

“瞎忙族”，看看天才们的作息时间表吧

今日女报/凤网记者 李旦 实习生 邓黎黎

在开会、在写报告、在见客户、在和同事交流、在加班、在请示老板……“忙”，似乎已经成为了很多人的工作常态。可真的有这么忙吗？一天下来，仔细一想，好像也没干多少事情呀！那为啥忙得跟陀螺一样呢？其实，对于“瞎忙族”而言，不是工作有多少，而是自己没规划好时间，这里晃一下，那里聊一下，时间就是这样从指间悄悄溜走了。所以，不妨从今天起，学学天才们，给自己的时间好好规划一下吧。

时间都去哪儿了？

李英是金煌装饰有限公司的一名财务人员，她总是感觉自己一天到晚有干不完的事，有时就是报一下账都能忙活一个上午，“我也不知道怎么会这样，可就是觉得什么事情都没做就下班了”。

一大早到了公司后，同事们就会在一起聊聊天，然后李英自己再上网看看新闻，刷刷空间之类的，这可能一不小心就会花掉一个小时左右。中间如果是领导交代了事情，或者是有其他的事情需要处理，李英也会先做那些。“有时候有好几个任务同时交代下来的话，我就会有点手忙脚乱，不知道先做哪个。”

黄芙蓉是一家房地产公司内刊的编辑，她工作量其实不是很多，杂志是每个月出一期，而且大部分的内容都不需要自己再去找素材或者是策划。“经常是一到办公室擦擦桌子、泡下茶，再去打几个电话，不知不觉就有人叫我去吃中饭了。”

别人提供的稿子一般是没有固定的时间发过来，所以，黄芙

萍的习惯是来一篇就编辑一篇，在前半个月工作状态就是不紧不慢。可是这样也会造成一定的麻烦，那就是有时候紧急的稿子是到最后来，而她手头上之前的稿子又还没弄好，这就必然造成后面的编辑时间很有限。“很多时候是稿子刚发过来一两个小时，美编就会催要稿子，可我怎么赶得过来？”为这些事情，主编已经骂过黄芙蓉好几次了，每次都批评她办事没有效率，一天到晚不知道瞎忙什么。黄芙蓉也很无奈，自己真的是一点懒都没偷，可挨批的却总是自己。

看看天才们的作息时间表

近日，《生命时报》进行的一项1500余人参加的调查结果显示，52.2%的人表示“太忙了，几乎没有时间休息”，56.6%的人习惯性地问朋友“最近你在忙什么”，38.4%的人表示每天几乎没有休闲时间，32.1%的人表示不知道都忙了些什么，就是觉得没时间。

据百度百科的定义，所谓“瞎忙族”就是指，现代社会

里，为了应对巨大的生存压力，实现自我价值，越来越多的人过上了快节奏的生活，忙碌成了一种常态。有人是真忙，而有的人“忙”意义不大，忙忙碌碌却没有结果，被称为“瞎忙族”。

这一类人有三大特征：安排不好时间；分不清主次；闲下来就焦虑。而产生的原因主要包括：职业规划不明确；虚荣心作怪，认为忙就是有成就的表现；追求完美导致效率低。

其实，很多人之所以会瞎忙，主要是没有形成一个很好的工作、生活习惯，做事情没有条理，同样的工作量，不计划的人自然花费的时间也会更多。

近日，《外滩画报》整理了26位世界著名的艺术家、作者、作曲家和思想家们，村上春树、玛雅·安吉罗以及达尔文和贝多芬都在其列。按天才们的起床时间来排序，信息图显示了天才们的睡眠、进食、工作、沐浴、社交、锻炼等几个项目。看看这些天才们的作息时间表，也许会对每天的瞎忙有一定的启发。

著名创作天才们的每日作息规律表



创作安排：从上面这个表格就可以看出，大脑在不同时间段擅长做不同的事。研究显示早起者善于制作计划，晚睡者则更倾向于有发散性思维。单从创作时间来看，哲学家伊曼努尔·康德、英国诗人约翰·弥尔顿、法国建筑大师勒·柯布西耶、美国文学家弗兰纳里·奥康纳、德国作曲家贝多芬和英国作家查尔斯·狄更斯等人都只会利用一整块时间：从1小时到9小时不等，潜心于个人的创作爱好。日本作家村上春树遵循着严苛的日常作息：从凌晨4点一直写作到中午。

运动安排：天才们的运动时间也比较少，可能是因为他们中的多数出身在健身房并不普及的年代。

休息安排：让大脑得到充足的休息能帮助你产生更多的新想法。建议每天至少有12个小时远离工作，保证足够的睡眠，打盹也能助你解决一些创造性难题。

从图中不难发现，创作天才普遍都是“晨型人”，在10点到6点睡觉。福楼拜、毕加索、威廉·斯泰伦凌晨2点以后才开始睡觉，但也拥有至少7小时的睡眠时间。即便像巴尔扎克这样日夜颠倒也是如此，他还会在白天打个盹。

湖南省人民防空办公室、今日女报/凤网传媒联合成功主办2009至2013年五届湖南人防安全夏令营及其相关活动，已培养了上千名应急防灾小超人

2014，今日女报/凤网传媒献给孩子们最好的暑假礼物：

应急安全技能培训夏令营

去重庆武陵变形金刚4拍摄地学习防灾避险知识

一次学习 终身受用

2014，应急安全技能培训夏令营继续秉承2009至2013年五届湖南人防安全夏令营及其相关活动优良品质。

技能培训课程创新升级 五❤之旅再度扬帆起航！

- 责任心：**专业课程，提高孩子安全保护意识，强化生存自救互救技能。
- 坚韧之心：**勇敢放飞，提高孩子的独立生活自理能力，
- 协作之心：**团队生活，培养孩子集体意识及协作精神，
- 快乐之心：**寓教于乐，让孩子们体验成长的快乐，
- 感恩之心：**学会感恩父母、感恩社会。



专业师资、专业基地学习应急防灾安全技能



变形金刚4拍摄地领略武陵风光



重庆主题公园开心娱乐



重庆科技馆感受科学奥妙

行程安排：

- 8月6日：营员报名，纪律教育、团队精神训练，乘坐火车（卧铺）前往重庆；
- 8月7日：抵达重庆，参观、赴基地学习应急安全技能及医疗救护课程；
- 8月8日：重庆主题公园游览，消防安全课程、烧烤活动及篝火晚会；
- 8月9日：前往《变形金刚4》拍摄地武陵隆游，实景学习安全避险课程；
- 8月10日：赴重庆科技馆参观，乘坐火车（卧铺）离开重庆；
- 8月11日：返回长沙，颁发学习证书和奖品。

微信报名：（请扫描右侧二维码）

全款支付：2880元/人（全款支付成功，活动结束后送一套全程珍贵图文视频资料！）

预订报名：200元/人（200元为预订金！线上成功付款后在活动结束时送家庭应急包一个，当天报名再付余款！）

网银转账：

账户名：湖南凤网传媒有限公司
开户行：长沙工商银行北站路支行
账号：1901 0260 0920 0065 543

现场报名：

湖南省长沙市韶山北路1号省委大院旁今日女报社501（周一—周五 8:00—18:00）

电话报名及咨询热线：

0731-82333658（刘小姐）82333677（尹先生）
13607430756（夜间报名）

咨询QQ:531906265；详情请登录凤网：www.fengone.com



招募条件：10—18岁，身体健康，具有一定生活自理能力 活动时间：8月6日—8月11日 活动费用：2880元/人