

跳出瞎忙的怪圈

高效能人士的时间管理法则

柳术军◎著

忙，要忙出效率，忙出意义，忙出成果

设定目标，找对位置，掌控时间，拒绝拖延，
改变忙而无序的生活状态，从此告别瞎忙人生！



台海出版社

跳出瞎忙的怪圈

高效能人士的时间管理法则

柳术军◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

跳出瞎忙的怪圈：高效能人士的时间管理法则 / 柳
术军著. — 北京：台海出版社，2017.5
ISBN 978-7-5168-1389-8

I. ①跳… II. ①柳… 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(2017)第089598号

跳出瞎忙的怪圈：高效能人士的时间管理法则

著 者：柳术军

责任编辑：姚红梅

装帧设计：天之赋设计室

责任校对：邹 蒙

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街20号，邮政编码：100009

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：787×1092

1/16

字 数：210千字

印 张：16

版 次：2017年7月第1版

印 次：2017年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1389-8

定 价：35.00元

版权所有 翻印必究



序

明明白白地活，你再不开窍就晚了

在生活中，有这样一些人：他们付出了很多的精力去工作、去奋斗、去做自己职责之外的事情，可是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。

还有一些人，他们看上去并不忙碌，但他们懂得合理地安排自己的时间，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。对比这两种人，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。

一个人要想功成名就，就必须得活明白，否则，捡了芝麻，丢了西瓜，得不偿失。很多人往往会对生活感到迷茫，对生命中那些原本重要的东西认识含糊不清，继而陷入混乱，陷入迷惘，庸庸碌碌，苦苦挣扎。一旦你犯了错，生活不会相信你的眼泪。你的怒吼，你的怨声，也没有人会愿意倾听。不要以

为这是危言耸听，也不要对你在“温室”里学来的那套理论太过相信。

但值得庆幸的是，这个世界还愿意给你教训。当你犯错了，并没有倒下，那么，你就该反思你的过失，从失败中吸取教训。

怎么做，才能忙出效率，如何做，才能忙出效果来呢？告别瞎忙，无论是何种方式的忙，都需要以正确的方式打开，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”的怪圈。

人生不可能从头再来。人要明明白白地活，什么是重要的，什么是不重要的，人生的主次先后轻重缓急要分清。只有这样，才能够告别瞎忙，工作才能更有效率、更有成果，也更容易获得成功。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 / Content

