

盲目勤奋，闷头做事，只做不想，会使你迷失方向。
改变忙而无序的状态，成就高效能人生。

有一种失败叫

瞎忙

张笑颜 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版

有一种失败叫 瞎忙

张笑颜 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种失败叫瞎忙 / 张笑颜著. — 北京: 北京时代华文书局, 2014. 10
ISBN 978-7-80769-881-4

I. ①有… II. ①张… 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 (2014) 第 235168 号

有一种失败叫瞎忙

著 者 | 张笑颜

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生

责任校对 | 邹 蒙

装帧设计 | 天之赋

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 889×1230mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 220 千字

版 次 | 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-881-4

定 价 | 32.80 元

版权所有, 侵权必究



前 言

当今社会竞争越来越激烈，有千千万万的年轻人为了梦想而努力奋斗着，他们为“房子、车子、票子”这“三子”苦苦奔波，为事业、地位、前程废寝忘食，于是，在匆匆忙忙前进的路上总有他们的身影。虽然他们看起来越来越忙碌，每天都有做不完的事情，写方案、打电话、加班熬夜……但很多时候这种忙碌只是“瞎忙”而已，因为他们并没有做出任何工作业绩出来。

在很多年轻人身上，“忙碌”已经呈现出一种病态，总是付出太多的努力去工作、去奋斗、去做自己职责之外的事情。他们经常认为自己不够出色，得到的不够多。其实，人生本来就是不完美的，完全没有必要那么累，对自己那么苛责。如果对自己太过刻薄，同时又忙不到点子上，总是在一味地“瞎忙”，到头来，得到的结果也多是失败。

还有一些年轻人，他们看上去并不忙碌，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，将自己的工作打理得井井有条。结果，他们的业绩总是名列前茅，得到老板的青睐和夸赞，连同事都会对他们敬意十足。这些人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”。有价值的忙碌会走向成功，但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，对于正准备进入社会和刚刚进入社会的年轻人来说，应该如何忙出效率和效果，同时避免不必要的“瞎忙”呢？本书将给你最满意的答案。

当你翻开本书，会从中体悟到：减少欲望，会让你生命的疆域更加广阔；制定好目标，会让你实现自己的愿望；管理好时间，会让你的工作更加游刃有余；做正确的事，会让你的忙碌得到应有的回报……本书以古今中外大量成功人士的故事为案例，分析了导致年轻人因“瞎忙”而失败的原因，同时告诉年轻人如何告别“瞎忙”，做出效率和成果，更提出切实可行的方法供年轻人学习利用。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，在做好工作的同时，快乐地享受人生。

