

WHY



你为什么是

穷忙族



编著◎吕静霞

本书适合以下人群阅读：

不停地工作，不停地运转，生活上还是捉襟见肘。

孩子要上学，却没有足够的资金做支持。

想给家人更多的关心与照顾，却没有足够的时间。

想早点退休，但又没有足够的资金做保障。

想给自己放个假，担心一旦停止了工作，生活却会陷入危机状态。

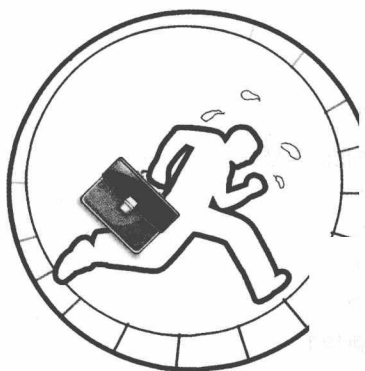


中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

你可以穷、可以忙，**但**绝对不可以穷忙

你为什么是 穷忙族

编著◎吕静霞



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么是穷忙族/吕静霞编著. -北京: 中国经济出版社, 2009. 10
ISBN 978 - 7 - 5017 - 9449 - 2

I. 你… II. 吕… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 146684 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 伏建全 孙晓霞 (电话: 010 - 68321948)

责任印制: 张江虹

封面设计: 崔 力

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 12.75 字数: 145 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 9449 - 2/C · 15

定价: 29.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

前言

随着社会工作节奏的加快,生活压力的加大和职场竞争的加剧,忙碌成为了人们生活的常态,“我很忙”不知不觉中成了大多数人的口头禅,人们见面打招呼也由原来的“吃了没?”变成了“最近忙什么呢?”

通常在人们看来,“忙”是件好事,它意味着一个人有事可做,说明一个人生活得充实,也能体现一个人在社会上的重要位置,“忙”还是成就一番事业、实现人生价值的必要条件。可是,很多人的忙似乎是迫于生活的一种无奈。为了自己的生存或家人的生活,疲于奔命于公司和家庭之间,忙于工作、忙于布置任务、忙于活动、忙于充电……无形的压力让大多数人陷入无休止的忙碌中,只要睁着眼,总有忙不完的事。然而,忙是忙了,所做的付出换来了是什么呢?答案是 nothing。辛辛苦苦忙得心力交瘁,生活依然没有起色,心里依然一片空白。而且越忙房价越高,越忙医疗费用越涨,越忙子女的教育费用越高,而时间越忙越少,身体越忙越差,钱也越忙少。残酷的现实将人们勤劳致富的信念击打得粉碎!

下面这段话也许能很真实地反映人们的这种心理:

起初,我想进大学,想得要死;

随后,我巴不得大学快点毕业,能早点工作;

接着,我想结婚,想有小孩,想得要死;

再来,我又巴不得小孩快点长大,好让我省点心;

之后,我每天想着退休,想得要死;

现在,我真的要死了;

忽然间,我突然明白了;

我忘了,真正去活……

当人们感到付出与回报严重失衡的一瞬间,工作热情丧失了,生活乐趣没有了,生命的色彩也消退了,前途迷茫一片迷茫,不知路在何方。但是,为了在大城市里有个栖身之地,又不得不维持这种毫无意义的忙碌状态,结果陷入了越忙越穷、越穷越忙的失控状态中。

“自己为什么越忙越穷?生活的意义到底在哪里?”这就是越来越多的社会新族群——“穷忙族”心中难释的块垒!

“穷忙族”原意是指那些整日奔波劳动,所获薪水不多,始终在最低生活线上挣扎的一群人。后来,穷忙族的定义进一步明确,主要指“每周工作时间高于社会平均工作时间,收入低于全体平均标准 60% 以下的人群。”如今随着处于穷忙状态的人越来越多,穷忙族还包括了那些为了填补生活空虚将赚来的钱疯狂地投入消费,获得 20 多小时的快感之后,再次进入夜以继日的忙碌状态,重返空虚后,再通过高消费犒劳自己、永远毫无积蓄的“穷忙”人群。

再看看与“穷忙”大军生活在完全两个世界里的富闲族享受着休闲购物、娱乐健身、外出旅游有钱有闲的生活,你也许开始抱怨这个社会为什么如此不公?为什么富闲人不用工作,也能获得源源不断的收入?即使失去了工作,躺在家里睡大觉也不用担心生计问题,而自己需要不停地工作,不停地运转,生活上还是捉襟见肘,想早点退休,但没有足够的金钱支持;女儿要出嫁,现在还没有准备好嫁妆;孩子要上大学,却没有足够的钱供他出国;朋友突然失业了,不知自己是否也会遭遇这样的厄运;想给家人更多的关心和照顾,却没有足够的时间;想



