

00 : 59.0

THE 60 SECOND SELF-STARTER

60 Solid
Techniques for Motivating
Yourself at Work

〔美〕杰夫·戴维森◎著 许志◎译

00 : 27.3

1分钟能做什么？

——不可思议的“战拖”心理学

美国头号效率专家经典之作！

812次演讲口碑相传！10周年最新版！

教你打败人类与生俱来的头号顽疾！

所谓“拖拉”，就是一种让人把该做的事一拖再拖，
要么迟迟不动手，要么开了头
却不肯把它做完的坏毛病……

00 : 48.9

00 : 28.8

00 : 23.8

00 : 15.8

00 : 30.6

00 : 43.9

00 : 33.9

00 : 18.0

00 : 10.0

00 : 16.9

00 : 22.4

00 : 03.2

00 : 46.9

00 : 03.6

00 : 37.6

00 : 27.3

00 : 42.4

00 : 06.9

00 : 21.4

00 : 22.4

00 : 30.0

00 : 21.0

00 : 59.9

00 : 23.8

00 : 29.0

00 : 19.5

00 : 27.6

00 : 27.3

00 : 16.9

00 : 29.0

00 : 37.6

00 : 06.9

00 : 38.2

00 : 15.8

00 : 23.7

00 : 28.0

00 : 22.4

00 : 0.3

00 : 30.6

00 : 39.2

3.0

00 : 59.0

00 : 29.3

00 : 06.9

00 : 23.8

00 : 30.6

00 : 55.7

00 : 59.0

00 : 28.8

00 : 06.9

00 : 13.7

00 : 53.0

00 : 55.7

00 : 29.0



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

1分钟能做什么？

——不可思议的“战拖”心理学

[美]杰夫·戴维森◎著 许志◎译

00 : 59.9



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

1 分钟能做什么? : 不可思议的“战拖”心理学 /
(美) 戴维森著; 许志译. —北京: 新世界出版社,
2013. 5

ISBN 978-7-5104-4132-5

I. ① 1… II. ①戴…②许… III. ①成功心理—通俗
读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 046015 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2013-0842

Copyright © 2008 by Jeff Davidson

All rights reserved.

This book, or parts thereof, may not be reproduced in any form without permission from the publisher; exceptions are made for brief excerpts used in published reviews.

Arranged through CA-LINK International LLC

1 分钟能做什么?

——不可思议的“战拖”心理学

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [美] 杰夫·戴维森

译 者: 许 志

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968

(010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424

(010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市京东印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 7.25

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4132-5

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



|| 序 言 ||

“人要有把货车栓在星辰之上的高远志向。”

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

如果你想在工作上摆脱拖拉的恶习，养成即刻投入、准时完成的好习惯，这本书一定非常适合你。杰夫·戴维森在这本书里介绍了 60 种扼杀拖拉的小技巧，每个技巧都只需要 1 分钟甚至更少的时间就能被领会。

我和杰夫都认为，这本书可以作为激发你行动能量的源泉。在你觉得自己工作卡壳的时候，只要翻翻这本书，挑出 3 到 4 种有用的技巧就行了。

假如你正好是个非常稀有的、会主动想尽办法让自己保持效率的人，这本书也绝对会成为你的最爱，因为本书对



你来说就不光是急救措施了，而是为你提供长期的训练，帮助你成为理想中尽善尽美的职场达人。把本书带在身边，一旦有了想要拖拉的念头，就迅速的翻一翻，绝对会让你斗志昂扬。

本书分为 6 个部分，涵盖了大小各种挑战的解决方案。当然，是要不断进步，还是停滞不前，选择的权利都在你手中。书中的 1 个或 2 个技巧，顶多 3 个技巧，就能帮你清除掉前进的路障。

本书中的 60 个技巧从时间管理到激发新的灵感，无所不包，你不仅可以把它们应用到工作上，也可以应用到日常生活中。和杰夫其他的作品一样，这是本迷人、友好、聪慧又非常实用的书。在阅读过程中，你会感觉像是有个老朋友在对你娓娓道来，而没有丝毫说教的意味。

