。你有没有过这样的感觉，回到家里就想躺倒，身心俱疲，觉得自己每天都很忙碌，可是很多事情还是被堆在了一起，很多事情还是无法按时完成。时间匆匆走过，我们一刻不停地追赶，可是人生好像依旧处于各种疲于奔命。这种“辛劳”究竟因为什么？

做事有计划可以帮助你更好地利用时间，让你更轻松地拥有精彩的人生；而那些我们认为的忙碌实际上90%都属于——瞎忙。所谓瞎忙来源于漫无目的、机械性的碌碌无为，这种机械性最主要是因为缺乏目标。就像是在迷雾中毫无方向地乱跑一样，虽然累得吐血，可已然找不到出口。

目标对于我们来说，是人生最重要的基础。如果你不知道去哪里，那么你哪里都去不了。没有目标的努力，犹如在黑暗中远征，你永远都看不到明天。假如没有目标，人生将会怎样？我们会像沙漠里的独步者，苦苦寻觅也找不到绿洲；会像茫茫大海中的一叶小舟，任由海浪肆虐。

心理学家为了证明目标的重要性，特地做了一个实验。首先，参加实验者被分成了三组，然后分别向着十公里以外的三个村庄进发。

实验者连村庄的名字和路程都没有告诉第一组的人，所以他们只能

被导游牵着鼻子走。刚走出两三公里，就有人叫苦不迭。走到一半，大部分人变得愤怒，他们对导游抱怨道：“到底有多远啊？何时才是尽头啊？”有人甚至半途而废，打道回府了。走的时间越长，他们的情绪也就越低落。

实验者告诉了第二组的人村庄的名字和路程，遗憾的是路边没有里程碑，他们只能凭着感觉和经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，一个有经验的人说道：“我们大概走了一半的路程。”于是，他们又继续向前走。当走到全程四分之三的时候，他们才开始觉得疲惫，出现了一些抱怨的声音，有很多人似乎觉得还有很长的路程，这时，那位有经验的人说道：“快到了，快到了。”听到这话，他们感觉希望就在前方，于是重整旗鼓，加快了行进的步伐，不久就到达了目的地。

实验者告诉了第三组的人村庄的名字、路程，而且公路旁每隔一公里就有一块里程碑。他们一开始就充满了希望和信心，边走边看里程碑，一路上少不了欢声笑语，他们用激情和目标化解了身体的疲劳，就这样，在情绪高涨的情况下很快就到达了目的地。

由此可见，当我们为自己的行动设立了明确的目标，并能把自己的行动与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度和与目标之间的距离，我们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。可见，目标就是人生的罗盘，没有目标，人生就是没有罗盘的船。目标是前进的灯塔，没有目标，人只能在黑暗中胡乱行走。

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年都会吸引数不胜数的游客。在莱文发现它之前，这里是一个不为外人所知晓的封闭落后的地方，而且，这里的人从来没有走出过大漠。据说并不是他们没有离开这贫穷落

后之地的想法，而是他们尝试过无数次要走出去，每一次都以失败告终，最终发现走出去对他们来说无异于天方夜谭。

世世代代的人都走不出这片沙漠？莱文不相信这个说法。他用手语向这里的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这里无论向哪个方向走，最后都会回到出发的地方。为了证实这种说法，他做了一个实验。他按照比赛尔人的指向，从比赛尔村向北走，不出他所料，莱文果然走了出去，而且只花了三天半的时间。莱文感到非常纳闷：这不是一件难事，可他们为什么走不出来呢？为了找出其中的原因，最后他雇了一个比赛尔人，让他带路，然后一探究竟。他们带了半个月的水和食物，但是备好的指南针等先进设备被莱文藏起来了，他只拄一根木棍跟在比赛尔人后面。

他们一直走啊走啊，转眼十天过去了，还没有走出去，在第十一天的早晨，他们果然又回到了比赛尔。这一次，莱文终于明白了，比赛尔人之所以走不出大漠，是因为他们没有指南针，也不认识北斗星。在这茫茫的大漠之中，他们不能辨别任何的方向，只能凭着感觉往前走，这样就走出了许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。而比赛尔村处在浩瀚的沙漠中间，没有任何参照物，这样下去是不可能走出沙漠的。

莱文在离开比赛尔时，带走了一位叫阿古特尔的青年，就是上次和他合作的那个人。莱文告诉他：“其实你白天可以充分休息，晚上行走就可以出沙漠了。”阿古特尔不解地问：“通常不应该是白天赶路晚上休息吗？”莱文回答道：“只要夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。”阿古特尔照着莱文的方法去做，三天之后果然走出了沙漠。于是他成为了比赛尔第一个走出沙漠的人，因此被视为比赛尔的开拓者。他的铜像被竖在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

人生就是一个人走在荒漠中，假如没有目标，就可能迷失，永远走不出这片荒漠。一个人真正的人生之旅是从设定目标开始的，以前的日子，只不过是绕圈子而已。

因此，目标对我们来说是至关重要的。人生如果没有目标，就没有前进的动力，没有前进的动力就会变得无所事事，换句话说，没有目标就是在浪费时间和生命。也正因为如此，我们要避免没有目的地瞎忙，要让自己的努力有价值，让自己每天的辛苦得到应有的回报。那么，要想让自己不瞎忙，要做到以下三件事情：