给自己放个假,但担心一旦停止了工作,生活会陷入瘫痪状态。

在经济高速发展的初期出现的贫富两极分化现象更加剧了穷忙族的不平衡心理,通货膨胀、货币贬值、物价上涨、就业困难等一系列的残酷现实开始蚕食我们原本干瘪的钱包,造成普通工薪族的资产大量缩水,越来越多的人被抛向了穷忙的一极,在这样的社会大环境下,要想开创越富越闲、越闲越富的有钱有闲人生,似乎显得更加困难,但这也并非完全没有可能。

为了帮助广大工薪族走出越忙越穷、越穷越忙的生活困境,我们特意编写了《你为什么是穷忙族》一书。它能帮助我们反思我们的生活为何成为了今天这个样子,反思我们为何忙碌而不快乐,反思我们究竟“穷”在哪儿,反思我们为何而忙等一系列问题,与此同时,也总结了开启富闲人生的黄金法则,摆脱穷于奔命的贴心招数,帮助人们走出忙碌的误区,轻松自如地驾驭生活的步伐,引导你一步步地加入到富闲人的行列中去,让你在学会赚钱的同时,也赚到时间,成为一个拥有成功、财富、健康、幸福的高效能人士。

相信无论你是辛劳的上班族,还是世界 500 强的 CEO,本书都将改变你的人生!

