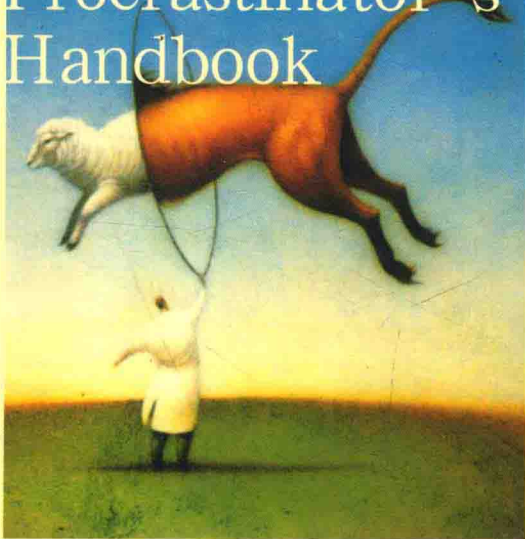


The
Procrastinator's
Handbook



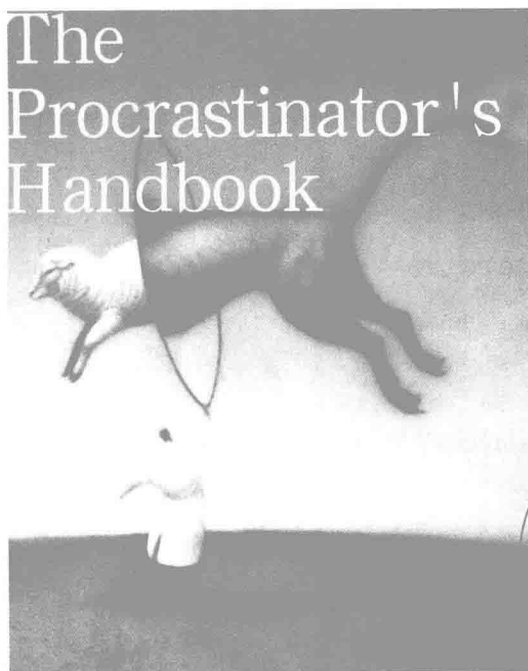
高效行动指南

[美] 丽塔·埃米特(Rita Emmett) / 著

高效地读这本书，在技巧与设想、
故事与幽默、格言与小窍门中，你将发现一些能够帮你积极行动起来的东西。
——杰克·坎菲尔，《心灵鸡汤》作者之一

中信出版社
辽宁教育出版社

The Procrastinator's Handbook



高效行动指南

[美] 丽塔·埃米特 / 著
路 玲 贺大为 / 译

中 信 出 版 社
辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效行动指南/[美]埃米特著;路玲等译. —沈阳:辽宁教育出版社, 2003.4

书名原文: The Procrastinator's Handbook

ISBN 7-5382-6700-X

I. 高… II. ①埃… ②路… III. 生活-习惯-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第052626号

The Procrastinator's Handbook

Copyright © 2000 by Rita Emmett

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC

Publishing House/Liaoning Education Press

Published by arrangement with Walker & Company through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

高效行动指南

GAOXIAO XINGDONG ZHINAN

著者:[美]丽塔·埃米特

译者:路玲 贺大为

责任编辑:佟九菊

出版者:中信出版社 辽宁教育出版社

经销者:中信联合发行有限公司

承印者:中国农业出版社印刷厂

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:5.75 字数:99千字

版次:2003年7月第1版 印次:2003年7月第1次印刷

辽权图字:06-2003-62

书号:ISBN 7-5382-6700-X/B·54

定价:15.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-85322521

E-mail:sales@citicpub.com

010-85322522

.....

谨以此书献给我的丈夫、最好的朋友和最佳游伴——布鲁斯·卡德，并献给我们温馨愉快的生活，以及我们由5个孩子和4个养子组成的混合家庭。孩子们以不同的方式带给我们很多欢乐，尤其是他们与7个令人称赞的孙子孙女一起祝福我们（他们也和他们的父母一样，活泼、聪明、才华出众……但在这里我不想再夸耀了）。

.....

