

<<穷忙族>>

图书基本信息

书名：<<穷忙族>>

13位ISBN编号：9787538735109

10位ISBN编号：7538735100

出版时间：2011-10

出版时间：时代文艺出版社

作者：陶志强

页数：256

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>

## &lt;&lt;穷忙族&gt;&gt;

## 前言

前言 歇歇脚，看看书 恐怕没有多少人知道“穷忙族”这个词究竟是从什么时候开始流行的，然而，绝大多数人在第一次听到这个词的时候，都感觉仿佛中了会心一击 又忙又穷、越忙越穷，这不就是我吗？

没错，这是一个穷忙的时代，在经济发展震耳欲聋的主题歌中，中国的各行各业都像是脱了缰的野马，在以一种近乎疯狂的速度飞驰着，而跑在马车后面的我们 这些普通的打工者，不得不使出全身解数跟上队伍。

在马蹄扬起的漫天黄沙中举目四望，你会惊奇地发现，你身边的很多人几乎都成了灰头土脸的“穷忙族”。

汗流浃背、气喘吁吁，衣衫褴褛、面容憔悴，可仍然扛着顶风的大旗或快或慢地奔跑着，来不及说一个字的怨言。

随便问问身边的人，从月薪过万的业务主管到没过试用期的实习生，从4S店的销售员到事业单位的研究员，几乎没有谁敢说自己是“穷忙族”。

在日复一日的生活中，除了工作，我们什么都缺：缺睡眠、缺朋友、缺自由、缺运动、缺娱乐。

朝九晚五的上班回来，除了钱，我们什么都不缺：不缺任务、不缺指标、不缺期限、不缺需要反复琢磨的“领导意图”、不缺处处刁难的客户。

天呐，从什么时候开始，日子就变成了这样？

现在，不妨稍微歇一歇，好好来想一想我们的生活到底是怎么了。

我们不傻，我们不懒，我们倾其所有、毫无怨言，可为什么我们所盼望的“幸福生活”总是可望不可及呢？

如果说“人生就是苦行”，生活的全部意义就是在这样日复一日的苦行式的生活中学会承受一连串的“想而不能”。

那么，又怎么解释那些生活得潇洒自在的“富闲族”的存在呢？

正如黑格尔所言：存在的就是合理的，合理的必然存在。

你的穷忙绝对不会单单由于运气差，别人的富闲也肯定不是因为走在马路上捡到了“大偶尔”。

要了解这其中的原因，显然不能怨天尤人，也不能靠求神拜佛来找答案，而你正在看的这本书，正是为了以最靠谱的视角，帮你分析出“穷忙族”的喜怒哀乐与前因后果。

在你坐着地铁或公交车往返于家与公司之间时、在你坐在小饭馆里等着厨子做饭的时候，你都可以把这本书拿出来，通过三十几个只有三千多字的短文，了解一些能帮助你重新认识自我、观察生活、摆脱穷忙的观点和看法。

关于“穷忙族”的名言警句，有这样一句：你可以穷，也可以忙，但绝不能穷忙！不得不说，这是一句铿锵有力的句子，但是与我们的观点还略有不同。

那就是：你可以穷，也可以忙，甚至可以穷忙一时，但绝不能任劳任怨地穷忙一生！

所以，请歇歇脚，看看书。

因为，谁也不是命中注定的“穷忙族”，生活本该是另一番景象 只要你有信心。

## <<穷忙族>>

### 内容概要

《穷忙族》是一个穷忙的时代，在经济发展的主题歌中，中国的各行各业都像是脱了缰的野马在飞驰着，而跑在马车后面的我们不得不使出浑身解数跟上队伍。

你会惊奇地发现，身边的所有人几乎都成了灰头土脸的“穷忙族”，汗流浹背、呼哧带喘、面容憔悴……

从4S店的销售员到事业单位的研究员，几乎没有谁敢说自己不是“穷忙族”。

在一个七日连着又一个七日的生活中，除了工作，我们什么都缺：缺觉、缺朋友、缺自由、缺运动；从朝九晚五的职场回来，除了钱，我们什么都不缺：不缺任务、不缺指标、不缺期限、不缺需要反复琢磨的“领导意图”、不缺处处刁难的客户。

