



BUZUO XIAMANGZU 张尚国◎编著

不做

越忙越乱，越忙越穷，
你到底做错了什么？
跳出瞎忙的迷宫，
停止瞎忙！告别瞎忙！
不当“瞎忙族”！

瞎忙族

——时间和效率管理的终极法则

生活忙

工作忙

大家都在忙

为什么会瞎忙

摆脱瞎忙，走向卓越



北京工业大学出版社

经典畅销版

张尚国◎编著

不做 瞎忙族

越忙越乱，越忙越穷，
你到底做错了什么？
跳出瞎忙的迷宫，
停止瞎忙！告别瞎忙！
不当“瞎忙族”！

——时间和效率管理的终极法则



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不做瞎忙族：时间和效率管理的终极法则 / 张尚国
编著. —北京：北京工业大学出版社，2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2569 - 8

I. ①不… II. ①张… III. ①时间—管理
IV. ①C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 224953 号

不做瞎忙族——时间和效率管理的终极法则

编 著：张尚国

责任编辑：刘津瑜 郑 华

封面设计：天下装帧设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

印 张：17

字 数：260 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 2569 - 8

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

在这个充满危机和挑战的年代，人们都在为改变命运、赢得未来而奔走忙碌着。每个人都顶着巨大的压力，越来越忙，很少享受闲暇和清静。许多人终日被工作日程表束缚着，上面挤满了他们每天必须要做的事，它占据了他们生活的中心。

生活忙

整天忙得团团转——开会、打电话、写文件、赴约，一刻不得闲，晚上倒在床上精疲力竭，第二天早早起来，又是如此，周而复始。天天都忙忙碌碌，但是却没有任何成就感，有时候连自己都想不起来自己曾做过什么。其实，我们经常不知不觉地陷入瞎忙中无法自拔，忙得无所事事，忙得没有效率，忙得没有成果，忙到最后依然一无所有。

工作忙

企业中，作为管理者，总是乐于见到员工忙碌；作为员工，假如不忙于各种各样的工作则会潜意识地觉得什么地方出了问题。大家都忙得晕头转向，但是似乎效率却越来越低，问题则越来越多，最后经常演变成忙着“救火”，忙着推诿扯皮。业绩的压力和职场的不安全感使得组织更轻易陷入瞎忙中而不自知，而目标的不清楚和信息的不畅通则是瞎忙的罪魁祸首，使得大家忙着做无用功，忙着内耗。

大家都在忙

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。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？



为什么会瞎忙

那种“瞎忙”的状态，一方面可能是没有掌握正确的工作方法，另一方面可能是主观上下意识的逃避和自我保护，是一种自我麻醉。有些人让自己一直陷在“忙”的状态当中，不去想他的做法是对还是错，是好还是坏，而只要顺势而为就好了，这也可以理解为不愿意去思考危机的一种表象。

摆脱瞎忙，走向卓越

忙碌有时候像一杯醉人的毒酒，让人沉溺其中无法自拔，我们习惯了被那些不知道从哪冒出来的事情塞满了我们的每一天，却懒得思考、规划自己的生活。

归根结底，瞎忙的根源就是没有目标、没有重点，结果忙的往往是无关紧要的事情，而重要的事情则一拖再拖，更糟糕的是自己都不知道什么是最重要的事情。

只有跳出瞎忙的“怪圈”，才能走上高效率的工作平台。

停止瞎忙！告别瞎忙！不当“瞎忙族”！这就是本书作者的心声！



目 录

CONTENTS

第一章 不光要埋头拉车，还要学会抬头看路

——目标明确，方向无误就不会瞎忙

许多时候，光知道埋头苦干是不够的，因为如此一来，你就看不到前方到底是平坦大道，还是崎岖山路（甚至有可能是万丈深渊）。所以，我们不光要埋头拉车，还要学会抬头看路。不管是企业还是个人，对愿景的描绘代表了对未来发展方向的一种期望、一种预测、一种定位。只有清楚了未来的发展方向，才能有针对性地制订出切实可行的目标。目标明确，方向无误，这样才不会瞎忙。

一、没有目标，只会像无头苍蝇乱闯乱撞 3

没有目标，怎么能不“瞎忙” 3

不光要埋头拉车，更要抬头看路 6

方向是人生的指路牌，它比速度更重要 9

把目标当成挑战，莫让忙碌变“茫碌” 11

细数目标十大益处，坚定树立成功信心 14

学会用目标规划自己的人生 15

二、企业的大目标，个人的小目标，都有章可循 18

让目标成为自己唯一的选择 18

按部就班，制订目标的8大步骤 21



综合考虑影响目标的 4 大因素	22
中规中矩，遵守制订目标的 5 大原则	24
不贪多求大，确定最可能实现的目标	27
由大及小，描绘企业的宏伟愿景	30
企业要发展，就必须制订可行性目标	32
建立长效机制，企业战略目标体系的构建	35
三、目标要具体可行，脱离实际只能造就海市蜃楼	38
树形结构解读目标的具体化原则	38
目标再大再难，也要有个期限	40
不可三心二意，同一阶段只忙于有限的目标	42
经营人生，加强目标管理	45

