

想法和做法决定你的活法

“偷懒” 是个好习惯

The 13 Good Habits To Get Control
Your Time And Your Life

莫非◎编著

工作做得好不好，要看它的结果，而不是看你有多忙。“偷懒”是个好习惯。养成这个习惯，你将成为自己命运的主人。

掌控时间和生活的 13条法则

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



想法和做法决定你的活法




“偷懒” 是个好习惯

工作做得好不好，要看它的结果，而不是看你有多忙。“偷懒”是个好习惯。养成这个习惯，你将成为自己命运的主人。

莫非◎编著

掌控时间和生活的13条法则

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

“偷懒”是个好习惯：掌控时间和生活的 13 条法则
/ 莫非编著. —北京：金城出版社，2010.1
ISBN 978-7-80251-296-2

I. ①偷… II. ①莫… III. ①时间—管理—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 219396 号

“偷懒”是个好习惯

作 者	莫 非
责任编辑	袁东旭
开 本	700 毫米 × 960 毫米 1/16
印 张	16
字 数	150 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-296-2
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编：100013
发行部	(010)84254364
编辑部	(010)84250838
总编室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501



你是不是经常忙得焦头烂额？加班、开会、熬夜……每天又急又赶，还有那些没完没了的电话，几乎占据了你所有的时间。有多少次，你可以从容地和家人一起吃顿晚饭？有多少个夜晚，你可以不用担心明天的业务报告，安安稳稳地睡个好觉？

许多人忙碌得近似于一种病态。因为付出太多，一旦上司不赏识自己，同事不同情自己，家人不理解自己，有人便会产生怨恨心理，抱怨上司有眼无珠，抱怨同事没有心肝，抱怨家人不知感恩……这样的生活一天天重复，兢兢业业地苦干，最终却碌碌无为，等到年华老去，才会感到自己一生过得并不精彩。

“天道酬勤”是一句古训，它告诉人们：只要你勤劳付出，上天就会给你丰厚的回报。但许多事实证明：天道有时未必酬勤。相反，一些看起来并不勤奋的人，却比别人更成功，拥有更多的财富，享受着更多的人生乐趣。

工作做得好不好，是要看它的结果，而不是看你有多忙。其中重要的一点就是怎样避免很多不必要的工作，把事儿做在点子上，把精力用在刀刃上，而不是用在盲目的勤奋上。闷头做事，只做不想，会使你迷失了方向，工作毫无头绪，生活杂乱无章，结果是越忙越穷，越穷越忙，不知不觉浪费掉宝贵的生命。

苦干不如巧干，做事要学会“偷懒”。

有时候，“偷懒”几乎就是效率的同义词。为了偷懒，聪明人不仅发明了很多工具，还发明了许多方法，让自己随时随地都更加省心省

力。大多数成功者都是善于“偷懒”的人。他们和你我一样，每天都只有24小时，但是所创造的成就却有很大差别。他们懂得分辨事务的轻重缓急，有条不紊地做事；他们善于思考，寻找正确的人生目标和奋斗方向；他们懂得借重他人，而不是把所有问题都自己扛；他们知道如何分配好自己的精力，低成本高效益地利用时间；他们避免了不必要的人际干扰、省掉许多应酬的麻烦……总之，他们善于掌控自己的时间和生活，不急躁，不匆忙，不莽撞，从容不迫，乐在工作，轻松生活。

想法和做法，决定你的活法。只有从忙忙碌碌中解脱出来，你才会有时间去思考未来，才有闲暇提高生活的品质，享受人生的快乐，活得才更有意义。

“偷懒”是聪明人的工作和生活智慧，更是一种生存艺术。

“偷懒”是个好习惯。养成这个习惯，你将成为自己命运的主人。



第一章 拒绝“瞎忙”：勤奋的人未必成功

你是不是已经忙昏了头	2
工作上瘾也是病	3
为高薪玩命，值吗	5
生命是一场马拉松	7
人毕竟不是机器	9
磨刀不误砍柴工	10
疲于奔命不是长久之计	12
人生不是突袭作战	13
善待自己的健康和精力	15

