

20几岁， 不要再懒惰

诺蕾莉◎著

忙碌而渴望成功的人，桌上必备的一本书

你知道懒惰会让你晚别人20年成功，莫名其妙丢掉80%的工作，还有可能夺走你无法计算的成功机会吗？
快翻开这本书吧！循序渐进改造你体内的懒惰基因，摆脱泥泞不堪的生活，扭转人生就是这么简单！

本书独家：设有“懒惰基因小测验”，方便你测试自己拥有哪些类型的懒惰基因。附有各式各样“懒人特效药”实用表格，以及懒惰基因改造流程图，让你成功摆脱“懒惰基因”的纠缠，脱胎换骨，扭转人生！



北京航空航天大学出版社

B 848.4-49
426

20几岁， 不要再**懒惰**

诺蕾莉◎著

Kick out your lazy bugs!



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁,不要再懒惰/ 诺蕾莉著. —北京: 北京航空航天大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-81124-836-4

I. 2… II. 诺… III. 成功心理学-青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 098362 号

本书中文简体字版由汉皇国际文化有限公司独家授权。仅限于中国大陆地区出版发行, 不含台湾、香港、澳门。

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2009-2630

20 几岁, 不要再懒惰

诺蕾莉 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http://www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 12.25 字数: 148 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-836-4 定价: 26.00 元

我用这些方法克服了懒惰， 你一定也可以！

我必须说：“克服懒惰基因是
终生都必须努力的事情。”



尽管身为撰写这本教导大家如何摆脱懒惰书籍的作者，但我知道这确实是一件极为困难的事。

这本书，难产了很久，久到编辑和我自己、还有周边的朋友们都曾怀疑过它会不会有出版的一天？

对我来说，撰写这本书是一种与本性争斗的过程，因此，我花了半年多的时间以打倒我体内的各种懒惰性，也历经了书中提及的种种懒惰基因造成的严重影响，更曾经被懒惰基因打倒而萌生中途放弃的念头。

我的朋友都知道我有诸多懒惰的毛病，也可以说，书里面列举的懒惰基因，我大概统统都有吧！

所以，当他们知道我要撰写这本书时，都认为这对我来说是不可能完成的任务。

为了赌一口气，也为了根除这个可能会毁掉我一生的毛病，我接下了这项艰巨的任务，也终于完成了这项挑战。

完成了这项不可能的任务之后，我明显地感觉生命已跃进另一个更高的层次，与昨天的我不再相同。

书里面所有的“懒人特效药”与“克服懒惰实用表格”，都是我亲身经历并努力找寻解答后，字字血泪所整理出来的！



因此，请相信它们的实用度及可靠性，也千万不要怀疑自己的决心，更不要停止后续的努力；因

为懒惰如我都做得到，更何况是愿意痛下决心的你。

当你翻阅本书时，请为我鼓鼓掌，也为正打算克服懒惰的自己加油打气。同时，别忘了为未来那个积极的、不再懒惰的自己喝彩。

最后，将这本书献给所有曾经关心本书进度的朋友们，也感谢本书的编辑给予我的最大支持与鼓励。

Contents

懒惰书

我们一起
加油吧!