总而言之，杰夫在和我们分享这么多年来帮助他成为一个出色的即刻行动者的种种经验。不管你是被一连串琐碎的小事纠缠得动弹不得，还是在面对一件漫长的工作时感到绝望，这 60 个技巧都是能为你带来巨大价值的工具，它们也能帮助你越来越轻松地对待工作和生活。

我相信，每一个人都能从这本书里挖掘出自己最想要的
宝藏！

马克·安德森

成功励志商品专卖店 Successories, Inc. 创办人



|| 前 言 ||

下面这份名单上的事项是不是已经成了你人生中不可缺少的部分？

- 眼前摆着一个重要的任务，但你总是要费上九牛二虎之力才能说服自己动手处理它；
- 花费非常多的时间做一些非常无聊、枯燥的事情；
- 很多时候更愿意做一些没意思的工作只是因为你觉得轻车熟路；
- 你拒绝写遗嘱，因为你不敢想象自己也会有离开的一天；
- 你会给朋友寄“过时”的贺卡；
- 直到12月24号，你才冲进商店购买圣诞礼物；
- 你感到身上哪儿不对劲时，会拖好几个月才去医院预



约一个健康检查；

● 很久之前你就打算清理一下抽屉、橱柜和整个房间，可现在它们还是像被打劫过一样；

● 你总是要过了最后期限之后才开始做某件事情，因为“死到临头”的紧迫感能逼着你行动起来。

网络词典解释说“即刻行动的人”，就是“展现了超乎寻常的进取心的人”，他们决不允许自己止步不前。在如今这种竞争激烈的工作环境中，如果你想要尽快在你的职业生涯中取得一点成就，强烈的进取心显然是必不可少的。不过，要想成为一个即刻行动的人——行动迅速，绝不拖拉——你必须要战胜一些你已经习以为常的、糟糕的习惯。没错，我说的正是拖拉，一种让人把该做的事情一拖再拖，要么迟迟不动手，要么开了头却不肯把它做完的坏毛病。

不过，关于拖拉的标准定义显然诠释不了人们为这个词汇赋予的种种复杂的感情。有些习惯拖拉的人会觉得自已懒惰、缺乏效率，但这只是表面现象。人们经常会一边拖拉，一边被焦虑、徒劳无功、内疚或无能为力等情绪折磨，但有时往往这些情绪才是拖拉的根源所在。

你是个拖拉的人吗？

一旦让拖拉泛滥开来，它就会削弱你对现实状况的感知能力，让你陷入一片混沌，然后不知不觉地将事态发展成你最不想看到的结果。例如，你把工作带回家准备周末加班，结果却把它扔在一边，看都不看一眼。但你又没法忘了这件事，反复提醒自己一定要完成它，不敢去做让精神放松的活动，因为你觉得那是浪费时间，会增加负罪感。于是，整个周末你都在焦虑和无所事事中度过了。不过，正如莎士比亚说过的：“各有各报，还是珍惜你的悠闲的好。”

有拖拉习惯的人一般都很难忍受挫折——用学术一点的话来说，就是他们会很容易且会很快选择放弃。尽管他们也会有完美主义的倾向，渴望高度的自主权和别人的认可，但被这些现象掩盖起来的真相是，他们非常害怕失败。所以，有些可怜的人一再拖拉，纯粹是因为眼前的工作或者任务有很高的风险性，让他们心生畏惧。然后，他们就为自己的拖拉找到了合理的借口：“这鬼差事谁愿意干呢？”你身边是否有过或多或少类似这样的人呢？

如果你是一个喜欢拖拉的人，那你很容易找到有共同语

言的人。据统计，我们当中的有 15% 到 20% 的人都有拖拉的习惯。如果你不确定自己算不算是个拖拉的人，那么下面这个公式，可以帮你搞清楚。

卡尔加里大学哈斯凯因商学院的皮尔斯·斯蒂尔教授发明了一个方程式，用来测量拖拉的程度。斯蒂尔反对传统对于拖拉原因的假设。有些人觉得，完美主义是拖拉的根源所在，但他认为，拖拉事实上是缺少自信的表现，人们不敢去做某件事情，因为他们担心自己没有能力去完成它。斯蒂尔也指出了其他一些因素，比如在处理某些特定的事情时，人不仅会变得容易分心和冲动，还会产生厌恶感。而冲动的结果就是，我们对某些逃避现实的行为和诱惑难以抗拒。这就是为什么我们会一遍一遍地检查自己的电子邮箱，也不想去完成某个工作；为什么我们去餐厅时，总是在正餐上来之前就已经吃掉了大量的点心。

