

Sam
Bennett
Get it done

From Procrastination
to Creative Genius
in 15 Minutes a Day

懒人总是 有借口

掌控时间，告别拖延，提升行动力

[美] 山姆·班尼特 —— 著
赵晖 —— 译



中国出版集团
现代出版社



人总是 有借口

掌控时间，告别拖延，提升行动力

[美] 山姆·班尼特 —— 著
赵晖 —— 译



中国出版集团
现代出版社

版权登记号: 01-2015-5294

图书在版编目(CIP)数据

懒人总是有借口 / (美)班尼特著; 赵晖译. — 北京: 现代出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5143-4072-3

I. ①懒… II. ①班… ②赵… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第216660号

GET IT DONE

by Samantha Bennett

Copyright © 2014 by Samantha Bennett

First published in the United States of America by New World Library.

Simplified Chinese Character rights arranged with New World Library through
Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

懒人总是有借口

作者 (美)山姆·班尼特

译者 赵晖

责任编辑 陈世忠

出版发行 现代出版社

地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网址 www.1980xd.com

电子信箱 xiandai@vip.sina.com

印刷 东莞市信誉印刷有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 7.5

版次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5143-4072-3

定价 34.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



**Never put off the work
till tomorrow what
you can put off today.**

不要把今天能做完的工作拖到明天。

猜猜你与“懒癌”之间隔着几条街？

1 早上，闹钟响起后，你会

- A.立刻起床；（0分）
- B.五分钟后起床；（1分）
- C.按了闹钟，继续眯一会，大概半个小时后起床；（3分）
- D.闹钟？那是什么东西，自然醒才是王道好吗？（5分）
- E.在心里自动无限循环“五分钟”，然后睡死过去。（6分）

2 周末，朋友约你见个面，下面哪种情景最熟悉？

- A.不去，要和床死磕到底；（6分）
- B.一般都提前到，或者按时到；（0分）
- C.虽然准时到，但一路急赶，累成狗；（2分）
- D.迟到，且总是最后一个到，总是赶上埋单。（5分）

3 洗衣篮里的衣服会累积多少？

- A.没有，每天即换即洗；（0分）
- B.2—3天洗一次；（1分）
- C.一星期洗一次，刚好一缸，节约生活好榜样；（3分）
- D.没异味，就坚持穿，放几天，可以继续穿；（5分）
- E.一般人我会告诉你我只跟一件衣服谈恋爱吗？我只会告诉你，我把这个款买了七件。（6分）

GUESS HOW MANY BLOCKS AWAY FROM YOUR LAZY CANCER?

4 你被告知，三天以后要上交一份调查报告，你会什么时候动笔？

- A. 罗列自己的空余时间，制订逆推时间表，分配各阶段所需时间。包括明确调查报告要用到的资料，搜集资料，写大纲，动手写报告；（朋友！告诉我你不是处女座。）（0分）
- B. 处理完手头工作，用中间一天时间完成调查报告，另一天查漏补缺，完善报告；（2分）
- C. 最后一天搞定！熬夜？小Case！（天才就是这个范儿！）（5分）

5 自己居住的空间，一般多久整理一次？

- A. 基本每天睡前都会收拾好，感觉生活美美哒；（0分）
- B. 一般只有找不到东西的时候，顺手整理一次，乱着才能体现我天才般的智慧；（5分）
- C. 一周集中收拾一次，感觉自己的周末就在整理中度过了；（3分）
- D. 人嘛，要求不要那么高，能找到让我躺下的地方就行。（6分）

评分标准：

0—3分，英雄，一定要留一下你的大名。你甩了懒癌整个太平洋加大西洋，请收下小编的膝盖。另外，请允许小编用两页A4纸表达我对英雄你犹如滔滔长江水的敬佩之情……

3—7分，这辈子你一定与勤劳和严谨是邻居，虽然不知道上辈子你有没有拯救银河系。

7—12分，恭喜你，和小编一样是个生活中的正常人类，偶尔有些懒，有改进的空间，现在就和小编开始改进自己吧。是的，这本书就能给你意见，小编已经开始践行了。

12—19分，重度拖延症患者。良心建议：仔细看看这本书，很实用。本书的练习真是克拖良方。

19分以上，朋友，（你感到我的遗憾语气了吗？）很遗憾我们只能给你下病危通知单了。是的，您是懒癌重度患者。你将必须进行一场脱胎换骨般的重大手术，您必须用钢铁般的意志进行术后的物理治疗，我们建议您在术后理疗期间能遵照本书的练习早日迎来健康。

拖延症患者的5大借口

没有自信

反正我也做不好，不如不做

我太忙

我一直拖着没做因为我一直很忙。

顽固

你催我也没有用，我准备好了自然会开始做。

压力

每天压力很大，所以要做的事情一直被拖下来。

受害者心态

我也不知道自己怎么会这样，我做不到啊！

所有借口指向 → 拖延症

关于本书作者山姆

山姆·班尼特，美国好莱坞的著名主持人和畅销书作家，通过主持全美广受欢迎的综艺脱口秀节目以及这本《懒人总是有借口》，已经帮助万千人变得更有效率，并让他们在自己的工作学习中发挥了更大的潜能。