致 谢

在写作与出版这本书的过程中，许多人给了我帮助和鼓励，在此我向他们表示感谢。如果我遗漏了某人，我为我的粗心道歉。致谢只是我要做的第二件事，至于第一件该做什么我自己也不记得了。

我要对朱莉·赫尔伯特以及罗布·埃米特、鲁思·科尔曼、乔治亚·印帕斯塔多、帕蒂·多尼、杰克·芬尼和帕特·康奈利等人表示感激与谢意。其中，朱莉·赫尔伯特从一开始就给予我很多帮助。

让人们去读一本正在写作中的书并做出评论并非易事。我从心底里感激我亲爱的侄女米基·福斯特和好友凯西·哈特维希，她们自始至终在我身边。也同样感激其他的读者——迈克尔·埃米特、汤姆·多尼、科特·汉森、朱莉·西利、赛克·哈尼克、斯蒂芬·麦克沙恩、蒂法尼·马歇尔和乔安娜·斯莱恩。

使用电脑一度使我陷于困境，幸亏有四位专家把我从中解救出来。因而我要感谢米基·福斯特（她每周至少要帮我一次）、多洛雷斯·卡雷塔、凯姆·卡德和比尔·梅特卡夫。

我还要感谢洛雷托两姊妹，她们教我如何写作；感谢我高中的英文老师玛丽亚·比勒和珍妮特·西恩；此外也要感谢巴布·格兰兹、多蒂·沃尔特斯、乔尔·罗伯茨、马克·维克多·汉森、罗伯特·杰克威和丹·波因特给我的诸多指教。

衷心感谢我的代理人珍·乔丹·布朗。她的严厉一度让我感到非常害怕，即使在我得到允许可以与她有不同意见之后，

她仍为我制定了很多规则。还要衷心感谢我的编辑杰克·约翰逊，他总是友好地帮我润色文章，严格限制我使用不正规的引语。

最后，我的丈夫布鲁斯给予了我最大的支持。他对这本书只字未读，而且可能永远也不会读，但他为我精心打理家务。有夫如此，妇复何求？

谨以此文聊表谢意！

前 言

你是否曾拖拖拉拉地处理那些对你来说十分重要的事情？是否有时会因为不能让自己去做需要做或想要做的事情而感到焦虑或内疚？你的拖拉是否曾使家人、朋友或同事大为恼火？

拖拉的习惯会给生活造成巨大的影响。它会使你感到压抑、生病，还会降低自尊心；它妨碍你达成目标、实现梦想。如果你是一个拖拉的人，将会对下面几个问题中的一个或几个回答：“是”。

- 你是否曾为一再拖延例行的财务工作而导致支票被拒兑、账单逾期未付，并且不得不承担相应的损失？或是长期不补充透支的信用卡——结果为之付出了高昂的利息？
- 你是否曾打算要开始健身或养成其他一些健康习惯，或是准备与你的医生安排一次约会，但最终却什么也没做？
- 你是否曾为清理书桌、餐桌、柜台、衣橱或地板而与自己进行思想斗争，并最终败下阵来？周围混乱的环境是否引起了你思维和精神上的混乱，使你感到不知所措、失去控制、精疲力竭？

然而没关系，希望总还是有的。本书以令人沮丧、却又让人着迷同时也是妙趣横生的拖拉为主题，告诉人们如何克服拖拉，如何提高办事效率以及如何建立起体现个人目标和价值观的做事顺序。

作为一名职业演讲人，我在美国各地进行演讲。教给人们各种原则和策略以克服拖拉。几年前，在我参加的一个时间管理研讨会上，我听到有些人说，他们从不参加类似的会议，“因为这些东西没有一个对我有用”。与他们交谈后我发现，他们全都是拖拉的人，而以往时间管理方面的书和研讨会并未指出他们亟待解决的问题。

那些能从时间管理中获益的人就好比是一群决定去骑车旅行的人。他们知道要去哪儿，自行车已准备妥当，而时间管理的原则正如他们出发时所需要地图和方向。

接着，拖拖拉拉的人沿着公路闲荡着走了过来，他们还没有决定要去哪，自行车也没带，即使带了也不能用，因为他们还没着手修理瘪了的轮胎呢！地图和方向（时间管理的原则）对这些人来说一点用处也没有，他们需要的是另一些东西，因此我为他们举办了克服拖拉的研讨会并写了这本书。

当人们来参加我的研讨会时，通常他们首先要问的就是：“真的能改掉拖拉的习惯吗？怎么能指望改变一个人的基本个性和性格特征呢？”

拖拉并不是个性或性格中固有的成分，它只是一种习惯、一种态度。人们能改变习惯吗？当然能！即使戒烟非常困难，数百万人还是把它戒掉了。人们能改变态度吗？毫无疑问！你是否曾遇到过这样的人：他们过去一度认为买一台录像机或发电子邮件是完全不必要的事，可现在——仅仅几年之后，就不敢想像没有了其中的一样将如何生活了。