懒惰基因一：三分钟热度 / 2



自我检测表 / 3

症状 1 / 4

懒人的告白：善变，不择善固执 / 4

懒人特效药：培养专注的兴趣，就是训练自己的专注力 / 5

症状 2 / 8

懒人的告白：多元经营自己，却一事无成 / 8

懒人特效药：列出你的未完成事项，逐一完成 / 9

症状 3 / 12

懒人的告白：笃信下一个会更好，见一个爱一个 / 12

懒人特效药：用心经营，培养正确的处事态度 / 13

懒惰基因测验：看看你的懒惰细胞躲在哪里？ / 16

懒惰基因二：缺乏自信 / 20



自我检测表 / 21

症状 1 / 22

懒人的告白：没有自信，所以没有冲劲 / 22

懒人特效药：建立自信，是成功的不二法则 / 23

症状 2 / 26

懒人的告白：凡事悲观，干脆不做 / 26

懒人特效药：学会正面思考，了解自我 / 27

症状 3 / 30

懒人的告白：想到要尝试，就感到害怕 / 30

懒人特效药：勇敢尝试，不害怕失败 / 31

懒惰基因测验：测测你的懒惰指数有多少？ / 34

懒惰基因三：60 分心态 / 38



自我检测表 / 39

症状 1 / 40

懒人的告白：凡事低空飞过，不求更好 / 40

懒人特效药：调整心态，认真活出自我 / 41

症状 2 / 44

懒人的告白：凡事差不多，懒得再努力 / 44

懒人特效药：满足内心真正的想望 / 45

症状 3 / 47

懒人的告白：安于现状，不求上进 / 47

懒人特效药：给自己和他人较量的机会 / 48

懒惰基因测验：从吃东西的习惯了解你的做事态度 / 51

懒惰基因四：临时抱佛脚 / 56



自我检测表 / 57

症状 1 / 58

懒人的告白：今天的事明天再说 / 58

懒人特效药：克服拖延的恶习，今日事要今日毕 / 59

症状 2 / 62

懒人的告白：工作永远那么多，怎么都做不完 / 62

懒人特效药：分出事情的轻重缓急，循序渐进完成 / 63

症状 3 / 65

懒人的告白：以为事情很简单，拖到最后一刻才开始 / 65

懒人特效药：正确估算完成任务的时间，并及早做准备 / 67

懒惰基因测验：看看你遇到困难时的态度 / 70

懒惰基因五：依赖他人 / 74



自我检测表 / 75

症状 1 / 76

懒人的告白：父母的掌上明珠，从小依赖 / 76

懒人特效药：培养独立自主的能力 / 77

症状 2 / 80

懒人的告白：面对突发状况就会手足无措 / 80

懒人特效药：展开一次只有自己一个人的旅行 / 81

症状 3 / 83

懒人的告白：为爱子强出头的母亲 / 83

懒人特效药：别对你的父母予取予求，他们不是百宝箱 / 85

懒惰基因测验：看看你的依赖指数 / 88

懒惰基因六：意志不坚 / 92



自我检测表 / 93

症状 1 / 94

懒人的告白：做事容易分心，老是被其他事情吸引 / 94

懒人特效药：创造不分心的环境，别让他人打扰你的

工作时程 / 95

症状 2 / 98

懒人的告白：永远达不到预定的计划目标 / 98

懒人特效药：订出正确的计划与目标，不轻易更改

自己的计划 / 99

症状 3 / 101

懒人的告白：迟到是正常，准时就有问题 / 101

懒人特效药：为期 14 天的说到做到比赛 / 102

懒惰基因测验：测验你面对挑战时的态度 / 105

懒惰基因七：光说不练 / 110



自我检测表 / 111

症状 1 / 112

懒人的告白：把“交给我就搞定”挂在嘴边 / 112

懒人特效药：别开空头支票 / 113

症状 2 / 116

懒人的告白：对自己的未来画大饼，却从来没有实现 / 116

懒人特效药：幻想不等于梦想，除非你踏实地往前走 / 117

症状 3 / 120

懒人的告白：事情准备很久，就是缺了临门一脚 / 120

懒人特效药：坐而言不如起而行 / 121

懒惰基因测验：看看你的光说不练程度 / 124

懒惰基因八：溺爱自己 / 128



自我检测表 / 129

症状 1 / 130

懒人的告白：上班睡过头，干脆请病假 / 130

懒人特效药：停止为自己找借口，做好自己的本分 / 131

症状 2 / 134

懒人的告白：和公司约好面试，却无故不到 / 134

懒人特效药：设身处地为他人着想，再多坚持一下 / 135

症状 3 / 137

懒人的告白：坚持“爱自己” / 137

懒人特效药：做自己不等于溺爱自己 / 139

懒惰基因测验：测验你犯错时的态度 / 141

懒惰基因九：多一事不如少一事 / 146