第一章 瞎忙的真相——你仅仅是看上去很努力

装忙、穷忙统统都是瞎忙 / 2

没有计划，你会一直待在“瞎忙”的怪圈 / 6

不讲方法，你一直在做“无用功” / 11

心理盲点：“直觉决策”害死人 / 16

思维定式的束缚：让你找不到自己的出路 / 19

第二章 根治瞎忙的关键元素——你其实可以不做自己的奴隶

神秘的力量：坚韧是生命的脊梁 / 24

快速推理：在混乱中创建秩序 / 28

逆向思维：让一切皆有可能 / 32

提高识别能力：让目标更加清晰 / 35

所有决策的前提：认识你自己 / 39

预见越充分，决策就越科学合理 / 43

反省的优秀品质：先弄清楚自己错在哪里 / 46

分清事情的轻重缓急，头绪不能乱 / 50

时刻保持危机意识和应变心理 / 54

把精力放在同一个目标上，就没有理由不成功 / 58

第三章 摆脱“瞎忙”的基本准则——莫做一只会拉磨的驴子

（一）首先，请学会规划：别让忙碌变“茫碌” /64

先从短期内可以完成的任务着手 / 64

放弃那些分散你精力的事 / 68

洞察内心，清楚自己真实的渴望 / 72

优化梦想，换个角度去追 / 76

（二）别偏离了目标：找准自己，改变生活的宽度 /79

找准自己，改变生活的宽度 / 79

最大限度地发挥自己的优势 / 84

不要让别人的标准限制自身的发展 / 89

风险和机遇是成正比的 / 92

（三）千万别让自己毁于贪婪：瞎忙源于过度的欲望 /96

贪心，会扰乱你悠然的步伐 / 96

分清什么是最应该做的工作 / 100

不妨每天问自己六个问题 / 103

你应该关注一下办公桌的整洁度 / 107

第四章 以最简单的方式告别瞎忙——忙就要忙到点子上

（一）自动自发：主动做好每一件该做的事情 /112

别轻易地被自己打败 / 112

每天多做一点点 / 116

热忱是无法抵挡的魅力 / 120

(二) 做正确的事，把事情做正确：聪明地工作比努力更具效率 / 124

“懒汉”往往是最优秀的人 / 124

把注意力集中到结果上 / 128

培养自己的创造性思维 / 132

将“聚焦原理”运用到工作中去 / 136

(三) 为什么你有时必须说“不”：有些事做了不如不做 / 140

贪婪是一种病，得治 / 140

假如有些糟糕的事情总是困扰着你 / 144

掌握好拒绝的分寸很重要 / 147

工作需要休息，正如眼睛不能缺少眼睑 / 151

第五章 告别瞎忙的不二法则——要用效率赢得主动权

(一) 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，你将无可替代 / 156

成为一个高效的执行者 / 161

争取一切机会展示自己 / 166

解决力也是一种竞争力 / 170

智者抓住机会，成功者创造机会 / 174

(二) 绝不拖延：用迅速的行动赢得主动 / 178

做一个守时、准时的人 / 178

时机永远不会刚刚好 / 182

切勿瞻前顾后、犹豫不决 / 186

不要将今日之事拖延到明日 / 190

永远比别人快一步 / 193

（三）运筹时间有定律：学会做自己时间的主人 / 196

分钟决定战局 / 196

节省时间有技巧 / 200

不起眼的小事情偷走了你的时间 / 204

运筹时间的七大黄金定律 / 208

发现并利用你的最高效时段 / 212

第六章 你可以不用那么“累”——管理好自己，一切就都对了

（一）心念影响行为：请管理好你的情绪 / 216

心态变了，人生就变了 / 216

失败与成功一样有价值 / 221

“抓住现在”，把心里的想法变成现实 / 225

用积极的心态找到工作中的满意之处 / 229

积极的改变，让自己更适合当下的工作 / 233

（二）高效能的“黄金门票”：会做事更懂事 / 237

看到什么，你才能拥有什么 / 237

帮助别人，并借助他人的力量 / 240

永远都别吝啬你的善意 / 244

第一章



瞎忙的真相 ——你仅仅是看上去很努力





装忙、穷忙统统都是瞎忙

职场中，我们的周围会有这样的人：在休息区休息时，一定要拿着手机假装与客户聊天；有的人把小说内容复制到word上，边工作边看小说，老板出现的时候，发现他总是很忙；借上厕所、倒开水等机会离开办公区域忙里偷闲；把开着帖子的浏览器缩小到一个小窗口，慢慢拖着看，随时可以根据老板的位置最小化或关闭；接到电话，一边“您好，是是是，您请讲……”，一边闪到无人区域放松一会儿；用公司电话打给老友假装约客户“××总你好，请问今晚是否有时间……”，然后趁机闲聊……各式各样的装忙，骗过老板，乐死自己。

其中也有一些是迫于无奈而装忙，他们并非真的想要偷懒，恰恰相反，他们是没得忙，所以只能装一装！他们为了能让老板每天都看到自己很闲，所以，加入装忙的行列，一周能完成的事情，偏偏要花上一个月，说什么都不会快速做完。老板在的时候，作一副忙碌状，老板一走，不是打游戏，就是跟朋友唠嗑。

我们不妨通过现象来看本质。装忙其实就是一些表面上看起来很忙，实际上却能把偷懒进行得神不知鬼不觉。

为什么要装忙？为了饭碗与面子，多数人选择了伪装，硬是将自己包裹得严严实实，哪怕在家人面前硬着头皮将假戏演到底。其实，无论你的伪装有多巧妙，无论你的套路有多深，面具总会被识破。不如摘下面具，坦荡荡

荡、堂堂正正做人。千万别以为你装忙可以瞒过全世界，其实到底忙不忙公司都尽在掌握。毕竟工作是要有业绩的，业绩不好就算装得忙上天的样子也没有用。

在我们的周围，还有这样的人：他们钱少事多、忙个不停，却始终是穷光蛋一个；他们每天超时工作，薪水却没有增加；他们无力置产，甚至连退休养老金也无着落。这就是穷忙。

陈端刚毕业就进入了保险销售行业，由于刚刚走上社会，所以在工作中非常卖力，特别能吃苦。他的基本工资很少，甚至满足不了平常的日常开支，要想获得可观的薪资，还是要靠业绩说话。陈端很尊敬资历深的前辈，经常向前辈请教一些经验。作为回报，组饭局肯定是少不了的，所以，每个月都是入不敷出。另外，保险就是与人打交道，与客户谈保险的时候，饭局的单也是自己来承担。他想出人头地，但随着时间的积累，其中所承受的壓力让他几乎不能呼吸。

小芮是飞国内航线的一名空姐，每个月收入比较可观，然而她逃脱不了“穷忙”的命运。她经常是飞得很累，还要忙着加飞，为了能多拿到一点薪水，即便生病她都不请假。可是，即便每个月都累得快撑不下去了，囊中依然羞涩。用小芮自己的话说：“因为工作的需要，每月化妆品方面的消费支出就是一笔不小的数目。我的同事用的都是国际一线品牌，我也不想让自己落后于她们。”

小芮每个月单单花在化妆品上的钱就达到近千，当然服饰装扮更是高达两三千，再加上平时的一些娱乐活动上的开支，让她每个月入不敷出。那可不可以少买点？小芮摇了摇头，“我现在已经习惯了，每个月都会关注这些品牌的最新消息，特别是看中的那些新品，如果看到别人在用，心里就会克