第二章 聪明做事：选择和努力同样重要

方向错误不会带来成功	18
别让工作追着跑	19
选择不对，努力白费	20
低头拉车不忘抬头看路	22
不能一条道跑到黑	23
做过头就是愚蠢	24

东方不亮西方亮	26
人生需要不断调整方向	27
一生之事有主次之分	29

第三章 善于思考：手脚勤不如头脑勤

聪明地工作	32
留些思考的时间	33
手脚勤不如头脑勤	35
最优秀的人总是追求效率	37
老板要做“懒蚂蚁”	38
用小智慧解决大问题	39
方法正确，事半功倍	40
善于“脑筋急转弯儿”	42
积累做事的经验	44
宁要一样精	45

第四章 注重方法：做事做在点子上

养成有条理的做事习惯	50
分清轻重缓急	52
避免“方向性”错误	53
运用“20/80法则”	55
经济有效的思维工具	57
抓住关键的少数	59

有所为，有所不为	60
没有计划会给工作带来灾难	62
执行计划要灵活应变	64
写下第二天的工作	65
做到精神集中的方法	66
紧急事件紧急处理	68

第五章 掌控时间：有条不紊就是效率

学会有效管理时间	72
珍惜有限的工作时间	73
抓住时间管理的核心	75
每天问自己三个问题	77
制定时间分配计划	79
把时间用在回报高的事情上	80
找出工作效率最高的时间段	82
与你的生物钟同步	83
在小事上浪费时间最可惜	85
利用空当时间的技巧	86
劳逸结合效率高	88

第六章 摆脱繁琐：轻松提高生产力

“简单”才能“减担”	92
人生需要用减法	94

简化是成功的起点	95
提高办事效率的“三原则”	96
一次只做一件事	98
寻找最简单的办法	99
化繁为简的运筹艺术	100
运用技术工具提升效率	101
利用工具建立畅通的信息渠道	102
限制打进来的电话	103
应用网络缩短距离	105
坚持一页报告	106
不要堆砌你的办公桌	107

第七章 调整心态：找回工作的乐趣

快乐地工作真的很难吗	110
重新看待工作	111
在工作中找到乐趣	112
拥有体会快乐的能力	114
工作着，享受着	115
加班也可以充满乐趣	117
花点时间让自己兴奋	119
厌倦了自己的工作怎么办	120
你不快乐，不是工作的错	122
抱怨不要成为习惯	124
不要把做事看成是负担	126
使用情绪转换法	128

美化你的办公环境	129
点燃内心的热情	131

第八章 借重他人：合作使你事半功倍

利用团队的力量	134
不要在单打独斗的道路上累死	135
巴掌再大也遮不住天	136
一加一可以大于二	137
借用别人的智慧来做事	139
抛弃个人英雄主义	141
合作精神养成之道	143
学会求得他人的帮助	144
站在能人的肩膀上	145
不要把所有问题都自己扛	147
独挑大梁毫无必要	148

第九章 走出应酬：别为人情面子困扰

人在江湖，身可由己	152
认识的人当中，多半是泛泛之交	153
有些朋友不交也罢	154
将应酬控制在适当的范围内	156
减少来访者的干扰	157
少管别人的“闲事”	158

轻易许诺就是给自己上套	160
节约交际时间的妙招	161
必要时采取折中	163
同事交往不能公私不分	164
拒绝应酬的技巧	166

第十章 舍得放弃：凡事没有尽善尽美

方案完美了，机会却没了	170
不要纠缠于细枝末节	171
人们总喜欢办事有始有终	173
做事不要贪多	174
一件事情不要重复做两次	176
不是非做第一不可	177
知道自己能吃几碗饭	179
活得累是因为太在乎	180
流汗不流血，拼命别玩命	182
能力有限而欲望无限	183

