

<<炮打穷忙>>

图书基本信息

书名：<<炮打穷忙>>

13位ISBN编号：9787802088047

10位ISBN编号：7802088046

出版时间：2009-4

出版时间：人民日报出版社

作者：王春永

页数：274

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>

<<炮打穷忙>>

前言

古罗马皇帝哈德良手下有一位服役期很长的将军，有一次到皇帝的营帐外求见。皇帝正好准备巡营，于是走出了营帐接见他。

这位将军直截了当地提出：“陛下，我认为我应该升任更重要的领导岗位，因为我跟随您南征北战已经有20多年，作战经验十分丰富，参加过至少上百次重要的战役。

”哈德良看着那张满是沧桑的脸，深思了片刻，指着绑在营帐周围的战驴说：“亲爱的将军，好好看看这些驴子，它们跟随我征战至少也有10年了，可它们仍然是吃草料的驴子。

”在我们的生活中，也有很多这样的驴子。

不过，他们已经穿上西装打上领带，而且使用了另外一个名字，叫做“穷忙族”。

在并不遥远的以前，“我是祖国一块砖，东西南北任党搬”的口号响彻大江南北。

而时至今日，一句新口号成了这些人命运的写照：“我是一头煲味驴，日日夜夜不停息”。

他们每天都在现实和虚拟的世界里奔跑，甚至日夜颠倒，几乎没有休息时间。

他们每天都忙得四脚朝天，开会、电话、文件、应酬……，每天都把自己逼到极限才回家，上床时已经筋疲力尽，第二天爬起来又周而复始……就这样，他们每天像失控的陀螺一般转个不停，然而结果却是“忙忙忙，越忙越穷”。

<<炮打穷忙>>

内容概要

如果你想摆脱“穷忙一族”，如果你想把收入翻一番，就需要在《炮打穷忙：给穷忙族的第一张大字报》中寻找“究竟法门”。

此书是一枚炮弹，它从生命终点的黑洞出发，穿透方法与战略的迷雾，冲过目标与效率的峦障，穿越信息海洋的波涛，最终回到今天，把你目前“穷忙”的工作模式炸个粉碎，开辟一种新的生命境界。

<<炮打穷忙>>

作者简介

王春永，男，20世纪70年代出生，文学学士、法学硕士，曾在洛阳、兰州内蒙古等地读书和工作，现居深圳。
已出版《博弈论的诡计》、《最小笨蛋的秘密》、《原来如此》、《活得轻松的心理法则》、《住在隔壁的财神爷》、《敢现你才会出现》等畅销书。