第二章 有条不紊，不要东一榔头，西一棒子

——合理计划才能不瞎忙

工作必须要有计划。无论是对于自己职业道路的整体规划，还是处理每一天的工作计划，都是你充分利用有限的时间和精力，为自己的事业大厦不断夯实基础所必不可少的工作。

唯有这样，才能使自己忙碌而不盲目，忙得更高效。

一、事前想得清，事中才不会瞎折腾	51
眉毛胡子一把抓，其实就是在瞎忙	51
缺乏可行性计划就等于没有目标	53
事前想得清，事中才不会瞎折腾	56
二、计划越合理，越有操作性	60
合理安排，把握制订计划的 6 大要素	60
注重实效，制订计划的要点与技巧	63
及时修正计划，调整步伐，纠正偏差	65
最优方案的不确定性，没有最好，只有更好	67



第三章 忙要忙到点子上，提高效率有方法

——用正确的方法做事才可不瞎忙

只有在正确的方法指导下，才能以最少的时间、最少的资源解决问题，完成任务，得到结果。一个绝妙的方法有时候就是机会大门的敲门砖，也是你一生之中的转折点。

一、做事讲方法，方可事半功倍 73

瞎忙是大脑在偷懒，不讲方法白做功 73

接到任务，下手之前先找方法 76

不找借口找方法，办法总比问题多 78

想办法才会有办法，有方法才能解决问题 79

手脚勤不如头脑勤，思考比勤奋更重要 82

做事讲方法，就能事半功倍 84

善于总结，在工作中寻找方法和规律 86

二、分清轻重缓急，找到将事情变简单的诀窍 88

划分工作层次，分清轻重缓急 88

优先原则，先做最重要的事情 91

施行“二八法则”，抓住20%的关键重点 93

提高核心竞争力，把注意力集中在核心问题上 95

把事情变复杂很简单，把事情变简单却很复杂 97

安排工作讲技巧，委派工作的7个步骤 99

三、认准核心目标，不要搞错了对象 102

没有效率意识，“瞎忙族”总是在做无用功 102

方法重要，战略也不可少 104

放慢脚步，跳出效率设置的陷阱 105

避开追求效率的10个误区 108

两个笔记本，一支烂笔头，解决大问题 111

做正确的事，把事情做正确 113



第四章 专注且有效，不要一条道跑到黑

——集中精力做对事才不会瞎忙

曾经有一位哲学家讲过，人生专攻一点在某一方面做出成绩，就算是成功。这话十分富有哲理。大千世界，事事可做，人生苦短，总不能样样皆精。故此，老子也讲，有所为，有所不为。其意思更明白不过，要做好一件事情，首先是要有所不为，集中精力专攻其一，才能够做到有所作为——这些就是生活给我们的哲学启示。

一、利用聚焦原理，将精神集中在一个点上 117

专注产生效率，一心一意才能成事 117

不能专注，三心二意后果严重 119

专注也要看对象，要专注于有效的工作 122

坚持也是一种专注，坚持到底就能成功 123

尽职不仅是一种态度，还需要全身心投入 125

如何专注目标，需要搞清形式与方法 126

二、专心做好每件事，这是成事的基本底线 129

深思熟虑，凡事三思而后行 129

未雨绸缪，写好行动策划书 131

三、要功劳不要苦劳，不要把时间浪费在不值得的事上 133

及时转向，别一条道跑到黑 133

做事要学会“拈轻怕重”，只要功劳，不要苦劳 135

没有功劳的苦劳实际上就是在浪费宝贵的资源 138

第五章 行动为王，执行与态度并驾齐驱

——落实到位才不会瞎忙

态度决定人生，执行决定结果。19世纪英国生物学家赫胥黎说：“人生伟业的建立，不在于能知，乃在于能行。”没有行动，没有落实，一切目标、计划都将落空，成功也就无从谈起。一切要以结果为导向，一定要见到实效，“忙”要忙出好结果，不能白忙一场。



一、转变态度，10 大做事法则让你不再瞎忙 143

- 敬业——干一行，就要爱一行 143
- 务实——脚踏实地不浮躁 145
- 责任——多担当，少推诿 147
- 认真——糊弄工作，就是糊弄自己 148
- 方法——方法加认真，做足 100 分 151
- 激情——因为热爱，才能做得更好 152
- 变通——用对策略做对事 155
- 进取——勤奋是成功永恒的真理 158
- 计划——多做准备不盲目 159
- 完美——让工作“零缺陷” 161