斯蒂尔博士认为，意志力具有强大的力量。他考虑到用对成功的期望值（E）、任务的完成价值（V）、任务的紧急程度（I）以及个人对拖拉的意识值（D）来计算个人完成预定任务的欲望（U）。因此，这个公式可以用来计算一个人能够成

攻克克服拖拉习惯的几率：

$$U=E \times V / I \times D$$

“还是老话说的好，”斯蒂尔博士总结道：“要是你相信自己办得到，那你就办得到；要是相信自己办不到，那你就办不到。”所以，赶紧找出那些阻挠你成功的潜在障碍，然后制定计划把它们扼杀在摇篮里吧。仅仅完成一个目标——一个小小的胜利——也会给你带来更多信心去应对其他问题，千万不要怀疑你取得成功的能力。

你无药可救了吗？

即使你是个十足的、完完全全的拖拉症患者，也会毫无疑问地在某些方面很有才华。毕竟，没有人在任何方向上都是止步不前的，我们都有自己擅长的领域，会想要积极主动地做某些事情。无论如何，不要因为拖拉带来的挫败感而怀疑自己的价值或抛弃自尊。就算有些事没做成，你也是个很好的人，你的妈妈也照样爱你。每个来到这个世界的人，都有其自身的价值。

不管是企业主管、创业者、家庭主妇、退休人员、学生，



还是社会上的其他角色，多多少少都会有拖拉的习惯。一位名叫威廉·克瑙斯的心理学家估计，90%的大学生都有拖拉的行为。在这些学生中，大约25%属于习惯性拖拉症患者，但克瑙斯也观察到，这些学生也是最有可能中途从大学退学，然后创建软件公司，最终拥有28亿美元股票的人。

或许，现在阻止人们投入到正事里的最大的干扰就是即时讯息（IM），而且随着学生从学校进入职场，这一干扰的恶果会表现得越来越明显。想想看，只要几分钟，电子邮件或Facebook的消息就能发送到你的收件箱里，没人知道到这些讯息什么时候会弹到屏幕上来，就像游乐场鬼屋里的神出鬼没的幽灵一样。不管是学生还是工作人士，都很容易沉溺于即时通讯。

事情通常是这样：当你手头正在做着什么，一条消息突然弹到了屏幕上，根本不会留给你时间去思考到底哪件事比较重要，你会下意识地点开看看，然后……

无论你在使用什么操作系统或通讯工具，都是如此。尽管你可以关掉手机拒收短信，但电脑屏幕上还是会闪烁着各种消息提醒，这种感觉就像身上某个部位很痒，不去抓一抓

就不爽。

有些人甚至不能收发信息就会觉得自己与世界隔绝了，于是无论是在学习、上课，甚至在期末考试的时候也要挂在线上（就算显示“暂时离开”的状态也不能关机）。我们都有足够多的青春，但看起来可不是每个人的脑子都够用。

在这个变幻莫测的信息时代，人们都面临着同样的困扰：我们还能像过去一样保持专注力吗？当我们被各种不同的事物吸引，集中精力处理一个任务的能力是否会退化？对于喜欢拖拉的人来说，即时讯息只是他们用来拖拉的无数借口之一。在不远的将来，会有更加诱人的干扰出现，比如说互动性更强、更亲切的虚拟朋友（阿凡达！），更不用说那些美好到让你永远不想回到真实世界的虚拟现实了。你是会为这种趋势欢呼，还是会感到焦虑呢？

在今天的工作环境中，干扰也大量存在。有的公司所有的办公桌都摆在开放的空间里，要在里面专心工作可不是件容易的事。那些被分割成了许多小隔间的办公室在贡献噪音和流言上也不遑多让，而且把史考特·亚当斯（呆伯特、狗伯特、猫伯特系列漫画的作者）变成了百万富翁。在这样充斥着同



事制造的干扰噪音的环境中工作一天，对于神经已经高度紧绷的人来说，绝对是雪上加霜。悲哀的是，现在的办公环境除了鼓励人们尽情拖拉，降低工作效率之外，几乎没有任何价值。