目 录

contents

第一章

为什么失败的 总是你？

001

不讲方法，你做了很多“无用功” / 002

思维定势害了你 / 007

缺乏专注，让你与成功渐行渐远 / 011

没有目标，你怎能不“瞎忙” / 016

没有计划，眉毛胡子一把抓 / 021

不怕忙，就怕无事可做 / 025

渴望更多，失望更多 / 029

第二章

戒贪勤思，欲望只会 使你日夜操劳

033

分清什么是最应该做的工作 / 034

分清“重要的事”和“紧迫的事” / 037

不妨每天问自己六个问题 / 040

摆脱各种缠身的琐事 / 043

贪心，扰乱你悠然的步伐 / 048

知足常乐，拒绝贪婪 / 052

减少欲望，简单生活 / 056

第三章

忙要忙到点子上， 会做事更要会来事

059

谁为你提供“黄金门票” / 060

帮助别人，并借助他人的力量 / 064

永远不要吝啬你的善意 / 068

以一个圈子带动另一个圈子 / 071

不斤斤计较，才能得到更多 / 075

吃亏就是占便宜，也是一种福气 / 078

用宽容之心，把敌人变成朋友 / 082

第四章

不要偏离目标，选择 比努力更重要

085

将精力集中于自己清晰的目标上 / 086

瞄准目标，放弃分散你精力的事 / 090

及时优化你的梦想，少做无用功 / 094

从现状出发，尽力而为 / 097

保持乐观心境，学会随遇而安 / 100

在迷茫中寻找方向，重回生活正轨 / 103

立足不完美，寻找可能实现的愿望 / 106

第五章

**只做正确的事，以
最简单的方式告别
“瞎忙”**

109

找准自己，改变生活的宽度 / 110

迅速找出自己优势的简单办法 / 115

不要用别人的标准来衡量自己 / 119

聪明地工作比努力更具效率 / 122

优秀的人往往是“懒汉” / 125

把注意力集中到结果上 / 129

聚焦原理——一心一意才能有所作为 / 133

第六章

**说干就干，做自己
时间的主人**

137

做一个守时、准时的人 / 138

时机永远不会刚刚好 / 141

切勿瞻前顾后、犹豫不决 / 145

明日复明日，明日并不多 / 148

用好你的零碎时间 / 152

运筹时间的黄金定律 / 156

发现并利用你的最高效时段 / 160

第七章

**效率决定成败，主动
做好每一件该做的事**

163

你是自己最大的敌人 / 164

现在的努力一定会有回报 / 168

每天多做一点点 / 171

热忱是工作的灵魂 / 175

不断进取，成为不可替代之人 / 179