<<炮打穷忙>>

书籍目录

Part 1 再也不要这么过!第1章 越穷越忙：一种失控的生活状态放眼全球看穷忙你就是西绪弗斯人生最大的悲剧寻找真正的原因第2章 倒计时：一种全新的人生态度生命的“份儿钱”让你吃惊的记录人生也须倒计时生命磁卡的读数第3章 追求富闲：方法之上的战略为何得不到提升效率 第一的误区要方法更要战略战略需要大手笔Part 2 不要再东一榔头，西一棒槌第4章 痴疑：忙碌的真正原因穷忙是大脑在偷懒莫让忙碌变“茫碌”今天你迷失了没有？
干草间的“穷忙族”你不是“公共资源”第5章 目标：让人生属于自己目标会在什么地方预想自己的墓志铭最关键的那把钥匙只属于自己的目标远离别人设的铁床第6章 原则：目标与道路的统一用兵之害犹豫最大向非洲猎豹学什么立志如山行道如水规划的具体化原则不要把愿望当目标第7章 规划：不疾而速的秘诀你需要一份乐谱磨刀不误砍柴工次序决定忙与闲轻重缓急的秘密第8章 要事：80%与20%的关系耕耘未必有收获废寝忘食是误解主要矛盾在哪里别害怕留下空白Part 3 如何在工作中好整以暇？
第9章 期限：驾驭任务的马鞭拖到最后一分钟画蛇添足的背后会给你自由期限克服拖延的习惯日程表也要防震要善于计算日程第10章 持续：绝不要从头再来虎头蛇尾成本太高千里之行始于足下运用优势兴奋法则用费边的战术取胜曹冲称象的分解法第11章 节奏：顺风顺水好行船待势而动的酝酿拔苗助长不可取瓜熟时方有蒂落延迟满足的耐心等待是生命要素一劳永逸的方法Part 4 事半功倍的高招有哪些？
第12章 规律：现成的套路最好用善于做个懒蚂蚁复杂问题简单化流程越少越省力学会用逆向思维第13章 准备：工欲善其事必先利其器生命中的两种任务为什么一定会出错不要到渴了才掘井一个网眼捕不到鸟第14章 运筹：尽量不露出一个破绽怎样才能统筹兼顾为工作吹响集结号多任务打成一个包放东西也有大学问第15章 容错：一招不慎不必从头再来英雄消磨于平常尝试冒险别恐惧完成了才算成功不求完美求完成学会用满意原则Part 5 合作是回报率最高的投资第16章 合作：不做低于你价值的工作第17章 沟通：汽车要润滑才开得快第18章 干扰：别让时间从指缝溜走Part 6 你的灵魂能追上身体吗？
第19章 未来：风物长宜放眼量第20章 成要：东隅与桑榆的计算第21章 放弃：只有能舍才能有得第22章 成长：在愉悦生活中圆融自我结语 回归那片轻松的国土

<<炮打穷忙>>

章节摘录

第1章越穷越忙：一种失控的生活状态 放眼全球看穷忙 “穷忙”这个族群在美国称为“Working poor”，首次出现在20世纪90年代，指的是辛勤工作，仍然无法摆脱低水准生活的人。他们徘徊在贫困线上，却因为工作而无法从社会福利制度中受益，因此也就没办法摆脱贫穷。

《工作的穷人：在美国所看不到的》一书的作者大卫·史普勒认为，美国至少有500万这样“辛勤工作却朝不保夕”的“穷忙族”。

在80年代的日本，80%的日本劳动者都有工作保证，多数人认为自己称得上中产阶级。然而，这样的日子已经一去不复返了，近二十年来，由于日本公司大幅削减成本和劳工市场放宽管制，使得统称为“穷忙族”的新兴阶级总人数达到1000万，全年靠两万美元以下的微薄收入糊口。

在中国，情况又怎么样呢？

在台湾，中央大学人资研究所教授李诚针对1980到2005年期间25到64岁的男、女性劳动者，每周工时和时薪的变化做的研究报告指出，男性时薪所得前10%的“富人组”，近25年来每周工时减少了8小时，时薪则增加到接近820元。

另一方面，男性时薪所得最后10%的“穷人组”，25年来每周工时不减反增，时薪换算下来才80元。

女性的“富人组”和“穷人组”也呈同样趋势，显现台湾渐走向“穷者越忙、富者越闲”的社会。

李诚教授认为，富者已进入知识经济时代；穷者却还留在劳动时代，薪资水平无法和付出的劳力成正比。

在大陆，2008年11月初，天际网用两周的时间，对。

4000位职场人士进行调查。

调查结果显示，55.7%的被调查者给自己贴上了“穷忙族”的标签。

其中，15.6%的人认为自己是“超级穷忙族”，每天忙得要死，却没有任何收获；40.1%的人说“自己就正在忙，穷忙族说的就是我”。

在与工作相关的各项指标中，收入的满意度得分最低，大部分被调查者认为自己的付出与收入不成正比。

不过，收入高的人的幸福感，却并未比收入低的人强烈。

对于“穷忙族”的主要“征候”，超过六成的被调查者选择了“积蓄少，无力置产”；其次为一天工作超过9小时，但看不到任何前途或者总想干番事业，但老是忙不完手里的事；白天晚上工作，但到月底总要勒紧裤腰带也成为第三选择。