第十一章 放松自己：不要为小事抓狂

事杂心就累	188
有比死更重大的事件吗	189
避免在无聊的事情上耗费心神	191
保持一颗平静的心	192
不要被乱七八糟的事所左右	193
信息时代的忧虑症	195

失落了，别沮丧	197
不要总把负担背在身上	198
学会忘怀之道	199
每天抽出点时间解放一下自己	201
保持做人的本色	202
心慌，手脚就发慌	204

第十二章 享受过程：会工作还要会生活

人一生有做不完的事	208
工作是工作，生活是生活	209
忙碌的人们，该清醒一下了	211
享受自己固有的生活	213
不要在家里和办公室里想同样的问题	215
平衡的生活才是优质的生活	216
“游手好闲”又何尝不是一种智慧	218
欲望太多造成心灵的贫穷	220
人上人的感觉难以持久	222
该放手时要舍得放手	223
用一杯茶来体验心灵的淡泊	225
让生活中每天都充满书香	226
烦恼的时候来杯下午茶吧	228
因为运动，所以解忧	229

第十三章 善于藏拙：三分苦干七分巧干

有能不逞真英雄	232
先出场的往往是丑角	233
隐藏实力，后发制胜	235
把握好不前不后的分寸	237
能而示之以不能	238
别以为自己很重要	240
偶然失误让你看起来更完美	242



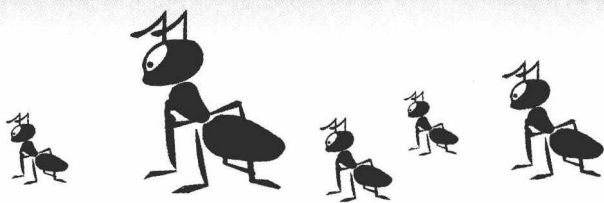
CHAPTER 1 >> 第一章

拒绝“瞎忙”：勤奋的人未必成功

熬夜、加班、开会……每天又忙又赶，还有那些没完没了的电话，几乎占据了你所有的时间。有多少次，你可以从容地和家人一起吃顿晚饭？有多少个夜晚，你可以不用担心明天的业务报告，安安稳稳地睡个好觉？

每一个工作狂都有不同的心理动机。有些人嗜好工作中的侵略性；有人依赖井然有序的工作来满足被动心态；也有人是想借工作来麻痹自己；还有的人则是因为激烈的竞争需求，用工作代表胜利，觉得自己高人一等……

人生说长也不长，说短也不短，一直“努力”奔跑，不是赢得人生旅程的筹码，相反，过于全力去奔跑容易跌倒、累垮，最终导致付出与回报成了反比。



你是不是已经忙昏了头

美国《时代》杂志曾经报道过一则封面故事——糊里糊涂的美国人，大概的意思是说：很多美国人都很难体会“完全清醒”是一种什么样的感觉。因为他们不是忙得没有空闲，就是有太多做不完的事。

听起来有点不可思议。不过，这并不是好玩的笑话，这是极为严肃的课题。

仔细想一想，你一年之中是不是也像美国人一样，没有多少时间是“清醒”的？每天又忙又赶，熬夜、加班、开会，还有那些没完没了的家务，几乎占据了你所有的时间。有多少次，你可以从容地和家人一起吃顿晚饭？有多少个夜晚，你可以不用担心明天的业务报告，安安稳稳地睡个好觉？

大多数的时候，你是不是都无法安心，总是担心这个，害怕那个？要不，就是想要这个，但又觉得那个也不错，贪心地想将所有的东西一网打尽？

这正是很多现代人共同的写照：一心数用。在这里却有大部分人已经高估了自己的能力，以为自己无所不能，可以手脚并用同时完成很多件事情。

应接不暇的杂务明显成为日益艰巨的挑战。许多人整日里行色匆匆，疲态毕露。放眼四周，“我好忙”似乎成为一般人共同的口头禅，忙是正常，不忙是不正常。试问，还有在行程表上能挤出空当的人吗？