善于解决问题才能成为高效的执行者 / 183

如何提高你解决问题的能力 / 187

第八章

**管理好自己的情绪，
其实你不用那么忙**

191

不怕没能力，就怕没状态 / 192

抓住“现在”，不要害怕初始的想法 / 197

用积极的心态找到工作中的满意之处 / 201

当前工作不适合时，改变自己还是换工作 / 205

卸掉沉重的压力轻装上阵 / 209

把握现实，不要为明天着急 / 213

让忧虑到此为止，放得下才能拿得起 / 217

第九章

**学会适时放弃，享受
“放得下”的自在**

221

好了伤疤就别记着痛 / 222

背着“空包”上路，学会遗弃仇恨 / 225

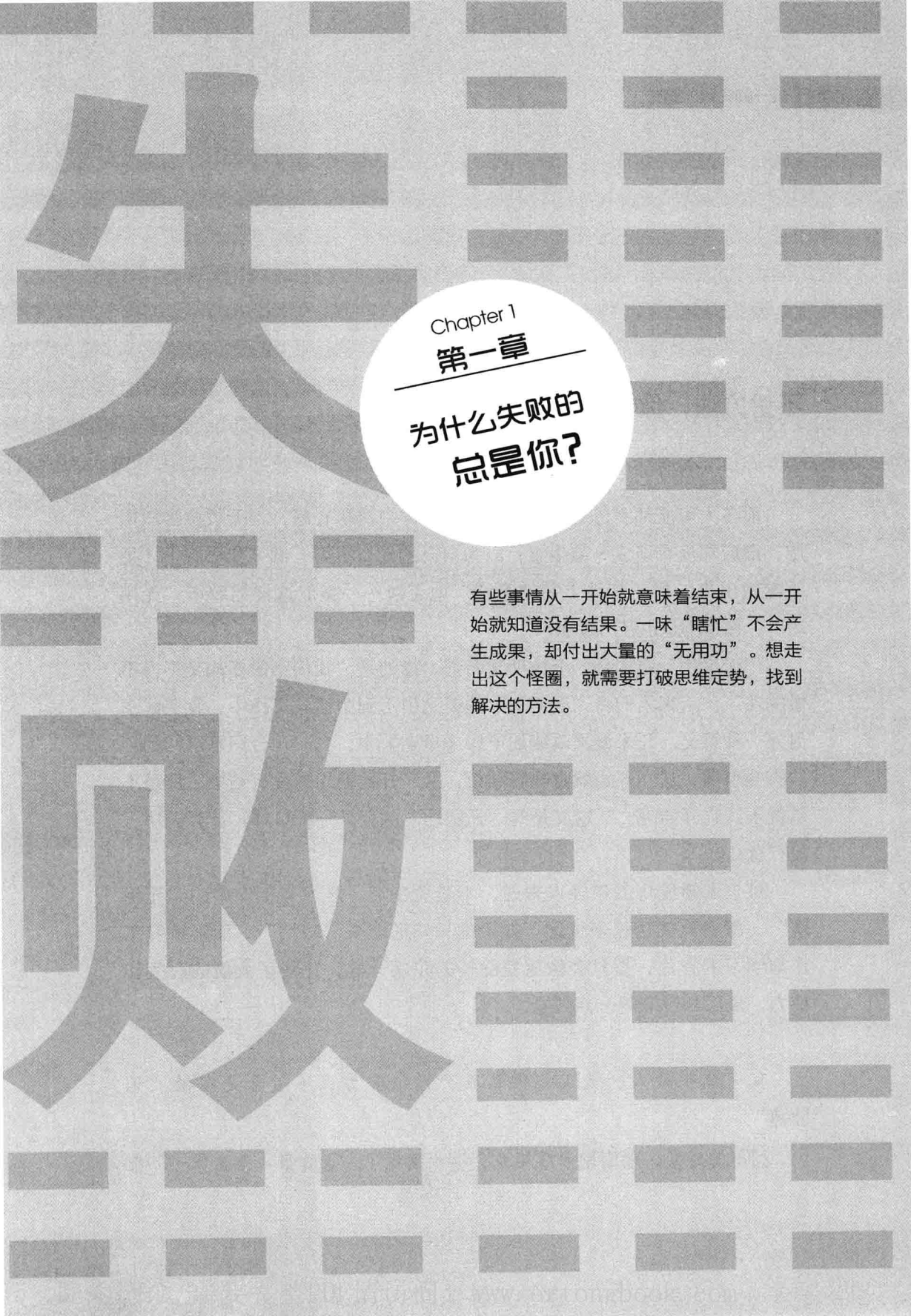
卸下心头的包袱，静候下一站幸福 / 228

要使人自由，得先让心自由 / 231

放开自己，重获新生 / 234

不要别人承认，只要自己安心 / 238

找寻事情的积极面，保持乐观态度 / 241



Chapter 1
第一章

为什么失败的
总是你？

有些事情从一开始就意味着结束，从一开始就知道没有结果。一味“瞎忙”不会产生成果，却付出大量的“无用功”。想走出这个怪圈，就需要打破思维定势，找到解决的方法。

不讲方法，你做了很多“无用功”

很多人可能都有过这样的经历：在工作中费尽心思，与无数位客户周旋，最后却没有谈成一笔生意；以为自己的创意很好，熬了几个晚上才把方案做出来，最后却被上司“无情”地否决……类似这样的职场“无用功”，你是不是也经历过呢？

“无用功”原本是一个物理学名词，指的是“我们不需要却又不得不做的功”。后来人们将“无用功”的概念引用到生活与工作中，就变成了另外一种意义。几米漫画改编的电影《星空》中，有一句台词是这样的：

“有些事情，从一开始就意味着结束，从一开始就知道没有结果，那是不是就不让它开始呢？”这又是对“无用功”的另外一种解释：徒劳无功，没有意义。

对于渴望成功的年轻人来说，不避免生活、学习与工作中的“无用功”，就会离成功越来越远。如果你只知道埋头“瞎忙”，而不讲究工作与学习的方法，就只会像重复旋转的陀螺一样，花费了大量的时间和精力，最后却没取得一点效益。

有一位年轻人，他工作很认真，也很努力，不过总是在做“无用功”。

22岁的时候，他刚刚大学毕业，去北京找了人生的第一份工作——杂

志社记者。由于工作缺少经验，他在不知不觉中做了许多“无用功”：千辛万苦采写的稿子由于种种原因而被“枪毙”，好不容易写出几千字的稿子，却只得到一小块“豆腐版面”。虽然他每天都在忙碌，可是最后做出来的成绩却惨不忍睹。于是，他的心里渐渐产生了厌烦情绪，没做几个月就辞职了。