二、以结果为导向，一定要见到实效 165

- 少说多做，注重落实和结果 165
- 全力执行，不找任何借口 166
- 工作要做对，更要做到位 168
- 用心思考，带着脑袋去工作 170
- 齐心协力，和团队并肩作战 173
- 自动自发，超越老板的期待 175
- 随时充电，莫让知识短了路 179

第六章 合理授权，积极沟通，不做累死的骆驼

——让别人帮你干才不会瞎忙

可以说，一件工作是否成功，相当程度上取决于能否高效地与别人沟通。但实际上，这一点被“瞎忙族”忽视了。所以，我们必须掌握高效沟通的技巧，以改善自己的沟通效果，提高自己的沟通效率。

通过高效授权，团队的每一个人都将具有高度的责任感，同时，身为领导的你也会有更多的精力去做必须亲自处理的工作。通过团队的高效授权，赋予团队成员高度的责任感，激励他们充分挖掘自身的潜能，发挥你作为团队带头人的作用。



一、沟通无限——简化落实链条 185

改变效率低下，高效沟通简化企业管理 185

建立有效的内部沟通机制，这是企业管理的基础 187

有效沟通是衡量一个人综合能力的重要指标 190

与员工进行有效沟通的7种方法 193

提高沟通协作的能力，双向沟通保证落实 196

确保组织目标的顺利完成：企业内部沟通的12种方式 198

二、适度放权，合理授权，适度控权 201

权力取舍：显性权力 VS 隐性权力 201

大权独揽，小权分散；管好该管的事，放下不该自己管的事 203

事不必躬亲，权不必抱死 205

拥有一个好的副手是成功管理的秘诀之一 207

一个懂得授权之道的领导者才是成功的领导者 210

注意授权的“3大误区” 212

授权而非放权，监控而非监督 214

用人不疑，疑人不用，把信任作为授权的基础 216

各有所长，把权力分配给有能力的人 218

把握授权的方法，防止责权分离 220

第七章 把握节奏，掌控机遇，不当瞎忙族

——不瞎忙才能活得更充实

放下你的工作，释放你的压力，调养你的身心，好好享受一下生活的美好，从此不再瞎忙。把以前从未正经吃过的饭补上，把原先隐藏在身体里的不适好好检查一遍，把许久未做的运动补上，把荒废已久的爱好重新拾起，保持积极心态，塑造健康体魄，自在乐观地为自己再活一次。

一、取实舍虚：虚名浮利累一生 227

不要幻想拥有全世界，只拿你该拿的 227

保持快乐心境，眼睛不要只盯在名利上 230



二、知足常乐，不去奢求那些遥不可及的东西 233

万事如意，知足是开启幸福之门的钥匙 233

心无挂碍，看得开，放得下，享受到生活的真趣味 236

放下攀比心，自己活给自己看 238

三、取松舍紧：不要太苛求，张弛有度才是最好的生活 241

对自己不要太过苛求，享受简朴而平和的人生 241

不必自我摧残，不要走入忙碌的误区 243

把手头的工作放下，累了就大胆出走 245

告别工作狂，劳逸结合才能提高工作效率 247

四、取简舍繁：简单就是美，平淡从容才是真 250

舍繁就简，简单就是美，完美的常常是简单的 250

保持本色，活出自我，展露真实的自我才是最美的 253

远离喧嚣与烦躁，平淡从容才是真 256



第一章 不光要埋头拉车，还要学会抬头看路

——目标明确，方向无误就不会瞎忙

许多时候，光知道埋头苦干是不够的，因为如此一来，你就看不到前方到底是平坦大道，还是崎岖山路（甚至有可能是万丈深渊）。所以，我们不光要埋头拉车，还要学会抬头看路。不管是企业还是个人，对愿景的描绘代表了对未来发展方向的一种期望、一种预测、一种定位。只有清楚了未来的发展方向，才能有针对性地制订出切实可行的目标。目标明确，方向无误，这样才不会瞎忙。



<< 一、没有目标， 只会像无头苍蝇乱闯乱撞



没有目标，怎么能不“瞎忙”

如今，“忙”已经成为许多人的口头禅。无论是给同事或朋友打电话，还是见面小聚，开头第一句话总是问：“现在忙吗？”

面对快节奏的生活和工作，似乎谁都没闲着，“忙”已成为大家争相抱怨的主题。“我很忙”、“最近忙死了”成天被挂在嘴边，日复一日、年复一年地忙于完成任务、充电培训、参加会议、应酬客户……很多人是“两眼一睁，忙到熄灯”，“忙”已经成为人们生活的常态。