我是从个人的经历来讲拖拉的，因为我以前做事也常常拖拉。当我在努力克服自己拖拉的毛病及在筹划早期的研讨会时，

我十分希望拥有这样一本书。在那以前，为数不多的“克服拖拉”之类的书都是为心理学家写的，且通常都很乏味。

自从记事以来，我做事能拖即拖。许多年前，我大学没毕业就结了婚，找了一份工作，利用业余时间继续大学课程。不久，儿子罗布降生了，因而我决定暂时停下学业和工作，留在家中做一名全职妈妈。当时学业只剩一个学期，因此我坚信一旦他大一点，我在相当快的时间里就可以取得学位。然而我是一个太习惯于拖拉的人，以至于在以后的7年中，一直待在家里照看罗布和他的妹妹克里，再没有上过一堂课。

随后，我找到了一个要求有大学学历的工作，完成我最后一学期学业的机会到来了——然而，我又错过了它。除了向老板说抱歉及不停地自责外，我什么也没做。

人们给我提出各种建议，但我却一耳听、一耳冒，依然我行我素。

就在我人生的这段时期里，我读到一本有关时间管理的书，它指出我们之所以做事拖拉，无外乎出于以下两种原因：一是因为我们要做的事太难，以至于不知如何下手；二是要做的事令人感到不快。可是，我并不觉得修完最后一学期的课程对我来说是件难事，也不觉得上大学使我不开心。从个人的经验来看，我意识到使人们做事拖拉的原因还有许多，首先就是开始做事时的恐惧感。

我被重返校园这件事吓坏了。着手寻找害怕的原因时，我才发现原来自己对很多东西都感到惧怕：失败、遭到拒绝、成为别人眼中的傻瓜、与19岁的学生们竞争、发现头脑没有以前敏捷、现在的我变成了笨蛋、被孩子们得知我有一门课得了F、

不得不挤时间完成家庭作业，以及为腾出时间学习和做作业而忽视了孩子而使自己变成一个糟糕的母亲。

这些恐惧形成一股巨大的、不可捉摸的力量。在认清这些恐惧之前，我被它们紧紧包围着，动弹不得。接着，我分析它们、讨论它们、面对它们、与它们进行较量，得出了一些答案，最终得以继续我的生活。我开始实践我的原则，这些原则你将在这本书中一一读到（其中一章专门讨论恐惧问题）。

我的这些原则起作用了吗？当然！大约1年以后，我和同学们一起自豪地走上讲台，领取了我的文学学士学位。从那时算起5年后，在一边持家一边工作的同时，我又取得了一个硕士学位。一旦开始改掉拖拉的毛病，前途就变得豁然开朗起来。

现在我已不再拖拉，几十年来一直如此。第一次应用本书中提及的原则时，我仅仅希望它们能帮我实现不再拖拉，使我能够顺利地完成工作、家务，也许还包括实现一些目标。但是，自我开始改正以往拖拉的毛病时起，几年中我的生活有了越来越多的重大变化，最终整个生活都彻底地改变了。

你的生活，也能如此。

本书将在以下几个方面对你有所帮助：

- 发现自己效率不高的思维方式，并把它们改正过来；
- 明确要做的事情，找出你拖拉做事惯用的行为方式；
- 把那些有效的反拖拉窍门运用到生活中以防止拖拉；
- 制定一些策略以免重蹈覆辙；
- 设计出你个人的行动计划。

通过阅读那些克服拖拉的真人真事，你会找出自己的症结所在。这本书中每一章都有一些激励、鼓舞你的格言，一旦发现某一条十分针对你的情况，把它抄下来，并把它作为你的座右铭。

每一章的结尾都有一个“附加作业”部分，它能帮你总结出已读资料的要领并把本书的各种原则切合你个人的实际运用到生活中去。如果你想回答这些问题并计算一下进步幅度，那么可以看看这部分。如果你想略过这些练习，也可以不做，但至少要看一遍。到时你可能会觉得它们还有点意思，甚至是有兴趣的。

无论你是一直拖拉、大多数时候拖拉，还是偶尔拖拉，这本书都十分适合你。现在就是读它的好时机，你已处在逃出拖拉恶习这一深渊的边缘上了，让我们马上开始吧！

目 录

致谢	VII
前言	IX
.....	
第一部分 解析拖拉	1
1. 抓住恐惧	3
2. 你的借口是什么	21
3. 人们的游戏	35
.....	
第二部分 我们为什么拖拉	49
4. 使你却步的恐惧	51
5. “我想做所有的事！”	75
6. “救救我！我负担不了了！”	87
.....	
第三部分 克服拖拉的有效策略	107
7. “留点时间做计划！”	109
8. 消除混乱	119
9. 金钱与理性	143
10. 梦想来源于什么	155
.....	