在之后的几年里，他南下广州，先后换了好几份工作，不管做什么总是无法避免做“无用功”。比如在做人力资源管理的时候，他做出的培训方案都会因为公司的各种变动被否决；在4S店做汽车销售的时候，他每次都热情地接待客户，最后却只卖出一辆汽车……后来，他又在银行当客户经理，这和他4S店的工作有点类似，差不多每天都忙着拜访客户，和客户聊天沟通，常常将大量的时间和精力花在同一个客户身上，最后却没有给自己带来任何效益。

这位年轻人觉得自己一直是在做“无用功”。他感到沮丧和失望，却不懂得停下来反省自己。后来他向他的大学老师诉说了自己的境遇，老师给他的建议是：“不要整日埋头“瞎忙”了，有时候你也需要抬头观望四方，找到最正确、最适合自己的工作方法。因为工作除了埋头苦干，方法也很重要，如果方法不对，无论你多么努力，也只是在做‘无用功’而已。”

在现实生活中，与这位年轻人有着类似经历的人不是少数，他们将自己所有的时间白白“浪费”掉，每天都做着“无用功”，被“自己很努力”的假象所蒙蔽。因此，当你付出很多努力却没有收到意想中的效果时，就应该好好反省一下：你的时间战术是否运用得当？你的努力方向有没有偏差？你的执着是不是变成了执拗？如果问题的答案都是肯定的，那么你肯定做过或者正在做“无用功”。

无论你多么迫切地想要取得成功，都应该明白：真正的努力并不是机械般地重复与蛮干。很多“瞎忙族”兢兢业业地工作，最后却没有获得应有的回报，甚至在追求成功的过程中既丢了西瓜，也没有捡到芝麻，只能

眼睁睁地看着身边的人升职加薪超过自己，这又是为什么呢？

出现这种情况的根本原因，就在于他们不懂得讲究方法，总是在做“无用功”。所以，不管你现在从事什么工作，都要明白“劳苦”并不等于“功高”的道理。如果你希望得到上司的器重，唯一的方法就是在最短的时间内做出最耀眼的成绩！现代企业最讲究的就是效率和效益，拥有杰出绩效的员工往往最能得到老板的青睐。

美国福特汽车公司的创始人亨利·福特对高效率有严格的要求。在工作中，福特对员工的效率十分看重，并且时刻鼓励自己的员工：“工作一定要取得更好的结果！工作一定要有更高的效率！”福特公司的成功也许正源于此，而福特本人也被称为“将美国带上流水线的人”。

其实，想要提高工作效率，最好的方法就是不做“无用功”。如果你能够将那些降低效率的问题都解决掉，就会取得预期的工作效果。方法总比问题多，任何问题都有它的解决方法，只要用对了方法，就能取得成功。

有一次，著名的效率专家艾维·利接待了一位重要客人，美国伯利恒钢铁公司总裁查理斯·舒瓦普。当时的伯利恒钢铁公司并不出名，还只是一个小小的钢铁厂。

查理斯·舒瓦普说：“艾维·利先生，你能告诉我怎样提高效率，让自己的努力取得更好的回报吗？”

“这还不简单吗？我给你一样东西，它可以在10分钟内帮助你将工厂的业绩提高50%。”艾维·利从书桌上拿出一张白纸，对舒瓦普说，“现在，你只需要将明天要做的几件事情写在这张白纸上。”

舒瓦普花了5分钟时间，把自己明天要做的事情都写在白纸上。

这时，艾维·利继续说道：“现在，请你将这些事情分出先后顺序，把最重要的排在最前面……你可以用数字标明一下。”