在本书出版过程中,李王杰、李艳静、白阿丽、潘雷、岳阳、戴小翠、任炜等人对本书的编辑和策划给予了大力的支持和帮助,在此向其表示感谢。

虽然本书在编写过程中态度是严肃而认真的,但囿于资料收集有限,书中难免有不足之处,欢迎读者批评指正。

——编者

穷忙族

你为什么是穷忙族

CONTENTS

目录

目录

前言/1

第一章 谁是穷于奔命的穷忙族/1

深陷“穷忙”旋涡的“Working Poor”/3

工作N年仍在底层徘徊的职场白领/7

从80后看穷忙族的无奈处境/10

月薪上万也难以摆脱穷忙窘境/14

“中产阶级”也开始惶惑不安/16

看看你是否属于穷忙族的一员/19

第二章 越忙越穷，走不出的穷忙怪圈/25

比穷困更让人深感无奈的穷忙/27

比月光族更可怜的“在职穷人”/31

缺乏理性消费导致的穷忙/33

忙碌在职场危机的边缘/35

“忙一茫一盲”被工作异化了的族群/38

穷忙正在全球蔓延的普遍性问题/43

穷忙族

1



第三章 什么使你成为越忙越穷的“穷忙族”/47

为职业的“天花板”而穷忙/49

不断膨胀的个人欲望/51

对成功人生的片面追求/55

割舍不下的“面子”工程/58

工资涨幅跑不过 CPI/61

泡沫经济引起的资产缩水/64

从资源分配的不合理性看穷忙/66

金融风暴来了，穷忙的人也多了/69

穷忙不仅是职场问题，更是社会问题/72

第四章 你可以穷、可以忙，但绝不可穷忙/77

生活为什么却成了奢侈品/79

穷忙致富的时代已经成为过去式/82

职场是穷忙的负债，穷忙也是职场的负债/85

牺牲健康将招致经济上莫大的损失/88

高速度、高回报的社会，你绝不可穷忙/90

要工作，要生存，更要享受生活/93

第五章 揭开穷忙真相，你究竟“穷”在哪里/97

对效率之上的错误认识/99

只知勤奋工作，不知聪明工作/102

忽视了关键性的细节/106

从事的工作过于具体/108

穷忙成为一种习惯/111

穷忙有时是你的大脑在偷懒/114

无目标的忙,只会导致明天的“穷”/116

失去“忙”的原本蕴涵的瞎忙/120

第六章 拒绝穷忙,把自己从繁忙中解放出来/125

做好职业规划,减少人生弯路/127

把握跳槽频率,不做职场盲人/130

把精力放在最有价值的关键性少数上/133

掌握工作要领,优化先后顺序/136

工作不能没有计划和重点/141

掌握有效利用时间的艺术/143

不要让时间在手中浪费/146

第七章 摆脱穷忙梦魇,开创财富倍增的有闲人生/149

学会理财,不让金钱从手中流失/151

明白时间是人生最大的资产/154

增加你的时间价值/156

打造你的赚钱机器/160

从穷忙到富闲的三部曲/164

换一种思路,多一种出路/166

增加被动性收入,让金钱为你工作/169

滚雪球,这样成为轻松聚财的富闲族/171

穷忙族



开创越富越闲、越闲越富的富闲人生/174

附录/177

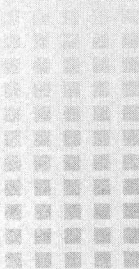
最新兴起的族群/179

穷人与富人的 N 个经典差距/185

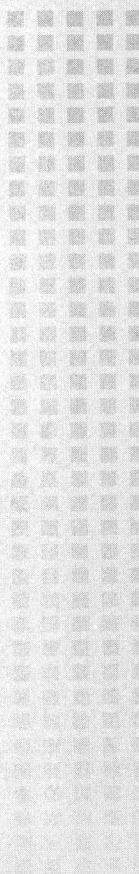
结语 还给心灵自由的空间/189

后记/192

穷忙



第一章 谁是穷于奔命的穷忙族



随着时代的进步和社会的变迁,人们生活的方式,消费习惯、工作理念、处事风格、兴趣爱好和价值观呈现出多元化的变化趋势,偶尔发现,现在都市的新新人类根据这些方面的趋同性和独特性而被划分为某一族群,继“月光族”、“啃老族”、“宅男族”之后,时下又出现了人潮汹涌的“穷忙族”。穷忙族是怎样产生的?有着怎样的特点?处于怎样的生活状态?有着怎样的心理困惑?他们为什么忙来忙去却依然无力置产?你是否属于在穷忙旋涡中越陷越深,难以自拔的穷忙族的一员?是不是有钱人就不是穷忙族了呢?

深陷“穷忙”旋涡的“Working Poor”

无论是工作日,还是周末休息时间,我们都可以看到大城市的马路上如蚂蚁般密密麻麻的上班族忙碌穿梭的身影;我们还可以看到每天清晨,大街小巷的早点摊位上也坐满了行神色匆匆的上班族,一个鸡蛋、二两油条、一碗豆浆,似乎色香味俱全了;还有各地铁口或如沙丁鱼罐头的公共汽车里挤满的各行各业的上班族,虽然衣冠楚楚,打扮得很是得体,但个个都无精打采,神经呆滞,面带倦容,似乎正在忙着盘算着一天里将要做的的工作;还有下午五六点钟,在繁华的马路交叉点,各色各样的上班人群又融汇成一个城市往前疾走的人潮,如同海洋里突然出现的巨大鱼群;晚上八九点钟写字楼里仍在工作的职场白领大有人在,对于这些上班族来说,加班加点似乎早已成了习以为常的事情。这些上班族几乎每天都在忙于上班、工作、下班,身子像陀螺一样旋转不停,而且随着时代的快速发展,越来越多的人被卷入了“穷忙族”的圈子。

“最近可好?”亲朋好友见了面这样问候,打电话时通常也会这样问候,MSN或QQ上聊天还是这样问候。与那个饭也吃不饱的年代,“吃了吗?”这句见面寒暄相比,似乎多了些紧张忙碌与冷漠隔阂。

——“忙,忙死了。”这在以前可能是一句客套话,但现在却成了真情的表白。



——“忙啥呢？”

——“没忙啥。”

——“听说你兼职于多家公司/开了生意店/搞了个网站？”

——“咳，尽瞎忙。”

以上对话基本可以涵盖过往 30 年中国人的开场白。无头绪地忙，不自觉地忙，没必要地忙，不得不忙地忙……忙碌似乎成为了人们的一种生活形态，看看马路上那些骑自行车的，骑三轮的，开着轿车呼啸而过的，还有挤得透不过气来的巴士上忙着上班的人们，普通的上班族为了生存没有一个人敢停下来结束生活的鞭打。在这个物欲横流的时代要劝人闲下来，似乎是劝人作恶，似乎不忙就是异类，就不属常态。连李宗盛写的歌仔《忙与盲》都有得唱，“生活是肥皂香水眼影唇膏，许多的电话在响，许多的事要备忘……”然而忙是忙了，不知不觉间他们却又发现每月的收入还是入不敷出。

网上就流传着这样一首有关台湾穷忙族的诗，写出了穷忙族的那种无奈：

不知道是不是有人像我一样
同时执行多份 Case
不知道是不是也如我现在这般
如此吃力不讨好

Working Poor

牺牲假日
当个赚钱机器
却被人嫌
真不晓得
当初为什么这么拼

连心灵生活都穷困。每天下班时，总是匆匆忙忙地踩刹车，这样穷乏的日子，不要再继续。

这就是都市“穷忙族”生存状态和心理状态的真实写照。

“穷忙族”是怎样定义的呢？“穷忙族”一词来自英文单词“Working Poor”，这一单词首次出现在20世纪90年代的美国，原意是指那些薪水不多，整日奔波劳动，却始终无法摆脱最低水准生活的一群人。他们并非失业或无工作能力，却成为社会福利制度中遗漏的对象，政府也没有办法帮其脱贫。后来，穷忙族的定义进一步明确，专指“每周工作时间高于社会平均工作时间，收入低于全体平均标准60%以下的人群。”如今随着处于穷忙状态的人数越来越多，穷忙族还包括那些为了填补生活空虚而将赚来的钱疯狂地投入消费，获得20多小时的快感，然后从空虚中挣扎而出，再次进入忙碌，夜以继日地投入工作，然后重返空虚，再通过高消费犒劳自己、永远毫无积蓄的“穷忙”人群。

