



굿바이,
게으름

韩国销售15万册的**懒人新生必读书!**
教你告别低效的懒惰，击准生活的重心!

再见，懒惰!

[韩] 文曜翰◎著

每天**加班**到半夜，却**不知道**自己干了什么?
见完老板见客户，忙得**晕头转向**还是出不了**业绩**?
老感叹自己活在**繁忙**的都市，享受不了**悠闲**的个人生活?
别怨别人了，这些都是**你的错!**
因为你在**偷懒!**



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

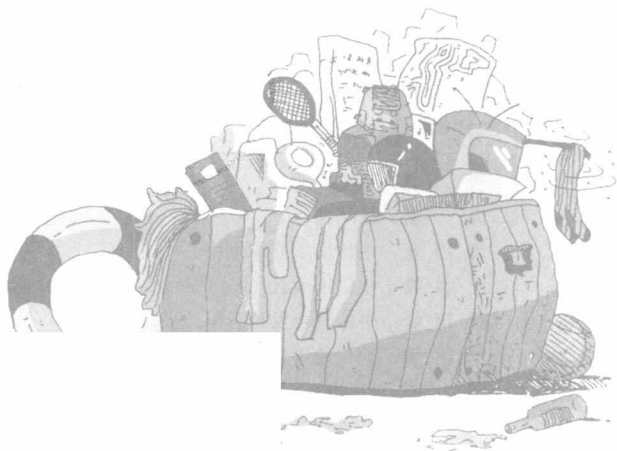


再见， 懒惰！



【韩】文曜翰 著
杨华芸 译

굿바이,
게으름



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

再见, 懒惰 / (韩) 文曜翰著; 杨华芸译. —北京: 中信出版社, 2008.6

书名原文: Goodbye, Laziness!

ISBN 978-7-5086-1159-4

I. 再… II. ①文… ②杨… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第046769号

Goodbye, Laziness! by MUN, YO HAN

Copyright © 2007 by THENAN Publishing Co.

Simplified Chinese copyright © 2008 by CHINA CITIC PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with THENAN Publishing Co.

Through EYA (Eric Yang Agency), Korea.

ALL RIGHTS RESERVED.

再见, 懒惰

ZAIJIAN, LANDUO

著 者: [韩] 文曜翰

译 者: 杨华芸

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 91 千字

版 次: 2008年6月第1版 印 次: 2008年6月第1次印刷

京权图字: 01-2007-4796 插 图: 王杰炜

书 号: ISBN 978-7-5086-1159-4/F · 1336

定 价: 25.00 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。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264377



序

Prologue

“我为什么这么懒？”“我们家孩子的懒惰究竟是谁的遗传？”“怎样才能改掉懒惰的坏习惯？”坦白地说，每个人可能都有过因为懒惰而深深自责的经历，因为懒惰无处不在。

我遇到过很多自认为不幸的人，因为我的职业是心理医生。越是自认为不幸的人，就越爱强调并非他自己选择了不幸。但通过交流我发现，其实在他们的人生中，也有过很多能避开或减少不幸的机会。“天哪，原来不选择也算是一种选择啊。”接下来是他们无数的叹息和后悔。不过，很多时候这样的后悔也会成为解开“不幸”这把锁的钥匙。

懒惰也是如此。人们明明身陷懒惰的泥沼，却不愿担起责任。重要的工作可以不断搁置，自己的约定可以随意反悔，然后为自己找种种理由开脱——“因为有其他事要忙”，“只是想考虑得更慎重一些”，“我天性就比较散漫”，“想待会儿再干”。在选择面前他们犹豫不决，工作被无限期拖延。所以，懒惰其



实就是一种明确的选择——回避选择的选择！并不是只有无所事事才叫懒惰。重复一成不变的日子，被琐事困扰，因小失大，对决策举棋不定，明明有实力却放弃挑战，这些都是懒惰的表现。

懒惰就像沼泽地。若不幸陷入，刚开始还易脱身，越往后就越无法自拔；越是挣扎，就陷得越深。一旦你开始和懒惰“亲密接触”，它就会渗入你的体内，成为你的一部分。于是别人会觉得你本来就是那个无比懒惰的人。到了这时，就像鱼儿意识不到周围的水一样，你也感觉不到自己的懒惰了。你会放下所有对懒惰的责难、后悔，彻底陷入懒惰。

但就像燃烧过后的灰烬里也会藏着火星一样，只要自己不轻言放弃，我们还是有机会的。人生其实就是“可能性”的另一个名字。不放过任何一线希望，终有一天你会和自己的内心碰撞，那里有个声音在问：“就这样活下去也无所谓吗？”“这就是你人生的全部？”