舒瓦普又花了5分钟时间，把先后顺序也排好了。

“很好，你现在可以将这张纸条放进自己的口袋中了，明天起床的第

一件事情，就是把纸条拿出来，从最重要的事情做起，然后做第二件、第三件事情……”

舒瓦普点了点头。艾维·利又继续说道：“你看吧！这只花了你10分钟，却让你找到了一种提高效率的有价值的方法，如果你和你的员工也能坚持这样做，相信工厂一定会蒸蒸日上的……等你的工厂取得效益了，再给我报酬吧！”

一个月过去了，艾维·利收到了一封信以及一张2.5万美元的支票，寄信人正是舒瓦普。他在信上写道：“谢谢先生的指教，您的方法很有价值！”

舒瓦普从艾维·利那里得到了提高效率的方法，从此不再做“无用功”，而是将精力用在最需要的地方。经过5年的时间，伯利恒钢铁厂逐渐壮大，终于成为当时世界上最大的独立钢铁公司。

事实上，很多人“瞎忙”的最主要原因就是没有用对方法，就算自己失败了，也不懂得从中吸取教训，总结经验。我们经常听到一些失败者说：“都是因为这样……因为那样……”事情没有做好，就找出一大堆原因来开脱，却没有认真思考过应该用什么方法去解决问题。

现代社会需要的不是只会埋头苦干的人，如果不懂得抬头看路，做事也不讲究方法，那么永远不可能有高效率。比如学习时，用对了学习方法，很多知识点只看一遍也了然于心，如果学习方法不对，就算你看一百遍、一千遍，也只是做“无用功”罢了。

现在，让我们来总结一下艾维·利的提高效率的方法，它们有助于让“瞎忙族”少做甚至不做“无用功”。

1. 将明天要做的5件最重要的事情写下来。
2. 将这5件事情按照重要程度排好先后顺序。
3. 第二天从最重要的事情做起，直到将它完成为止。
4. 接着做第二件、第三件事情……

5. 每天都如此坚持下去，直到养成良好的习惯。

艾维·利的方法很值得大家学习，不过这并不是唯一的方法。每个人都应该根据自身的情况去制定和使用适合自己的方法，这样才能更好地提高自己的效率，不再做“无用功”。

不管是奋斗的个人，还是发展中的企业，都不能只顾着埋头苦干，而应该适时地抬头看路。只有对自身的处境有一个明确的认识，对未来的发展趋势有所了解和掌控，才能找到最适合自己发展的方法，才能朝着目标和方向大步前进。也只有这样，才能避免浪费时间和精力“瞎忙”，不让自己的努力变成“无用功”。

思维定势害了你

有人把生活比喻成一座迷宫，年轻人在这座迷宫中工作、学习、娱乐，很容易失去自己的方向，变成机械式的重复。这并不奇怪，因为长期处于同样的环境，做同样的事情，很容易让我们形成固定的思维模式，也就是思维定势。

思维模式对于一般的学习与工作来说是有益处的，它可以让我们在处理同类问题的时候少走弯路，不过在处理一些突发状况或者新生事物时，它又会变成一种束缚，阻碍我们运用全新的观念与方法去解决问题。

思维模式是一种习惯性的思维，受其影响，人们很难摆脱已有的条条框框，获得全新的动力，更不懂得变通地看待问题、创造性地解决问题。这样机械而盲目工作，自然会陷入“瞎忙”的怪圈，习惯性地付出大量精力，却收获很少。

伟大的无产阶级革命导师恩格斯曾经说过：“思维着的精神是人类地球上最美的花朵。”在生活的迷宫中，所有的事物并不是静止不动的，而是时刻发生着变化、不断运动的。要想走出生活的迷宫，找到人生的康庄大道，就不能用老旧的思想去理解和看待身边的一切，应该学会打破自己的思维定势，运用创新的方法去解决问题。

生活中，几乎人人都会受到思维定势的影响，比如人们去上班时总是习惯性地选择乘坐某路公交车，出差的时候总是习惯性地选择自己熟悉的