山姆·班尼特针对拖延症者的艺术创作包罗万象，形式丰富。有广为传唱，内容为“懒人糟糕的一天”的流行乐，有告诫大家拖延症的危害和改善方法的晚间脱口秀节目，还建立了与读者、观众互动的网站，且备受关注。

推荐语 Evaluation

comments

“不管是创作者，还是普通人，都将从本书中找到开发潜能的利器。你可能半信半疑，但你不妨花点儿时间，试试班尼特的方法，一天只用15分钟，就会见到成效。”

——**迈克尔·赫佩尔(Michael Heppell)**,
《**超级时间整理术：每天多出一小时**》作者



comments

山姆·班尼特的练习十分惊奇、有趣、高效，每天固定用15分钟实践自己的创意，长期坚持，它就会帮你成为另外一个人。

——**凯利·麦格尼格尔(Kelly McGonigal Ph.D.)**,
《**自控力**》作者

comments

我要把这本书献给世界上每个角落的拖延者，献给那些因偶尔拖拉或长期如此而备受折磨的人们。在过去的20多年里，我见到过许多极具天赋的杰出人才，但许多人都因为做事拖拉而浪费了自己的才能，甚至断送了好前程。山姆专门为那些有才华的年轻人找到了适合他们的道路。

——**斯科特·派克(M.Scott Peck)**, 《**少有人走的路**》作者



推荐语

comments

“真不错！本书适合形形色色的创作者（演员、词曲作者、视觉艺术家、音乐家、编剧等）、业余爱好者、准行家。山姆·班尼特的分享非常有用。”

——菲尔·斯旺（Phil Swann），
创作歌手、制片人、作家和教师

comments

“山姆·班尼特是一位见解深刻，且善于表达的思想家，她告诉我们，每日前行，要面对哪些路障。她的书会帮助你摆脱困境，步入正轨，最终实现目标。”

——克雷特·马斯克（Clete Mask），
Infusionsoft公司联合创始人兼CEO

comments

“我一直想拜读山姆·班尼特的书，但直到现在还没有开始呢。我敢肯定，准是本非常好的书。”

——查理·哈索克（Charlie Hartsock），
*Crazy Stupid Love and The Incredible Burt Wonderstone*监制

Evaluation

comments

“班尼特积极性又来了，干了件了不起的事——写了一本趣味横生的指导书，读完感觉好极了！要是你不介意，我现在要去写剧本啦，并一举拿下奥斯卡奖。或者是打扫自己的房间。二选一，我看着办吧。”

——雷切尔·德拉彻 (Rachel Dratch)，
“周六夜现场”剧组成员，*Girl Walks into a Bar*作者

comments

“作为一名有条理的创作者，我强烈推荐这本创新、有效、趣味横生的书。你凭借专注，以及书中、生活中学到的经验，一定能够轻松克服拖延症。”

——萨克 (SARK)，
艺术家，*Glad No Matter What*作者

comments

“如果你有拖延症（谁没有呢？），这本饱含爱与热情的书，对你一定有用。”

——埃德·奥尼尔 (Ed O' Neill)，
演员，作品《摩登家庭》和《带儿再婚》

推荐序

几年前，有一次乘飞机，我和过道对面的人聊了起来。外表无奇的他告诉我，他正在写一本回忆录。聊完天，他就拿出一个日记本，在上面热情洋溢地书写起来。乍现的灵光令他欣喜若狂，就好像缪斯女神降临在他的肩膀上，每隔几秒就给他讲一个有趣的小故事似的。

不用说，他进入到了最佳状态。

如今，大家的日程都满满当当的，他这样的好状态实在是少见。除非是在九霄云外的铝管子里，否则人的灵感似乎没法肆意迸发。拿我来说，手头一般总有四五个项目，我常常觉得难以兼顾。

不过，有一个好消息要告诉大家。山姆·班尼特声称，创作的过程，无需真的会飞：只要每天放飞思维 15 分钟就行。我觉得她这个方法简单可行，太无敌了。

山姆一生中大部分的时间都致力于帮助大家随心创造——电影剧本、陶艺及舞蹈课程（对我而言是武术课程）。接下来——20 秒后——你将会潜入一片神秘海域，去探寻本就属于你的财富。

所以，祝你玩得开心，不要听信别人的话，否定自己，而要把山姆带在身边，做你的万事通。

——基冈 - 迈克尔·凯（Keegan-Michael Key），
《Key & Peele》主创、作家、演员和制片人

大约是在 1996 年——记不清具体日期了，我这人对数字不太敏感——我开始教授本书中所讲的内容，并称其为“懒人创作者的拖延症攻克法”。其中包括：一次 90 分钟的研讨会，为期 3 周的培训，为期 12 周的培训，一次全天集中强化课，以及为期 6 周的远距离授课。所幸每一回都挺成功的。