驴子年复一年、日复一日地团团转，只因那根绳索将它牢牢拴住。

滚滚红尘中，物价上涨、通货膨胀和贫富差距加大的趋势，正在把“穷忙”变成一个巨大的缠绳，把越来越多的人拴在树上，让他们难以自拔，让他们“受的牛马累，吃的猪狗食”。

特别是在华尔街金融风暴席卷全球的阴影下，许多企业为了因应低迷的经济情势，纷纷缩减成本，甚至进行裁员。

许多人尽管工作时间拉长，薪资锐减，但能保有饭碗已属难能可贵。

然而，这种问题也越来越严重：工作时间愈长，所获薪水愈少，甚至到影响生计的地步…… 我们所有人都应该检查一下自己，是否已经沦为了“穷忙的驴子”。

下面几个简单的问题，可以粗略地帮助你测试一下自己——

1. 一天工作超过9小时，但是看不到前途；
2. 一年内未曾加薪；
3. 三年内未曾升职；
4. 薪水很低，月月都要勒紧裤腰带；
5. 积蓄少，无力置产；
6. 越忙越穷，越穷越抠；
7. 退休养老没保障；
8. 老是计划干一番事业，但总是忙不完手里的事情；
9. 白天工作，晚上回到家还得工作；
10. 收入虽不低，但内心没有安全感；
11. 忙得团团转，一停下来就有罪恶感；
12. 注意力不集中，还以为自己生了病。

以上12项，如果你有3项或者3项以上，恭喜你，你已然成为“穷忙族”的正式一员！

你就是西绪弗斯 在古希腊神话中，西绪弗斯是科林斯城的国王。

他因为向河神阿索波斯透露了其女儿埃癸娜被宙斯拐走的秘密，惹怒了宙斯。

<<炮打穷忙>>

小心眼的宙斯让战神阿瑞斯协助死神塔那托斯抓住了西绪弗斯，用严厉的方式报复他——他必须将一块巨石推到山上，但当他费尽九牛二虎之力，快要把巨石推到山顶时，石头又滚落下来，他不得不再次重新往上推。

就这样周而复始，永无休止。

谁也不知道，什么时候他才能得到解脱。

后来，人们就把那种费力而没有任何结果的工作，称为“西绪弗斯的工作”。

著名作家加缪在其《西西弗斯神话》中认为，西绪弗斯的命运是人类生活的隐喻。

放在今天的情境中，身为“穷忙族”的你就是典型的不折不扣的西绪弗斯。

如果说“穷忙族”和西绪弗斯有一点不同的话，那就是西绪弗斯受到宿命的安排而无可奈何，而“穷忙族”却存在着摆脱这种命运的机会。

在生活中，“穷忙族”大都是一些工作勤奋努力的朋友。

有一首打油诗这样形容他们：起得比鸡早，睡得比狗晚，吃得比猪差，干得比驴多。

他们每天早上来到办公室，对自己说：“我今天要工作10个小时。”

他只要在办公室里忙碌了10个小时，不管做了多少工作，产生了多少效果，离开时都会筋疲力尽。

不幸的是，他们说到底却不过是在做着与西绪弗斯一样的工作。

那些“穷忙族”的人，不仅为自己的收入而苦恼，而且因为经济前景混沌不明，竞争激烈，位置随时会被取代，莫名的不安全感以及忙碌程度，却远远超过了其他人。这种感受，更把他们的生活带进一种近乎失控的状态。

勃拉温教授正忙着赶写一篇学术报告。

他突然对妻子说：“亲爱的，我的铅笔放在哪儿了？”

妻子回答：“它不是正夹在你的耳朵上吗？”

教授有些生气了：“你没看见我都要忙死了，你就不能说得更具体一点，铅笔究竟夹在哪只耳朵？”