美国作家杰夫·戴维森形容“狂乱湍流正席卷着当今每个人的生活”。他还引用著名的趋势预言家托夫勒在1970年出版的著作《未来冲击》一书中所说的一段话：“人们将成为选择泛滥的奴隶……”然而，

太多的选择也同时威胁着人们心灵的悠游空间，带来更大的焦虑，令人觉得时间与自由受到剥夺。

不幸被托夫勒先生说中，太多的选择让人们分心。一心数用的结果：你不能专心地做好每一件事，不能思考、不能交谈、不能运动、不能休闲……据说，许多人即便是一家人团聚，也要提前预约。

奇怪的是，尽管大多数人都已经忙昏了，每天为了“该选择做什么”觉得无所适从，但绝大多数的人还是认为自己“不够”。这是最常听见的说法：“我如果有更多的时间就好了”，“我如果能赚更多的钱就好了”，好像很少听到有人说：“我已经够了，我想要的更少！”

正如托夫勒所言，太多选择的结果，往往是变成无可选择。即使是芝麻绿豆般大的事，都在无谓消耗人们的精力。根据一份调查，有50%的美国人承认，每天为了选择医生、旅游地点、该穿什么衣服而伤透脑筋。

如果你的生活也不自觉地陷入这种境地，那么，你要来个“清理门户”的行动，那么以下有三种选择：1. 面面俱到。对每一件事都采取行动，直到把自己累死为止；2. 重新整理。改变事情的先后顺序，重要的事先做，不重要的事慢慢再说；3. 丢弃。你会发现，丢掉的某些东西，其实你一辈子都不会再需要它们。

当你发现自己被四面八方的各种琐事捆绑得动弹不得的时候，难道你不想知道是谁造成了今天这个局面？原因很简单——是你，不是别人。所以，是你要对它们负责，而不是要它们来对你负责。

工作上瘾也是病

你一天平均工作几个小时？8小时、12小时，还是夜以继日、无休无止地工作？对大多数人来说，现在拼命工作，是为了将来可以“少

干活”或“不必工作”，希望有朝一日能整天游山玩水，过着享乐的日子，所以现在才努力工作。但对某些人来说，他们之所以工作，因为他们无法从工作中自拔，离不开工作，他们就像一台高速运转的机器一样，完全无法让自己停下来。

如果你属于前者，那说明你还正常；但如果是后者，恐怕你已经对工作着迷，并犯了工作上瘾的毛病。换句话说，你已经变成了一位工作狂。

或许你不愿承认，并且辩称：“我这是热爱工作，不是什么工作狂。”那么，我们不妨来看看，“工作狂”与“热爱工作”有什么不同。根据心理专家解释，一个热爱工作的人，不见得就会工作上瘾；相反，一个工作上瘾的人，未必就是热爱工作。如果一个人不论吃饭、睡觉、读书、聊天、玩乐的时候，心里都每时每刻地想着工作，就可以肯定，这个人100%是一个工作狂了。

心理专家分析，每一个工作狂都有不同的心理动机。有些人嗜好工作中的侵略性；有人依赖井然有序的工作来满足被动心态；也有人是想借工作来麻痹自己；还有的人则是因为激烈的竞争需求，用工作代表胜利，觉得自己高人一等……

尽管工作狂各不相同，心理专家还是提供了几种方法来让我们加以辨别。

1. 工作狂偏好技能，并且尽量避免无需用到技能的场合。像表达感情、想像力这一类的事，通常他们比较畏怯。

2. 工作狂的心中充满定义、原则、目标、方法、步骤、策略等，遇到难以理解的事，他们绝对无法接受“笔墨难以形容”这类的说法。

3. 工作狂决不轻易放过任何事，总是引导攻击每一件事。即使他在看一部电影或者一本书的时候，恐怕心里也是想着：“如果换成我来演、来写，就会如何如何不同。”

4. 工作狂无法享受“现在”的感觉，完全受制于工作的目标、成果和终点。