生活中，我有着多重角色——演员、作家和老师。你在书中看到的所有练习，都是我自己为了应对挑战，而创造出来的。一路上，朋友、同事和学生又提出了新的疑难问题，我因而打开了思路，为他们出谋划策，十分有趣。

毕竟，如果不回顾一下写好的篇章，小说还怎么继续往下写？

加薪无望、升不了职，独角戏还怎么演？

如果——说真的——只是自娱自乐，那么项目取得突破又有什么意义？

我深入研究创作过程，并发现，虽然教授如何理清思路的好书很多——如戴维·艾伦（David Allen）的经典之作《尽管去做》（*Getting Things Done*）、朱莉·摩根斯坦（Julie Morgenstern）的《井井有条》（*Organizing from the Inside Out*）、斯蒂芬·柯维（Stephen Covey）的《高效能人士的七个习惯》（*Seven Habits of Highly Effective People*）等——但是它们针对的都不是创作者。你知道吗，创作者才不在乎谁动了他

导言

们的奶酪呢。

市面上的创意书籍——朱莉娅·卡梅隆 (Julia Cameron) 的《创作之道》(*The Artist's Way*)、米哈里·契克森米哈赖 (Mihaly Csikszentmihalyi) 的《心流：最佳体验的心理学》(*Flow: The Psychology of Optimal Experience*)，以及萨克 (SARK) 丛书——的关注点，要么是创作灵修，要么是创意研究，要么是激发内在创造力。对于已经创意十足的人，这些书的意义不大。那么，我们该怎么办呢？

不同领域的创作者所面临的问题是一样的。纺织品设计师、歌手、家具设计师、水彩画家——不论介质、方法或流派，他们心中怀有相同的疑问：

我怎么知道应该挑选哪些项目？

我该如何开始？

我没有好点子，怎么办？

我陷入了完美主义和自我怀疑，该怎么办？

我如何做好日程安排，并腾出时间、完成工作？

只有三分热度，怎么坚持创作？

我如何将想法变为现实？

我不喜欢营销，该怎么办？

我该如何应对他人给予的批评和赞美？

我怎么才能一如既往，保持下去？

不论是奋斗一生的职业艺术家，还是涉足不久的初学者，他们遇到的困扰是一样的。

事实证明，无论是电影明星、著名作家、获奖艺术家，拥有多张白金唱片的音乐大师，还是“针织能手”——你的玛莎阿姨，都难免产生自我怀疑，而且都有拖延症。正如田纳西·威廉姆斯（Tennessee Williams）所说，“如果我说，我对自己、对自己的作品没有信心，肯定没有人相信，但实际上，我总是担忧他人怎么看我。”戈登·拉姆齐（Gordon Ramsay）说，“厨师都是疯子。他们自恋、脆弱、难以取悦，怀揣不安的小小灵魂，是彻头彻尾的精神病患者。没有哪一个厨师例外。”

不只是“厨师”，你我也是一样。

究其根本，是因为你很怪异，而且你知道我说的是对的。令你永葆孩子般天赋的东西，也造就了你的怪异。我的朋友，萨姆·克里斯坦森（Sam Christensen）发现，人们之所以拖延，是因为世界一直在传达矛盾的信息——“脱颖而出！融合！脱颖而出！融合！”——真搞不懂怎么做才好。而且，不管有多少电影、连续剧的结尾告诉你，你应该“做自己”，你还是会感到失落，还是会觉得别人带着有色眼

导 言

光看你，而且你与他人截然不同——格格不入，不是什么好事。“站在人群当中，却无法成为他们的一员。”拜伦勋爵 (Lord Byron) 如是说。

与此同时，你只是一个凡人，做着一份(或几份)工作，有你的家人、爱好和与这个地球上其他人相同的关切。于是，你担心自己太普通、太无趣。在你身上，还有不少有趣的矛盾点，如：

- 你在意别人的看法，然而，你并不关心舆论。
- 你是个反叛者，你打破常规，可你也想做对的事情。有一点儿完美主义，还是个马屁精，没错吧？
- 你花了很多时间思考金钱和成功问题，然而，那些东西无法激发你的积极性。你喜欢的是自己感兴趣的东西，不论有没有工钱。
- 你爱交际，却独来独往。
- 你是一个寻求认同的造反派。
- 你自相矛盾。你有多重性格。

本书的目的，就是帮助你重拾创造力，缓解你与对立自我的紧张关系，并在你的创作过程中，给予你一些指导。

本书在使用上十分灵活，不存在对与错，你可以按照自己的方式，尽情发挥。因为你是一个创作者。你可能会觉得，这么称呼自己有点儿怪，不过没有关系。