

SP 打造成功心理系列

〔日〕 斋藤茂太 著

# 战胜自身惰性

的法宝

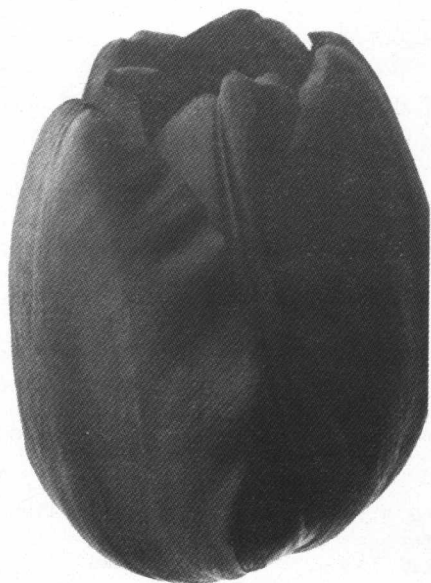


 科学出版社  
www.sciencep.com

打造成功心理系列

# 战胜自身惰性 的法宝

〔日〕斋藤茂太 著  
陈 诚 译



科学出版社  
北京

图字：01-2006-4887

## 内 容 简 介

很多自恃有才的人经常抱怨自己怀才不遇。其实,困扰他们的不是没有机会施展才干,而是他们自身的惰性。本书从心理学角度对人们的惰性进行了分析,认为产生惰性是因为:工作过于繁忙,难以集中精力于一件事;缺乏韧性,很快就开始厌倦了;最关键的一点就是心理压力过大,导致身心反应变得迟钝。针对上述原因,作者给出了许多具体的、切实可行的建议,指出其实有很多事是可做可不做的、要克服“不想做,嫌麻烦”的情绪;优先处理紧急必要的工作、学会调整自己不被他人驱使:“防止精力分散”的集中法等,告诉我们“雷厉风行”是战胜惰性,取得成功的法宝。

### 图书在版编目(CIP)数据

战胜自身惰性的法宝/(日)斋藤茂太著;陈诚译. —北京:科学出版社,2006

(打造成功心理系列)

ISBN 978-7-03-018053-7

I. 战… II. ①斋… ②陈… III. 意志-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第109213号

责任编辑:王 炜 赵丽艳/责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平/封面设计:来佳音/插图绘制:孔令维

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2007年1月第一版 开本:A5(890×1240)

2007年1月第一次印刷 印张:5 1/4

印数:1—7 000 字数:85 000

定 价:19.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)



财富大赢家的心理战术  
〔日〕和田秀树 著  
李冬雪 译



善于放弃能够克服心理压力  
〔日〕斋藤茂太 著  
陈 诚 译



盲点力造就非凡创造力  
〔日〕多湖 辉 著  
陈 诚 译



魅力女性应对心理压力10招  
〔日〕鸭下一郎 著  
赵新芝 译



心想事成的心理机制  
〔日〕和田秀树 著  
赵儒彬 译  
万泉河

## 内容简介

很多自恃有才的人经常抱怨自己怀才不遇。其实，困扰他们的不是没有机会让他们施展才干，而是他们自身的情性。本书从心理学的角度对人们的情性进行了深入的分析，认为产生情性的原因有三：其一是工作过于繁忙，难以集中精力于一件事；其二是缺乏韧性，很快就开始厌倦了；其三也是最关键的一点就是心理压力过大，导致身心反应变得迟钝。针对上述原因，作者给出了许多具体的、切实可行的建议，指出其实有很多事是可做可不做的；要克服“不想做，嫌麻烦”的情绪；优先处理紧急必要的工作；学会调整自己不被他人驱使；“防止精力分散”的集中法等，告诉我们“雷厉风行”是战胜情性，取得成功的法宝。

“SAKI NOBASHI GUSE” WA KO SHITE NAOSU by SAITO Shigeta

Copyright ©2005 SAITO Shigeta

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHINKO SHA, Tokyo.

Chinese(in simplified character only)translation rights arranged with  
SHINKO SHA, Japan through THE SAKAI AGENCY.