自我检测表 / 147

症状 1 / 148

懒人的告白：怕麻烦，小错变大过 / 148

懒人特效药：做对每一件小事，才能避免所有的麻烦事 / 149

症状 2 / 152

懒人的告白：事不关己，冷眼旁观 / 152

懒人特效药：助人就是助己 / 153

症状 3 / 155

懒人的告白：面对错误能躲就闪，害怕承担 / 155

懒人特效药：扑灭星星之火，避免燎原成灾 / 157

懒惰基因测验：看看你的被动程度 / 159

懒惰基因十：漫无目的 / 164



自我检测表 / 165

症状 1 / 166

懒人的告白：不想长大，希望永远当个彼得·潘 / 166

懒人特效药：将延期偿付心理转化为正面积极的力量 / 167

症状 2 / 169

懒人的告白：前途茫茫，哪里才是我的道路？ / 169

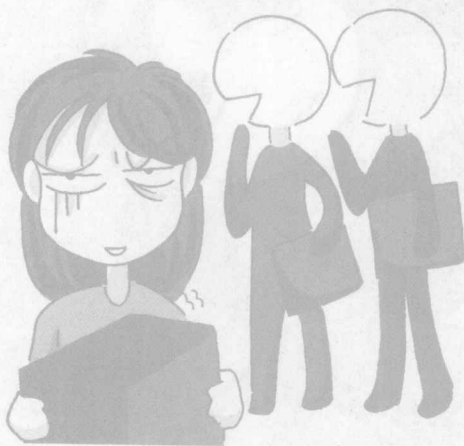
懒人特效药：建立你的人生梦想表 / 171

症状 3 / 173

懒人的告白：自认为无法满足父母的期待，干脆不做 / 173

懒人特效药：积极沟通，正视父母的过度期待 / 175

懒惰基因测验：测验你的自信程度 / 178



懒惰基因一 三分钟热度

3 自我检测表

症状 1

4 懒人的告白：

善变，不择善固执

5 懒人特效药：

培养专注的兴趣，就是训练自己的专注力

症状 2

8 懒人的告白：

多元经营自己，却一事无成

9 懒人特效药：

列出你的未完成事项，逐一完成

症状 3

12 懒人的告白：

笃信下一个会更好，见一个爱一个

13 懒人特效药：

用心经营，培养正确的处事态度

16 懒惰基因测验：看看你的懒惰细胞躲在哪里？

懒惰基因一

三分钟热度

俗话说得好：“万贯家财，不如一技在身。”有些人兴趣很多，却没有真正专精的才能，这样的人，往往具有“三分钟热度”的毛病，他们或许口里说得头头是道，却只是略知一二，若真的要他们有所作为，恐怕还不知等多久呢！

三分钟热度的人，做事情往往凭借“兴趣”两个字，兴致一来，拼他个三天三夜也没问题；兴趣没了，不管事情多么火烧屁股，就算你拿刀子架在他的脖子上，他还是一副“不自由，毋宁死”般坚持“兴趣”的模样。

想一想，有没有什么事是做了一半，就被你丢在一旁的？

摆脱三分钟热度基因的方法

专注力

培养专注的兴趣→发掘自己真正的兴趣→
完成阶段性目标

执行力

列出未完成事项→找出重复且未完成的事项
→尝试完成不想要的事情

持久力

选你所爱，爱你所选→用心经营所爱→
长久经营各方面的事业

自我检测表

以下是拥有“三分钟热度”基因的人常有的毛病，如果你也有相同的问题，请在前方的方框里打钩。一个题目一分，得分越高表示你拥有的“三分钟热度”基因指数越高。

1. ☐ 我很容易改变心意。
2. ☐ 曾经有过三种以上的兴趣。
3. ☐ 觉得做事情好玩比较重要，不需要太在意有没有成功。
4. ☐ 有很多尚未完成的作品，或是没有破关的游戏。
5. ☐ 曾经为了某件有兴趣的事而通宵进行这项活动。
6. ☐ 在还没有彻底弄懂某件事时，就决定放弃。
7. ☐ 曾经喜欢过交往对象以外的异性。
8. ☐ 不喜欢动脑筋思考事情。
9. ☐ 整理房间（或书桌）时，常常只进行到一半就停止了。
10. ☐ 认为爱情是靠直觉与缘分，而非努力才能获得。

总计： 分

＋症状1



懒人的告白 善变，不择善固执

小俊从小到大的志愿总是不停地改变。小学时，想当一个又帅又酷的运动员，便参加校内田径队选拔，侥幸通过了，却因为每天必须比别人早半个小时到学校训练而放弃退出。对他来说，还是多赖床一下比较实际。

初中时的英文老师年轻又美丽，激发了他学英文的兴趣，更发出当外交官的豪言壮语。但随着越来越多的单词和短语要掌握，还有玩乐与同伴的诱惑，他连英文发音都变得有那么一点汉语味，更别说搞懂似乎永无止尽的时态变化了。

高中的时候更不得了。小俊突然想当人民的保姆，没多久，又想开一间位于海边的浪漫咖啡厅；再后来是正义化身的律师，还有画家、音乐家、医生等各行各业，他全在脑子里从事了一遍。小俊常常同时展开多项兴趣与学习，周一熬夜练吉他和弦，周三却决定改练萨克斯风的指法，因为练吉他让他手指头痛得睡不好。

上了大学以后，小俊被一堆科系搞得眼花缭乱。最开始，他选择了化学系，但发现一堆方程式和原文书真是要了他的命。接着，他转系读了商学院，但又觉得枯燥乏味。最后，小俊决定休学工作了，因为他觉得与其待在学校学一堆没有用的知识，不如早点步入社会，早点赚钱养活自己还比较实际。

小俊的工作换过一个又一个。上班族要看老板脸色，有时同事又难相处。服务业要看客人脸色，赚的又不是自己的，不如自己做