第一部分 解析拖拉

1. 抓住恐惧

埃米特定律：害怕一项工作比做这项工作本身更耗费时间与精力。

本已拖拉了很久的工作，却发现其实一旦开始着手很快就能做完，为此你花了多少时间、精力和情感去懊恼与追悔？

在我的一个“克服拖拉”的研讨会中，有一位叫戴维的听众。他是一名销售经理，主管58个销售代表。他给我讲了一个故事：他曾买了价值数百美元的印有名言警句的镶框墙饰品，想用它们来装饰公司新总部的销售部办公室；可是搬过去5个月后，他的办公室依然四壁空空，饰品也仍旧堆放在储藏间。之所以迟迟没把它们挂上去是因为他拿不出一整天的时间来做这件事。

他不想委托维修工或其他任何人来做这件事，因为他觉得他们不会把它们钉到合适的地方，而移动它们将会在墙上留下痕迹。后来因疲于同事们对此的评论与抱怨，他决定利用每天午饭后的一点点时间把装饰物挂上去。完成这件工作后，整间办公室看起来漂亮极了，每个人都很欣赏那些既美丽又高雅的饰品。同时，戴维也吃惊地发现整个工作——他拖了近半年的事，竟是难以置信的容易，只需要47分钟就可以干完。

类似戴维的人常常对完成他们害怕的工作需要用多少时间没有



一点概念。你是否曾遇到过这样的情况：仅仅因为耽搁了一件只需13分钟的工作，而使整个生活陷入一片混乱？也许你过着一种非常忙碌的生活，但你是否认识到挂起衣服或把它丢入洗衣篮中所用的时间还不到2分钟？

你是否常常在办公桌上成堆的文件中翻找需要的文件？还是在看完每一份文件后就一劳永逸地做出归档、处理、丢弃或回收再用等整理工作？前者比后者耗费的时间更多。

你拖拉也许是因为你不想用整个周末去打扫地下室或车库，或者是不想用整个下午去写购物信。你没着手做这些事是因为你觉得没有足够的时间。想改变这些状况，你需要做的第一件事就是要认识到这个工作不一定会用去你整个周末、整个下午或是任何你以为它会占去的时间。

第二步是需要一个普通的厨房定时器。你也许拿不出整个周末的时间去做某一件事，但也许你能找出1个小时的时间（当然，某些实在是非常拖拉的人会经常中断，以致1个小时的计划拖了3个月还没做完）。在定时器上定上60分钟，用这个毫无干扰的1小时去完成计划。没有喝咖啡的时间，也没有电话打扰。如果你没有留言机，必须得接听电话，也要用着急的语气说话，告诉对方你现在没时间以后会打回去。

这样做可能出现的结果是：

1. 你完成了这项工作，并且吃惊地发现它用去的时间很短。如果将来碰到类似的工作时，别忘了提醒自己它实际上所占用的时间，比如“它只用了32分钟就做完了”。
2. 你发现它是一个非常庞大的工程，想完成它还要花去更多的



时间，但你已在上面打开了一个缺口。再确定1小时来做这个工作。你是每天做一次呢？还是每星期一次？还是偶尔排个时间表？现在你已有了一个计划并完成了一些。至于今天的部分你已经做完了，而且再也不会因恐惧而停滞不前。

3. 在预定时间结束时，你并没有做完，但已是胜利在望了。这是最有可能发生的事。一旦你做某事做得起劲了，想停也停不下。事实上你可能会喜欢赶一赶进度把它做完。

无论你在这1小时中做了多少事，你都会学到克服拖拉的最重要法则之一：你最恐惧的并不是整个工作需要花费多少时间与精力，你害怕的其实只是开始工作。

那些令你厌恶的工作

引起拖拉最显而易见的原因常常也是最容易被人忽视的，一些工作之所以迟迟未做是因为它令人感到不快：它是我不喜欢做的那类工作。例如特里从来找不出时间给汽车做例行检修，因为那是一件麻烦的事；黛博拖延她的健身计划是因为体育练习很枯燥；托马斯一直拖着不肯打电话通知客户税务申报情况，是因为他不喜欢告诉别人坏消息。

拖拉着不肯做不喜欢的工作是人类共有的特性。但是生活似乎充满了讨厌的、无聊的和不快的工作。而且多多少少地，你必须解决它们，否则它们就会给你造成长期或短期的问题与压力。

可能出现的短期问题有：例如，特里的车在最不便的时刻抛锚了；托马斯的客户因没接到他的电话而生气。长期问题则可能是：