## 「先のばしぐせ」はこうして直す

斋藤茂太 新講社 2005

### 著 者 簡 介

斋藤茂太

人生悠悠,不急不躁。斋藤医院名誉院长,即本书作者斋藤茂太先生现从事心理顾问工作,专门为受到各种烦恼困扰的现代人排忧解难。同时斋藤先生还兼任日本旅行作家协会会长、日本文艺家协会会员等职务,在众多领域内都有杰出表现。

斋藤先生的其他著作有《善于放弃能够克服心理压力》、《战胜“郁郁寡欢”》、《学会抛弃一切》、《消除痛苦的情绪》、《“善于感受生活”之人的共同点》、《坚强对待“职场压力”与“工作抑郁”》(小社刊)等等,这些著作奠定了斋藤先生“心理系列丛书”的基础。

# 前言

*preface*

我们每个人是否都遇到过这样的事情呢？面对一件必须要做的事情却没有立刻着手，或是没有努力去做，直到最后时刻才后悔不迭：“哎呀，如果以前认真干的话就好了。”

我想很多人都曾有过这样的经历。那么导致我们没有“立刻着手”的原因何在呢？我总结了一下，无非是以下三个因素：

■ 心情浮躁，无法把精力集中到一件事情上来；

■ 因为惰性，没有持久性，重复做一件事不久就产生出厌倦感；

■ 压力聚积，造成身心劳累，最后导致反应迟钝。

因为繁忙过度，或者说努力过度使得压力日积月累，不知不觉之间变成了沉重的负担。这样一来，当人们面对必须要解决的事情的时候，即使明白其重要性，但也仍然会想：“无论如何我也完成不了，真是麻烦透了！”最后，在压力带来的阴影下败得一塌糊涂。

不知你的意见如何，在下是这样认为：我们不能认真从

事一件事情并非“心情浮躁”、“惰性”等因素使然。它们不过是压力副作用的产物而已。

摆脱压力的困扰是解决问题的关键，这需要在日常生活中多下功夫，避免压力一点一点地聚积起来。

当压力消失的时候，“自身惰性”便走到了尽头。那时，我们每一个人都能够立刻着手心里想做的事情，并且会一直认真努力直至取得成果。

本书将为读者提供多种建议。例如怎样确定哪件事情应该最先着手去做、怎样才能增加干劲、如何制定计划、通过什么样的手段获取信息，以及如何与人交往等等，不过这些都仅仅处于入门阶段而已。

读者朋友们还需要达到更高的层次，那就是“享受快乐”。也就是说无论做什么事情，摒除多余压力减少身心负担都是不可或缺的。为了能够轻装上阵，我们必须要达到这个更高的层次。

依本人之见，许多人亲手背上了“不做不行”这个辛苦沉重的包袱，究其原因可能是因为他们潜意识里存在一种错误的观念，认为辛苦才能意味着有面子，被称赞，才能够在别人面前拥有自豪的资本。

但是有些事情完成起来或许根本没有辛苦的必要，而一些人非要自己制造出“辛苦”来，这恐怕就是心态方面出了问题吧。

我们所应追求的应该是“如何愉快地工作”，因为我认为假如存在享受快乐的可能，那还是快乐一些为好。



亲爱的读者，也许我的话无法令人信服。但是，如果你真的做到了以上这些，那么你必将惊喜地发现，自己已经能够奇迹般地处理好每件事，并可以用不可思议的速度完成一天的工作了。

总之，像“不干了，真是烦透了”这样拖人后腿的想法自然而然便会消失；以前拖拖拉拉浪费时间的习惯也将彻底被改变；最终，所有烦恼都一定会在你的微笑之下被抛到九霄云外的！

# 目 录

contents

## 第 1 章 并非所有事情都如此紧急

- 1 “立刻着手”与“推迟处理” ..... 3
- 2 三个锦囊妙计 ..... 14
- 3 “立刻着手”及其准备工作 ..... 23

## 第 2 章 克服负面情绪

- 1 什么是“快乐” ..... 33
- 2 “鼓足干劲”的方法 ..... 46

## 第 3 章 优先完成重要的事项

- 1 信息处理重点在于“舍弃” ..... 63
- 2 通过笔记引导事物的运作 ..... 73
- 3 制定日程表 ..... 79
- 4 巧用工作时间段 ..... 89