这本书就是为了这些人而写的。他们认为自己懒惰，同时却并没有丢掉对美好生活的渴望。他们在理想和行动之间迷失彷徨，却仍坚持努力缩小它们之间的距离。他们相信在自己的体内，还有一个强大的小宇宙。他们有时候会深深地自责，却绝不停止追寻更有意义的人生。

我之所以把懒惰作为主题，有几方面的原因。



第一，我本人就很懒惰。我从小被不停地灌输：“努力地活着！”在父亲的威严管教下，我和其他兄弟们每天都要很早起床，没有特殊原因不能看电视，冬天也要用冷水冲澡。只要父亲在家，就算没有心思学习，我们也要坐在书桌前。我常常一边偷看父亲的一举一动，希望他赶紧出门，一边还要装作用功读书的样子。一旦被发现有偷懒，就会遭到父亲严厉的责骂。久而久之，我习惯了一定要做些什么才觉得心安。在别人看来，我一直在努力地做事，但习惯了这样生活的我，往往不知道自己真正想要的是什么。

当我进入青春期，常常会思考“我应该怎样活着”这样抽象的问题，却从来没有自问过更具体的问题：“我想要的是什么？”“我应该做什么？”直到很久以后我才醒悟到，更美好的人生需要同时搞清楚这两个具体问题。而在明白这些之前，我都是在别人的经验之上做决定，因为那样似乎合理又安全。

于是当我面临高考志愿填报时，感觉大脑一片空白。我告诉父母想报考一无所知的植物学系，他们认为很不实际。“读完植物学系你能养活自己吗？”我无言以对，于是上了他们希望的医科大学。此后我也经常回避人生中的挑战 and 选择。

再锋利的刀剑，不用也会生锈。我感觉到自己的挑战精神和自由信念在急速萎缩。已近而立之年，我觉得自己的人生注定如此了。这样的感觉就像是一个圆球变成了六面体，再也不



再见，懒惰

能随意滚动。时间在一成不变的日子中流逝，我不再问自己想要什么。我的人生就像停在港口的帆船，我认为是在远航，其实那只是在码头的微微颠簸。没有目的地，没有食物，更没有地图。



但当我初为人父的那一瞬间，忽然对这样的人生产生了疑问：“这就是我想要的人生吗？”我决定开始真正的远航。我想把我的故事写进书里，同那些跟我有过相似经历的人分享。

第二，作为心理医生，我了解变化的原理和人类所具有的变化本性，我想把它们也写进书里。人们往往认为追求稳定和贪图安逸是人的本性，但这只对了一半。我相信人们想不断地完善自我，追求更美好的人生，这也是人的本性。当然，环顾四周，比起挑战自我的人来，安于现状的人似乎更多，但这不能说是人的本性，而只是我们在和现实碰撞的过程中被驯服的表现。

我从孩子们的身上看到，变化是人的本性。孩子们是绝不放弃的。如果这样不行就那样做，还是不行就再换个方法——孩子们总能让可能性变为现实。大家没见过因为害怕摔倒就不再奔跑的小孩吧？孩子们出生时不会带着“放弃”和“懒惰”，那些都是我们在成长的过程中学来的。

第三，为了新的自我开发理论。其实心理医生的关注对象是患者而不是普通人，而且目标是针对患者情况进行治疗，而



不是开发普通人做某事的可能性，当然，我所关心的往往要超越这个范围。例如，经历严重的交通事故之后，有人在遭受外伤的同时留下了心理阴影，从此不能再坐车；但也有人因此反思过去的人生，产生了180度的转变。运动员也同样，受伤后会一度消沉，有的运动员通过坚持康复训练后成功地再次站起来；也有的运动员沉溺于哀伤中无法自拔，逐渐被人们遗忘。为什么会有如此的差异呢？

出于个人的好奇，我从几年前开始关注自我开发领域，以求创建有效的自我开发体系。我阅读了很多相关书籍，学习了相关课程，并和专家进行商谈。我发现，自我开发领域甚至没有基本的理论基础，只有几个世纪前的“品性论”和产业化时代一时兴起的成功学、处世学等相关理论，而且心理学和精神医学也没能真正帮助人们去“营造更美好的人生”。

我认为21世纪的心理学和精神医学应该包括自我开发领域，倡导通过实践展现人类的精神涵养。虽然可能收效甚微，但我试图以本书来探讨这些问题。书中自我开发和心理学、精神医学之间的碰撞，可能看起来很陌生，甚至不合理。但我坚信，只要这样的碰撞持续下去，随着技术的发展，将来一定能够结出丰硕的果实。

本书共由两部分构成。在第一部分中，为了让读者从整体上把握“懒惰”，我分析了懒惰的历史、定义、状态、原因等



方面。第二部分是实践篇，介绍克服懒惰的具体方案。如果是真正懒惰的人，可能不会产生要跟着做的念头。当然，我希望大家不要一开始就想“一定要全部照做”，而是以轻松的心情读完它。如果遇到感兴趣的部分，就从那里入手。要拿出“循序渐进”的勇气。这本书是一封鼓励信，献给那些想让自己生活得更美好的人；也是一封保证书，表示我决心开始全新的生活。但愿这本书能伴随大家，一起离开码头开始远航。