笑过以后，如果要让你用两个词来形容这位教授的状态，那会是什么？

没错，是忙碌和迷失。

很多“穷忙族”都忙得迷失了自我：他们知道工作很重要，家庭也很重要，但是工作和生活却总是在持续不断的冲突里，他们想尽一切办法照顾两方面的需要，但是却没有办法在两方面都获得成功和快乐。

其实，“穷忙族”自己的心里也常常有一种奇怪的感觉：做了这么多事情又怎么样？

到底哪些事真的有用？

他们觉得生活真没意思。

每天有没完没了的事情要做，但是能做完的就那么几件，于是压力来了。

每做一件事情，都会想起还有十件事情没有做，这些事让他们内疚。

“穷忙”的危害是有目共睹的。

世界卫生组织称，“忙”会带来失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降、偏头痛、高血压、消化性溃疡、月经失调、性欲减退等。

“焦裕禄”因穷忙族的存在而有了全新的解释——“焦虑、抑郁、忙碌”。

这就像抽烟一样，虽然明知是一种慢性自杀，却会让人上瘾，让人忙碌得根本没办法控制自己的生活。

我们虽然也曾想过什么对自己重要，还定过目标，但是一回到日常工作中，包括老板、同事甚至家人的打断，凡是几乎定下来要做的事情，十有八九到头来都得让路于这些人的要求。

我们开始对什么最重要表示怀疑，也不知道该怎么做才能享受成功。

在“穷忙族”当中，也有一些所谓的成功者。

所有人都说他相当成功，他努力工作，放弃了许许多多东西，终于爬到事业的高峰，但却没有享受幸福的感觉。

所有这些到底是因为什么？

<<炮打穷忙>>

或者把上面的几个问题归结为一个问题：我们应该怎样做，才能让失控的生活重新回到正轨？

人生最大的悲剧 在希腊神话中，有一个以隐谜害人的怪物斯芬克斯，它给每一个路过的人出一个谜语：什么东西早晨四只脚走路，中午用两只脚走路，傍晚用三只脚走路？

如果路人无法解出这个谜，就会被它吃掉。

后来，俄狄浦斯经过这里，同样被要求解答这个谜语。

俄狄浦斯回答说：“是人。

因为在生命的早晨，他是个孩子，用两条腿和两只手爬行；到了生命的中午，他变成壮年，只用两条腿走路；到了生命的傍晚，他年老体衰，必须借助拐杖走路，所以被称为三只脚。

” 斯芬克斯无言以对，最后坠崖而死。

它其实就是今天埃及最大的胡夫金字塔前的狮身人面怪兽像，似乎仍然在向每个来到它面前的人追问：你的一生就是这样度过的吗？

不必去埃及，我们每个人在生活的不同阶段都会思考这个问题。

下面这个人生寓言，以更精妙的譬喻让100个人读了以后有99个人发出叹息。

一位青年搬到一幢80层楼的顶层住。

这一天，他打点行装出门去爬山，兴尽而返。

回到小区，却发现自己住的那栋楼停电了！

他坐在大堂里等了不一会儿，还没有来电。

<<炮打穷忙>>

媒体关注与评论

“我们的人很多，但我们的机会很少。

”——穷忙族流行语 “不知道是不是有人像我一样，同时执行多份Case；Working poor_——牺牲假日，当个赚钱机器……” ——台湾穷忙族的打油诗 “我虽然工资高，但赚的都是辛苦钱。

既然工作已经那么辛苦，当然要好好犒劳自己。

我就是拼命赚钱、拼命花钱的那种人，是个不折不扣的高薪穷光蛋。

”——某外企主管 张先生 “因为职业特殊性，每月化妆品方面的消费支出是必不可少的。

我以前都还不怎么讲究，但同机舱的其他同事用的都是国际一线品牌，我自然也不能落后于她们。

”——某航空公司空姐 丁小姐 “我身边的‘穷忙族’很多，他们大多兼了好几份差事，不仅每天过得忙碌，更是迷茫，永远觉得自己只是在过‘日子’，而不是在‘生活’。

”——某私企白领 黄小姐

<<炮打穷忙>>

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>