1. 找对平台

无论你是才华横溢，还是草根布衣，你只有把自己放对了地方，才会有正念、正见、正语、正行。因为人是环境的产物，只有发现最能实现自己价值的地方，从这里努力，找到前进的方向，才能让自己人尽其用，才华得到施展，也能够避免自己每天“瞎忙”，碌碌无为。

2. 交对朋友

物以类聚，人与群分，你的人生要么影响别人，要么被人影响，当你还处在社会底层的时候，被人影响非常重要也十分必要，关键是你在被谁影响。你是否经常被一些与你同层次的人弄得人云亦云，是否经常被人消极地催眠呢？请记住，跟谁交朋友，将决定你的一生可能跟谁一样！

3. 跟对贵人

先有伯乐，才有千里马。人是可以被教育的，前提是，你的伯乐在哪里？他是谁？他能让你成为谁？贵人是教育你建立正确思维、正确价值观、正确人生理念的人，贵人是给你理顺思路的人，是给你明确方向的人，是修正你的人，是恨铁不成钢又处处说你优点的人，是鼓励和帮助你的人，是恨你到咬牙切齿又不忍心放弃你的人，是把你扶上马送你一程的人，是陪你到胜利为你呐喊欢呼的人！

美国有家调查机构曾做过一个著名的跟踪调查。他们在一所著名大学的毕业生中选取了40人，其中20人有明确的事业目标，决心一毕业就为自己的事业而奋斗；而另外20人则没有明确的目标，决定先找份工作，赚了钱再说。结果，20年后，前20名学生中有18人成了百万富翁，后20名学生中仅有1人成为百万富翁。

都市上班族大都如此，于快节奏的生活中，于强大的竞争中，压榨自己的内心，缩小自己的愿景，摸爬滚打，换来职位升迁，工薪上涨，社会地位的提高。尽管竞争能逼人上进，有对比落差才有思虑进取，但在瞎忙已然成为社会常态的今天，它所反映出来的问题值得我们深思。我们想要愉快轻松地生活，应该让自己有目标，放飞自己的理想；我们想要有不凡的成就，应该有目标，让自己有努力的方向；我们想要获得别人的尊重，更要有目标，不要让别人觉得自己是一个庸庸碌碌的人。总而言之，用自己每天的效率来改变“瞎忙”这种状态，才是通往成功人生的唯一途径。

没有计划，眉毛胡子一把抓

在日常学习与工作中，经常会有人问我们：“最近在忙些什么呢？”我们的回答总是“瞎忙呗！”不管这是客套的回答，还是我们生活的真实写照，都说明我们很有可能已经陷入“瞎忙”的怪圈。也就是说，我们成为了“瞎忙族”的一员。

“瞎忙”是很多年轻学生和职场人士容易犯的毛病，他们每天来到学校或公司做的第一件事，就是打开电脑，QQ、微博、淘宝一样也少不了。他们一边忙于手头的工作，一边还要看新闻、聊天、买东西，这样忙忙碌碌一天下来，却发现自己什么也没做好。

前面我已经说过，想要走出“瞎忙”的怪圈，首先应该给自己制订一个目标。可是有了目标，就能一定不会“瞎忙”吗？答案是否定的，如果一个人只有目标，而没有具体的计划，眉毛胡子一把抓，那么就很容易顾此失彼，走了许多弯路也没有达到最终的目的地。

这很容易理解，比如你很想去一个地方，这个地方就是你制订的目标，可是要到达那个地方，有很多条道路可以走，也有很多种交通工具可以选择，这些细节都是你必须考虑和计划的地方。所以说，实现目标最重要的一个过程，就是制订一个完美的计划。

一位樵夫打算去山上砍柴，然后将砍来的柴卖掉，给家里添置一些家具。可是在上山的途中，樵夫发现自己的鞋子破损了，于是他回家换上了一双新的鞋子。这时他又发现自己的斧头不够锋利，锯子也已经锈迹斑斑，于是他又坐下来，将斧头和锯子磨光……终于，他把一切都准备好了，这时天空却下起了鹅毛大雪，上山的道路也被大雪封死了。樵夫只能大声地抱怨说：“我的运气可真差啊！”

事实上，这位樵夫的“失败”并不是因为自己的运气问题，而是他在给自己制订了一个具体的目标之后，并没有一个相对完整的计划。鞋子破损了，斧头变钝了，锯子生锈了，这些问题都应该在实施目标之前就考虑到。我们的人生追求也是如此，如果只有一个明确的目标，而没有具体的计划，就只会因为各种突发状况，而让自己陷入“瞎忙”的怪圈。

没有计划就贸然行事，就像想黑夜里盲目奔跑，很容易让自己跌倒、失败。古语有云：“不谋全局者，不足与谋一域；不谋万世者，不足与谋一时。”如果不想让自己东一榔头西一棒槌地瞎忙，就应该给自己制订一个完整的行动计划，将自己的目标分解，将每一个实施细则都思考到位。这样，你每走出一大步，都是在向自己的目标靠近，都是稳固坚定，并且具有积极意义的。

生活中有很多人都处于这样的瞎忙状态，他们从顶楼的办公室匆匆忙忙地跑下来，可是发现自己忘了拿一份很重要的文件，只能噔噔地跑回办公室，好不容易跑下来，刚坐上公车，又记起办公室的门还没有关，于是只能气喘吁吁地跑回去，如此反反复复，浪费了大把的时间。这就是最典型的“瞎忙族”。

无论你身处什么行业，拥有怎样的行业地位，都应该在行动之前，就