制不住买的冲动。”

通过以上的两个例子，我们可以这样去定义穷忙：有些人为了填补空虚的生活，不得不连续消费，在消费过后最终又重返空虚的“穷忙”。穷忙的人，不代表失业，反而可能兼职好几份差事，甚至全职受雇者都可能沦为既忙又穷的工作穷人。

穷忙的原因有很多：有人认为“穷忙族”拼命工作却得不到回报、看不到太多希望的主要原因，是社会压力过大，竞争激烈；有人认为是因为“穷忙族”缺少合理的人生和职业规划；有人认为是由于起点太低机会太少；有人认为是太急于求成，反而容易受挫；有人认为是盲从、随大流造成的；有人认为是由于耐心不够……

知识经济时代，我们应该怎么做，才能摆脱装忙或者穷忙呢？该如何摆脱这些瞎忙的状态呢？

对每一个人来说，选择一个自己喜欢的职业非常重要。然后，我们要做好以下几点：

1. 客观评价自身能力，做好职业规划

制定明确的人生和工作目标，目标和实际情况基本相符，按照职业规划有的放矢地实现目标。当我们有了明确的职业规划以及清晰的职业目标时，就会知道为什么在这里工作，是为了积累经验还是为了提升技能，还是为了从中得到些人生的历练。对于一个希望职业有所发展的人来说，明确知道自己所要的，为工作赋予意义，哪怕再忙再累，也会觉得非常有价值。反之，则会觉得在瞎忙，甚至是在受罪。

2. 有目标的忙不是负担，要忙得更有效率

因为对工作和所从事职业的认同，所以，我们会更加投入地工作，工作主动性也会大大增强。在这个投入的过程中，我们的职业竞争力相应也得到

更大的提升，这时就会给企业和社会创造更多的价值以及财富，而得到的回报也一定是丰厚的，包括名誉、物质以及精神各方面。

3. 懂得适时放手，不死守着完美主义

不是每件事情都可以做到完美：有时候要想做到更好，就必须懂得适时放手。若为了追求完美，必须付出大量的时间、精力和资源，但不一定能得到相对应的价值，也是枉然。事实上，许多完美主义者，其实做事很没有组织能力，因为他们太过于注重细节，看不见整体。



没有计划，你会一直待在“瞎忙”的怪圈

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。

前文中已经提到，想要走出“瞎忙”的怪圈，首先应该给自己制定一个目标。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，这个地方就是你制定的目标，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，而是他在给自己制定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，就像在黑夜裡盲目奔跑，很容易让自己跌倒。古语有云：“不谋万世者，不足与谋一时；不谋全局者，不足与谋一域。”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，你每走一步，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，只能再跑回办公室，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，就有一个明确的计划——你应该知道，哪些事情应该去做，哪些事情不应该去做，做这件事情需要哪些人力、物力和财力，可能会出现哪些突发状况，等等。当你对这些情况都了如指掌的时候，就可以制订出一个完整而详细的计划。

1984年，在东京国际马拉松比赛中，有一位名不见经传的选手战胜了许多知名选手，成为一匹黑马，夺得了比赛的冠军。当时记者围绕着采访他，问他是如何战胜那些实力强劲的知名选手的，他只是很平淡地回答说：“凭借我的智慧！”

这位选手体力一般，个子还很矮小，和其他选手相比，根本毫无优势可言。那么他是如何赢得比赛的胜利呢？后来，人们终于在他的自传中找到了答案。原来在比赛开始之前，他就乘车将比赛的路线认真观察了一遍，并且将路线中那些比较容易记住的标志记录下来，比如第一个标志是一座绿色的房子，第二个标志是一座铁塔，第三个标志是一棵大树……这样一直画到比赛的终点。

在正式比赛中，这位选手以最快的速度跑到第一个标志，然后又以同样的速度跑到了第二个标志，他的心里十分清楚，自己接下来的目标是什么，自己距离这个目标有多远，也知道自己该在什么时候加速，什么时候蓄积体力……这样胸有成竹地跑下去，让他战胜了所有的对手，第一个到达终点。而其他选手则将自己的目标定在几万米之外的终点上，可是在中途就觉得疲惫不堪了。

这位“黑马”选手将最终的大目标，分解成无数个容易完成的小目标，如此有计划地向前奔走，每完成一个目标都会给他一种成功的感觉，并且激励他继续向下一个目标前进。所以说，当我们有了具体的目标之后，还必须制订一个完美而详尽的计划，要分清事情的轻重缓急，要把握好行动的每一个细节，不能够眉毛胡子一把抓。

所谓计划，就是我们实现目标需要采取的策略和方法，比如一个人要上战场打仗了，他的目标就是将敌人一一打败，取得最后的胜利。可是，敌人