## 第4章 塑造不受他人干扰的自我

- 1 不会说 NO 的人完不成计划 ..... 97
- 2 迎合别人的人完不成计划 ..... 107
- 3 犹豫不决的人本质善良 ..... 116

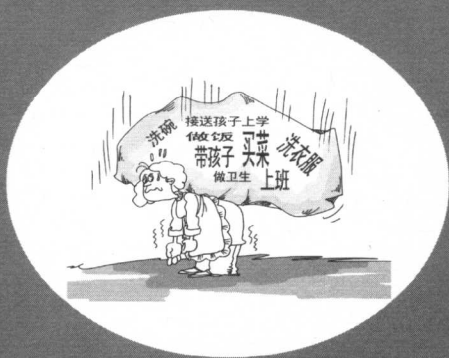
## 第5章 可以使“注意力高度集中”的修炼方法

- 1 充分休息,精神焕发 ..... 129
- 2 梦想指向十年、二十年后 ..... 138
- 3 爱出风头易生拖沓毛病 ..... 144

后 记 ..... 153

译者跋 ..... 157

# 并非 所有事情都 如此紧急





# 1

## “立刻着手”与“推迟处理”

能否养成安排好先后顺序再行动的习惯,关系到你人生质量的高低。

面对工作应酬也好私人生活也好,本人以前处理问题的时候心里总会惦记着三件事,即:

■ 眼前的工作必须立刻完成吗?

■ 虽说必须完成,可难道就不能推迟一段时间吗?

■ 虽说必须完成,可仔细想想难道就不能马马虎虎应付一下吗?

如此一来,每天的时间便在思考如何度过、推敲一周的作息安排中缓缓流逝。现在这种模式对于我已经成为了一种“惯性”。本人已经度过了那所谓“人生最忙碌的时节”了,但是这种思考习惯却依然在我体内延续了下来。

而对于目前仍处于“人生最忙碌的时节”的人来说就算是拥有再多的时间,他们也会叹息时间流逝的无情。

可是依据本人的经验,正是因为时间不足才促使我们想方设法节省时间,然后再想方设法思考如何高效率地工作。

第一点就是“安排好工作的先后顺序”。首先写好“目前一定要完成”的事情，接着记下“推迟处理也未尝不可”的事项……也许有人会说这本来就是任何人都必然会做的事，何必要在书中强调？我要说，实际上能够真正合理判断出先后顺序的人并不多，能够按照顺序实行的人就更少了。



多数人只不过在心里默默想一下顺序，往往不经意间把重要的事情挪到了后面，而把充沛的精力放在了无关痛痒的事情上。因此导致珍贵的时间在忙忙碌碌中悄悄溜走。

为了杜绝类似情况的发生,我们要养成习惯,无论事情多么琐碎多么细微,都要认真考虑它们的先后顺序之后再采取行动。这个道理谁都明白,但很少有人切实实行。当然,别忘记写上如何做才能完成。

## 在忙碌中却“游刃有余”的诀窍是什么?

我在这里告诉大家一个安排先后顺序的秘诀。

请在制定顺序的时候用“三个视点”来整理思路。所谓的“三个视点”其实就是把一个问题连续自问三遍——“这本本来是一件必须立刻做完的事情,但仔细想一想它当真必须立刻做完吗?”这样一来,我们会发现实际上也许有将近一半的事情并不是急需完成的。把处理这类事项的时间先节省下来,其他就好办得多了。

思索“三个视点”的时候,人们往往会显得比较为难,而为难情绪又往往影响人们节省时间。看见别人不见天日地埋头苦干,自己就心虚起来。于是乎,不必要的雄雄斗志重新燃起。

某职员听说今天一位同事拜访了五家客户后便下定决心:明天我要走访十家!如果有同事上个月曾三次周末加班,那他马上也会要求自己加班四次。接着,还有出差次数、打电话次数、出席会议次数、浏览资料数量、积攒名片多少、加班时间……希望在所有方面都超过别人!





干劲十足看起来是不错,可这位职员实际上却陷进一个狭窄的世界中去了。看到那些并非急迫甚至无关紧要的事项——登上了日程安排表,他的内心在微笑:我也是一个能干的人,好满足啊!

人类真是乐于制定计划书的动物啊。必要的事项自不必说,那些无关痛痒的事项也一笔一画地载入计划之中……结果呢?我希望每个这样做的人都好好思索一下结果如何。

做着不必要的事情,思考着纯属浪费时间的问题,毫无意义地东奔西跑。面对接连不断扑面而至的种种工作,头脑混乱,渐渐不再记得自己到底要干些什么。就像刚刚学车的人,手忙脚乱,离合、刹车一通狂踩,车子却走不了半尺。这位职员也是如此,忙到最后,业绩不见上升,身心却劳累至极,落得个竹篮打水一场空的下场。

## 6 战胜自身惰性的法宝