XII

最后我想对几位对我来说很重要的人表达谢意。首先是一直相信和鼓励我的父母，他们让我明白学无止境的道理。另外是始终支持我追求更美好生活的妻子，如果没有她的照顾和付出，也就不会有这本书的出版。还有不断激励我的朋友泰洙和东源。

我还要特别感谢变化经营研究所的丘本亨老师。我跟着丘老师学了一年的时间，正因为有他的帮助，我才得以奠定自我开发理论的基础，也才能展开自我开发课题的研究。而比这些更重要的是，丘老师是我生平第一个崇拜敬仰的人，他就是我通过这本书想成为的“拥有自己的人生”的那种人。

最后我要感谢让我的梦想成真的出版社的各位同人。

序 VII

I 懒惰新语

01 懒惰是“千面女郎” 3

懒惰是什么 5

小懒惰和大懒惰 8

懒惰=选择障碍? 11

懒惰的过程 13

懒惰是“千面女郎” 17

病态性懒惰 21

懒惰和悲观主义 23



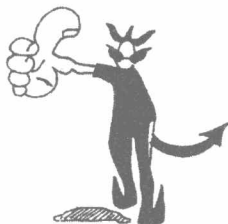
02 懒惰应该受到谴责，还是表扬？ 27

懒惰是罪恶？ 29

钟表的问世和懒惰 30

我们也有懒惰的权利！ 32

懒惰的歌颂者们真的懒惰吗？ 34



再见... 懒惰



03 懒人们的借口 39

只勤于动嘴和耍小聪明的懒人 41

懒汉们的“百宝箱” 42

自我批评其实也是借口 44



04 任何懒惰都有原因 47

懒惰和性格 49

所谓“过去”的陷阱 55

滋生懒惰的环境 58

大脑和懒惰 61

精神能量和懒惰 63

现代社会和懒惰 68



IV

II 和懒惰说再见

05 做好克服懒惰的心理准备 75

人之初，性本“勤” 77

给人生赋予方向性 80

能够克服懒惰的人 Vs. 无法克服懒惰的人 81

ACE精神能力 86

让你觉醒的声音 90

变化的瞬间 91





06 活出自我 103

自我实现的时代 105

“效仿人生”的痛苦 106

寻找真正的平和 108

活出自我的智慧 110

07 克服懒惰的十把钥匙 117

第一把钥匙 懒惰的自觉 119

第二把钥匙 克服懒惰后你将去向何方 125

第三把钥匙 在梦想和现实之间架一座桥 131

第四把钥匙 战胜恐惧和自责 137

第五把钥匙 培养良好的习惯 148

第六把钥匙 启动能量网 155

第七把钥匙 构建变化的体系 160

第八把钥匙 选择你的人生 163

第九把钥匙 主动休息和运动 167

第十把钥匙 提高生活的效率 171

最有效的“必杀技” 176

V



结语 为了真正的成功和幸福! 181



I

懒惰新语

01 懒惰是“千面女郎”

如果你想拖延时间，只需要
把无关紧要的小事，
和重要的事情换个位置。

——威廉·柯纳斯





再见，懒惰



即便你每天努力生活，但如果没有指向性，那也属于大
懒惰。



懒惰是什么

“你懒惰吗？”如果忽然有人向你抛来这样的问题，该如何作答？这本书的大部分读者都会回答“我很懒”吧。究竟什么样的人才算懒呢？“懒惰”一词极其主观。为了说明“懒惰”，就需要一个“不懒惰”的参照物。但“懒惰”并没有客观的标准，一个用99%的精力努力生活的人，也可能因为1%的不足而认为自己懒惰；相反，一个在99%的时间里精力闲散，只在1%的时间里努力的人，也可能认为自己勤勉。

5

我一度因为懒惰而自责，但听我这么说的的人大都是很讶异的表情。我的一位同学在学校时疏于学习，热衷于玩乐，却从没听他说过一句“我很懒”，他在心里也认为自己不懒惰，并且总是忠告我：“人生就这样，差不多就行啦。”

所以，“懒惰”的概念是模糊的，因人而异的。再加上如今不少“提倡”懒惰的书面市，更让人感觉困惑。因此，我们要先从懒惰的概念入手。在正式讲解概念之前，让我们看两个例子。下面的两个人中，到底谁是懒惰的呢？

事例1 不断地学习的K

K已经从事了5年的公务员工作。其实她从一开始就认为自己的性格不适合做公务员，但考虑到长期的稳定性，她选择