第一图书网, tushu007.com

<<越忙越穷越忙>>

图书基本信息

书名：<<越忙越穷越忙>>

13位ISBN编号：9787507422931

10位ISBN编号：7507422933

出版时间：2010-8

出版时间：中国城市出版社

作者：李洁

页数：203

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

现在很多人都存在这种现象：每天一上班就忙于同时处理几件事，甚至连喝杯水、上趟厕所的时间都没有，到了周末也没有时间休息，无尽头的加班使自己丧失了工作的乐趣。
不仅如此，虽然在工作上投入了大量的时间与精神，却并没有特别丰厚的收入，也看不到升职的希望。

现在，这些人统统被称为“穷忙族”。
在日本，已有将近4万个家庭是属于穷忙。
穷忙族并不是没有工作，他们为了生存，同时兼职几份工作，他们疲于奔命，却只能保障自己最基本的生存；以至于生活、工作逐渐形成恶性循环，在竞争激烈的社会环境中，竞争能力越来越差，最终在穷忙中耗尽自己的时间与力量。

其实，这种情况不仅仅只有日本存在。
在中国，有网站做过一个调查，有高达75%的网民认为自己是穷忙族，其中有82.6%的人为在职者。

如何摆脱穷忙族的身份呢？
这正是本书尝试的有益探索。

一般来说，穷忙族的常见问题就是没有目标，他们每天被工作所累，已经被磨砺得没有了理想，自然就缺乏详尽的目标。

穷忙族的确很忙，但是无论如何，可以“手忙”不能“心忙”，心里要十分清楚自己要什么。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“ 穷忙族 ” 的确很忙，但是无论如何，可以“ 手忙 ” 不能“ 心忙 ”，心里要十分清楚自己要什么。要从现在开始，利用自己的大脑来改变，从无到有，从有到强，制定计划，树立目标，增加知识，培养自己的资本意识，为自己的目标而积累，为自己的梦想投资。

<<越忙越穷越忙>>

书籍目录

第一章 “ 穷忙族 ”的常见问题：没有目标　终日忙忙碌碌又碌碌无为　穷忙族的三种类型　忙忙碌碌又碌碌无为　“ 穷忙族 ”远离“ 穷忙 ”　穷忙让人缺乏感知幸福的能力　不要因为穷忙而忽略身边的风景　幸福不等于财富　为自己的梦想打工　需要对职业有明确的规划和目标　树立目标，摆脱穷忙　走出因没有目标而陷入的穷忙危机　明确职业目标与规划　“ 穷忙 ”给人们带来了心理疲劳　给自己一个看得见的目标　杀人于无形的心理疲劳　告别穷忙，告别心理疲劳第二章“　穷忙族 ”的常见心态：我太忙了　摆脱“ 我太忙了 ”的心理暗示　学会给自己积极的心理暗示　休息时就不要总惦记工作　适当拒绝不想做的事　“ 比较心理 ”催生穷忙　一山更比一山高　每个人都是独一无二的　放平心态，知足者常乐　减少信息的摄入和不必要阅读　生也有涯，知也无涯——有选择地阅读　如何应付信息时代的阅读局势　学会享受更高品质的生活　“ 穷忙族 ”无法享受高品质的生活　怎样的生活才是高品质的快乐生活　如何享受高品质的生活第三章　依靠智慧，摆脱穷忙第四章　获得知识，摆脱穷忙第五章　善于计划，摆脱穷忙第六章　拒绝拖延，摆脱穷忙第七章　学会理财，摆脱穷忙第八章　摆脱穷忙要懂得享受生活

<<越忙越穷越忙>>

章节摘录

第一章 “穷忙族”的常见问题：没有目标 终日忙忙碌碌又碌碌无为 什么样的人群是“穷忙族”?这个流行语最早出现在美国，它的意思是“工作着的穷困户”，即拼命工作，但生活却依然捉襟见肘的一群人。
终日忙忙碌碌又碌碌无为，是穷忙族的典型特征。
他们每天穿梭于城市当中，每天在办公室里埋头奋斗，收入却不高，积蓄也不多，而且升迁无望。
穷忙族的三种类型 匆忙的生活里，有的人是“迷茫”，有的人是“盲目”，有的人则是“瞎忙”，这就是三种最典型的穷忙族。
第一种穷忙族是“迷茫”。
我们的一生到底是在忙些什么呢?也许很多穷忙族都会产生这样的疑惑。
什么叫迷茫?迷茫就是不知道自己该做什么，烦乱地找不到出口，不懂得怎样去寻求自己所要走的路。
尤其是在我们这个人生的大道上，一生无所求，无所望，这种人就属于迷茫。
想想我们每一个穷忙族，自己现在是不是都还处在迷茫的阶段呢?那又是不是该对自己的人生拟定一个计划了呢?不然你的一生都是被动的，只能被别人牵着走。
第二种穷忙族是“盲目”。
许多穷忙族对社会或者对某一行业的理解不够深入，就盲目地投资，盲目地选择，导致入不敷出，甚至倾家荡产。
所以不管是选择就业，还是选择经商，都不要盲目。
人生就是选择，我们无时不在选择。
正是因为有不同的选择，所以才会有千差万别的结局，才会有百态人生的酸甜苦辣。
人也总是在选择中或进或退，探索着前进。
选择往往比努力更重要。

编辑推荐

“穷忙”给人们带来了心理疲劳 “穷忙”让人缺乏感知幸福的能力 “穷忙”无法享受高品质的生活 “穷忙”是最致命的心理伤害 “穷忙”永远无法实现自我救赎 “穷忙”让职场竞争力也越来越弱

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com