忙，本来是好事，是受重视与有能力的表现，更是成就自己事业的基础。但是许多时候，我们忙得废寝忘食，却是在盲目地忙着，不知道为何而忙，不懂得该如何忙。盲目地忙碌，最终只能碌碌无为，收不到任何实际效果。

如果你一直这样忙下去，总有一天你会发现，原来的同事或者朋友，有的已经成为公司主管，正在朝着百万富翁、亿万富翁的目标迈进，而你还在重复着几年前的工作，生活还在温饱线上挣扎。同时毕业，为什么自己的同学已跻身公司高管，而自己还在公司的基层挣扎？同样的每天8小时，为什么有的人能较快较好地完成任务，而自己不得不每天加班加



点？既然大家都这么忙，为什么有的人效率还是很难提高，工作很难出成果呢？要知道，很多时候，造成人与人之间境况悬殊的，往往不只是因为谁比谁更努力或谁比谁更聪明，而在于一个人有没有目标以及目标清晰不清晰。

在生活中，我们常常会发现一些没有目标、没有方向、没有规划的人，他们整天忙忙碌碌，晕头转向，结果却因为做了大量无意义的事情而使得忙碌失去了应有的价值。

无论是在生活中还是在工作上，我们应该对努力的人表示尊重，但是也应该知道，那些没有目标而盲目努力的人，最终将一事无成。

那么，为什么会有那么多人陷入了没有目标的误区呢？综合分析，原因无外乎以下几点。

1. 忽视了目标的重要性

如果一个人所成长的家庭、生活的圈子里没有制订目标并努力实现的氛围，没有人把目标当回事，那么就很难让人形成目标意识。在工作中，如果所属团队，甚至整个公司没有目标管理，个人工作也会受到影响。因此，许多人都没有意识到制订目标的重要性，不知道目标是一个人成长和发展中至关重要的因素。

2. 缺乏制订并实现目标的自信

我们可以想象一下，如果一个人突然表示自己要在几年内取得多大的成就，或者成为一个多么了不起的企业家，周围的亲朋好友会是一个什么样的态度。欣赏赞成者固然有之，但多数人会不屑一顾，甚至冷嘲热讽，会说他是异想天开、白日做梦。这时候，这个人就会担心自己能否实现目标，也害怕目标会给自己带来经济和精神上的压力，更害怕失败后遭人嘲笑，于是他很可能很快就会放弃目标。

3. 不清楚什么是真正的目标

有的人会把一些美好的设想、梦想甚至幻想错认为是目标，比如“我要赚很多钱”、“我要好好生活”、“我要过得幸福”等。

实际上，目标必须是明确的、具体的，它应该可以被很清晰地描述，它的难易程度也应该有一个明确的衡量尺度。



4. 找不到达到目标的策略和方法

当我们清楚地知道目标是什么的时候，就应该通过学习和借鉴，找到实现目标的策略和方法。如果不知道达到目标的方法和途径，即使有了目标也很难实现。就好像一个人说要去某地，即使他知道其具体地点，但是如果没有物资设备，没有一定的经济基础，甚至是必到的决心，同样也不可能到达。

让我们一起来看看“美国硬汉”施瓦辛格是怎样做的。

阿诺德·施瓦辛格，1947年7月30日出生在奥地利的特尔村。施瓦辛格年幼时就有个梦想：成为这个世界上最强壮的人。于是，在很小的时候，他就开始为他的这个人生目标而努力。

父亲希望他踢足球，他却十分投入地去练举重和健美。

父母怕他锻炼过量，不得不把他去健身房的次数限定为每周3次，可他却偷偷地在家把一间没有暖气的房间改为健身房继续锻炼。

他后来回忆说：“我有一套严格的训练、食谱和比赛计划，我总是把这些内容写出来。我不能在镜子里看到自己肌肉松弛的样子，不能违反自己制订的计划。”

正因为能够长期朝着目标坚持不懈地努力，施瓦辛格最终成为世界闻名的健美运动员。

1966年，19岁的施瓦辛格获得了“欧洲先生”的称号。此后，他几乎包揽了所有的世界级健美冠军，其中包括5次“环球先生”、1次“世界先生”、7次“奥林匹亚先生”，当之无愧地成为“健美之王”。1997年，国际健美联合会授予施瓦辛格“20世纪最优秀的健美运动员”的金质勋章。

这时候，施瓦辛格又有了一个新的目标，开始为他的第二个梦想而努力——成为电影明星。

从1970年施瓦辛格开始拍摄《大力神在纽约》起，他至今已主演了近20部动作片，几乎部部叫座，在全球影响极广。其中最大的商业成功是影片《终结者》系列，这使他成为当时全球收入最高的演员之一。“魔鬼终结者”也成为好莱坞的经典形象之一，施瓦辛格的名字已成为动作片的代名词，也是票房的保证。更难得的是，他为拓宽戏路还出演了几部喜剧片，