为什么我们的日子就变成了这样？

## <<穷忙族>>

### 作者简介

陶志强，80后北漂，卖过保险、做过电子商务、当过网络编辑、干过平面设计、当过自由撰稿人、开过网店，如今经营属于自己的广告工作室。

## <<穷忙族>>

### 书籍目录

- 前言 歇歇脚，看看书
- 第一章 穷忙时代的众生相
- 满满当当的“幸福生活”
- 白领上的汗渍
- 掉血掉肉不掉队
- 荒腔走板的“成功学”
- 你不是一个人在穷忙
- 第二章 优化你的作息表
- 谁在挥霍你的时间
- 自由没有那么可怕
- 忙碌—“茫碌”—“盲碌”
- 不要一步一步地原地踏步
- 不愿多想，才会穷忙
- 第三章 重写你的收支簿
- 兜比脸干净的“体面人”
- 从不磨刀的砍柴人
- 既然无财，何必理财？
- 跳出越攒钱越穷的怪圈
- 人无外财不富
- 从“挣钱”到“赚钱”
- 第四章 改掉你的口头禅
- “这就是现实，我没有选择”
- “现在不是考虑×××的时候”
- “我没有那么好的运气，我必须靠拼命”
- “总得先苦后甜吧”
- “我最不怕吃苦”
- “我没有时间可以浪费”
- 第五章 剥掉心中的那层茧
- 状态上的归零
- 学会做减法
- 兴趣爱好不可或缺
- 身心合一再出发
- 不能取悦自己，无法取悦别人
- 培养你的灵性
- 第六章 越来越闲，越来越富
- 慢下来的生活
- 适应改变，谋划新生
- 转机中的压力
- 原来日子可以这样
- 后记 换上新装，重新出发

## &lt;&lt;穷忙族&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：跳槽在现代职场中是个热门话题，每当“金九银十”及年关将近，职场跳槽风就会兴盛一时。

盘点自己的工作，在与他人的相互比较中感慨四起：“一年了，我感觉好像什么都没有做。

”“难道这就是我希望的职业发展吗？

”“是不是要重新思考一下自己的职业生涯走向”……自然，伴着心情的起伏，许多职员开始萌生去意，准备跳槽。

有人跳槽是步步高升，也有人跳槽之后是追悔莫及。

跳槽最忌讳的是盲目，最需要的是勇气。

然而，偏偏有不少职场人喜欢偏听偏信和凭空幻想，无视跳槽的风险，让下一年仍然是在穷忙中度过，又是一个跳槽季节，“穷忙族”还需思考：我的未来到底在哪里啊？

一般来说，刚毕业的大学生最容易在跳槽问题上因为从众而导致穷忙。

小惠参加工作短短半年来，就辗转过武汉、上海、广州三个城市。

一周前，她又从广州回到武汉，“争取在武汉待满三个月”。

毕业前系里和班上都建立了QQ群、同学录，每当大家在网上聊天交换各自的工作、生活情况时，小惠心里就很不安稳。

看着不少在外地工作的同学都混得有模有样，穿着优雅的套装，出入高级写字楼，朋友圈子比自己广得多，再对比自己不上不下的尴尬状态，她难免心痒痒，总以为“好工作”在别处。

像小惠这样把身边同学、好友当做自己求职、跳槽“风向标”的年轻白领有很多，他们大多数对自己的职业方向缺乏具体的规划。

尤其在工作的头两年，很容易受同学影响，并形成一定压力，导致“职业烦躁”频发，从众心理下的盲目跳槽更是此起彼伏。

## <<穷忙族>>

### 编辑推荐

《穷忙族》编辑推荐：21世纪最值得你去阅读的成功励志书即刻让你摆脱穷忙族的困惑，相信值得你拥有。

如果说“人生就是苦行”，生活的全部意义就是在这样明日复一日的苦行僧式的生活中学会承受一连中的“想而不能”，那么，又怎么解释那生活得潇洒自在的“富闲族”的存在呢？

《穷忙族》将以最靠谱的视角，帮你分析出“穷忙族”的喜怒哀乐与前因后果。

<<穷忙族>>

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>