我认识的有些人为了掩饰他们的拖拉，会展现出惊人的思维能力，有时会编造各式各样的故事——其实是弥天大谎——以制造话题来转移你的注意力。事情的真相是，他们要么网上冲浪，要么玩电脑游戏，但就是不愿做点跟工作有关的事。如果要挖掘旷工和进度缓慢的根源，绝对少不了拖拉的影子。

拖拉只不过是一种习惯

拖拉是一种由来已久的习惯，从人类穿着兽皮居住在岩洞里、狮子狗还是野生动物时就开始影响着我们。我们比起祖先们来，无论要做什么事情，也无论是在办公室或是在家里，要面对的干扰会更多。而无休无止的干扰，正是拖拉最好的帮凶！

无论何时，如果你让一些无意义的事妨碍你去完成更有价值且更紧迫的事情，那就是在拖拉。从文化学的角度来看，

拖拉是你对于所有争夺你注意力的事物的反应。现在要想做个即刻行动的人，确实比以往任何时候都难，因为有太多的诱惑会让人误入歧途。引用我最爱的作家（正是敝人）的话来说：

“当每个人都过分忙碌的时候，不要指望着忙碌会造就一个更有效率的社会，造就一个狂乱的社会还差不多。”

——杰夫·戴维森

在我们生活的这个地球上，一天之内能接触到的信息比我们在未来一周或一月之内，甚至一年之内、十年之内才能吸收到的还要多！尽管祖先们也有他们的难处——没有远程控制、没有 iPod、没有外卖、没有电子付费系统，或者，恕我直言，没有 Facebook……不过，他们可不用面对我们正在面对的各种让人分心的诱惑。你大概已经在不同程度上领教过它们的厉害了。

神奇的 1 分钟

我之所以为本书取这个名字，主要是因为我比较缺乏想



象力，同时也是为了呈现它最真实的内容。三十年前，许多名叫“1 分钟这个”和“1 分钟那个”的图书开始出现，其中最著名的是布兰佳的《1 分钟经理人》。懂得即刻行动的人会明白，即使是机器出现故障时的那 1 分钟，也是上帝赐予我们的礼物。以“1 分钟”为主题，本书提供了 60 种有效的方法（每一种方法对应一小时中的每 1 分钟）来让你提高并保持效率。书中的内容分为六部分，每一部分包含了 10 种方法。

首先，让我们从基本的开始——树立正确的心态。换换你的内衣，也换换你现在的情绪；养成正确的心态，接受更有效率的行为。这些基本原则构成了后面的技巧、态度和行动的基础。接下来，你会学到各种各样的技巧，有些很深奥（起码对我来说很深奥），有些则很刺激。我相信，你一定会很高兴地发现，这里面没有任何一条建议是无聊的。

如果书中的某个技巧对你来说没什么效果，那换一个肯定奏效。毫无疑问，这其中有些建议是相互矛盾的，有的建议你先去解决比较困难的问题，而有的则建议你先从比较容易的问题开始。然而出现这种矛盾是必然也是必须的，因

为人类的天性本来就充满矛盾，而且造成每个人拖拉的原因不一样，方法自然也要因人而异。某个方法可能刚开始很有用，但过段时间就没了效果，这时候你可以尝试下别的方法。世界上有什么东西可以永远按一个套路工作吗？好吧，可能ATM机算一个（不过没了钞票它们也没法运转）。

根据要完成的不同任务、你的能量水平、你使用的工具，还有其他许多因素，都会在这本有趣的小书里得到探讨，部分情况下有些建议会对你很有效，但在其他情况下，相反的建议也可能反而更有效果。无论是简单的、古怪的、惊人的还是极其无聊的，所有的建议都是为了帮助你迅速地突破阻碍，投入到重要的工作中去。

我们有一个好消息——即刻行动是一种可以培养的习惯。如果你希望得到立竿见影的效果，那这本书一定非常符合你的口味。通过熟练和反复地使用，书中的方法能让你养成新的习惯，把拖拉逼到无路可走。想要做出改变虽然需要坚定的意志和不懈的努力，但你因此得到的成功机会也是巨大的！好吧，也许在你读完这本书之前，我这样说确实有点夸夸其谈。