穷忙族这个新词，既隐含着辛酸的冷幽默感，又让人不觉歔歔。它比起那群驰骋商海或“权海”的“富忙族”来说，显得有些落寞。这些人群虽然牺牲了休息日加班加点忙于工作，或身兼数职，但是往往升职的机会都非常渺茫，还没有能力购置家产，而且自身脑力退化速度越来越快，竞争力越来越弱，于是便陷入了越穷越忙、越忙越穷的怪圈而不能自拔。疲于奔命地忙碌使他们损失了生活的热情，忘记了理想的色彩，感到前途茫茫，不知路在何方。

“每天早上，我大概要坐一个小时的地铁，八点半到单位，几乎每天都在超时工作，一天工作十六七个小时是正常的事情，而且没有节假日，这在人们看来是在加班，但是在我的概念里，早就没有了‘加班’

二字,因为加班也没有加班费,月工资还不到3000元……我觉得自己就是一台挣钱的机器,赚钱为了花钱,花钱又是为了赚钱,每个月工资到手之后,都是这样左手进、右手出,不知不觉中钱就不见了,我已经陷进了这样一个循环。”在某论坛上一位叫“蓝色气泡”的网友如是抱怨。

其实,像“蓝色气泡”一样处于忙碌而迷茫困境中的穷忙族并不在少数,在他们眼里,有钱有闲的富闲生活,犹如乘坐摩天轮时透过观光舱玻璃所看到的美丽风景,即使转到最高点,即使无限接近,却永远无法真正抵达,当转完一整圈之后,在高空转动时遇见的一切,都不可能结束后随你一起落回地面。

Z先生大学毕业后坐着火车去了另一个城市,同认识或者不认识的人一起合住着出租屋,安顿好之后,从牙缝里省出几百块钱买了身西装,开始了投简历、找工作面试的忙碌过程。

经过一个月的东奔西走,终于在某广告公司找到了一份媒体代理的工作,作为一个大学毕业不久的职场新人的他对未来满怀憧憬,然而工作后才发现,天天累得死去活来,劳心劳力,除了忙还是忙,空有一腔小资情调无处发泄。况且媒体代理这个行业的基本工资都不高,只能够维持基本生存,更多地要靠业绩提成。要想拿到较多的薪水,就必须与客户领导搞好关系,所以,饭局、K歌、打牌等公关活动自然是不可避免的,这一切费用都要从自己上个月的工资中出,高档饭店吃一次差不多就能吃掉月工资的一半,Z先生常常为此入不敷出,时常还不到月中就已经见裤袋。但为了赢得客户,尽快走出低薪阶层,他不得不拼命穷忙,忙着处理大量业务来提高自己的业绩,每天回到家时已是午夜时分,周末几个同学蹬车去郊外爬山、看景也成了难得的享受。



Z先生只是生活快节奏的现今社会里的一个缩影,看一下网上各大论坛都很容易找到与Z先生同病相怜的族群。许多网友在忙碌了一年,进行“年终总结”时,都无法找到令人兴奋的理由,职位升了?银行卡里多钱了?贷款买房成“房奴”了?还是信用卡的还款账户多钱了?答案都不是。最确切、最经典的总结却是“起得比鸡早,睡得比狗晚,吃得比猪差,干得比驴多”。他们就如一只想咬自己尾巴的老鼠,整日团团转却没有结果。这就是忙碌一年下来的最终收获。

不仅这些上班族身上透着忙碌的气息,就是整个社会也都在迎合人们的紧张心理而浸透在一片忙碌之中:行得要快,火车速度越提越快,汽车速度越来越高,飞机是超音速或者是亚音速的,吃得要快,于是,快餐店遍布大街小巷,倡导快餐的美式麦当劳和肯德基横扫中国大陆,甚至谈恋爱搞对象也讲求一个“快”,三十分钟的男女速配电视节目受到都市男男女女的极度热捧。如此紧张忙碌的氛围使得陶令那种“花间一壶酒”的优悠与闲暇离现在生活越来越远。

工作N年仍在底层徘徊的职场白领

想必会有不少白领一族正为这样的糟糕情况倍感苦恼:每天都埋头于公司的日常琐碎工作,经常还要忍受无绪工作所带来的疲惫、争执和困扰,辛苦劳累的结果却是事业、伙伴、家庭都不捞好,钱也见不着影,每个月都是“轻轻地钱走了,正如钱轻轻地来;钱轻轻地招手,作别我的口袋”。钱就像流水一样不做半点儿停留,从手中匆匆经过,连个旋儿都不打,于是感觉自己真正成为了白领一族——钱领了也白