

<<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>

<<越忙越穷越忙>>

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“心慌”，心里要十分清楚自己要什么。

<<越忙越穷越忙>>

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。

<<越忙越穷越忙>>

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

<<越忙越穷越忙>>

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>