

No Procrastination

最优秀的企业员工培训读本

决不拖延

世界知名企业通行的员工行为规则

文 捷/著



《决不拖延》是机械工业出版社继《没有任何借口》之后的又一力作。它倡导的理念可以说是对“没有任何借口”的重要补充和延伸，也可以说是引导员工从优秀走向卓越的指南。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

No
Procrastination

决不拖延

文捷/著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

所有的竞争都离不开时间的竞争,所有的拖延都可以归结为时间上的拖延。除非作为一个特例,否则拖延可以导致努力的失败。

本书从高效率公司生动的企业管理实践中得出了以上通律,并且指出了拒绝拖延的方法和途径。

本书是为预防和遏制企业慵懒之风的一剂良药,是员工进阶的第一课堂。

图书在版编目(CIP)数据

决不拖延 / 文捷著. —北京:机械工业出版社,

2004.9

ISBN 7-111-15204-2

I. 决... II. 文... III. 工作—效率—通俗读物

IV. C931.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 090238 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:李书全

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005 年 1 月第 1 版·第 2 次印刷

880mm×1230mm·A5·5 印张·60 千字

定价:15.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

李·雷蒙德的影响力

据新华社消息 《财富》最近推出全球最有影响力的商业人士名单(25位),埃克森-美孚石油公司董事会主席兼首席执行官李·雷蒙德(Lee Raymond)博士名列第六。美国股神沃伦·巴菲特名列榜首,比尔·盖茨居第二。

中国香港的李嘉诚和大陆的张瑞敏榜上有名。

埃克森-美孚是一家全球利润最高的公司,超过微软2倍。

2002年,埃克森-美孚的资本回报率达到十年以来的最高值——14.7%。所罗门兄弟的



李·雷蒙德的影响力



分析师保罗·汀(Paul Ting)说：“这种回报率是其他公司数年来一直可望而不可及的。”

更多的人说，李·雷蒙德是工业史上绝顶聪明的 CEO 之一，是洛克菲勒之后最成功的石油公司总裁——没有人能够像他一样，令一家传统行业的超级公司股息连续 21 年不断攀升，并且成为世界上一台最赚钱的机器。

本来，李·雷蒙德 2003 年就可以退休了，虽然他我行我素，绝不屈从于任何压力，甚至被很多人既惊又叹地说成是恐龙，是魔鬼。但是，董事会又延长了他的合同，允许他超过公司规定的退休年龄(65 岁)继续统领公司。

“对我来说，一直呆在这儿并不合适，对这里的其他人也是不合适的。”李·雷蒙德说。持有公司股票的股东们，表达了他们对李·雷蒙德时代即将结束的看法。他们说：“现在的情况，就好像乔丹离开芝加哥公牛队一样。”

李·雷蒙德的成功信条之一就是：决不拖延。

享受工作，享受人生

拖延，可以把企业拖垮；

拖延，只能让他人领先。

这是一个刻不容缓的时代！美国上班族的午餐，都已经在工作的地方匆忙解决了，“有空再谈”已经成为了他们在这股横扫全球的高效率风潮中的口头禅。但是，不少在商界做老总的朋友都曾经告诉过我一个事实——很多本来可以优秀的员工，却在深受拖延的困扰。

这个问题已经在世界上许多大公司里绝迹，秉持“决不拖延”理念的美国埃克森-美



享受工作，享受人生

孚石油公司（Exxon Mobil）就是其中一例。当然，“决不拖延”也是沃尔玛商店、通用汽车、德国电信、苏黎世金融服务、英特尔等知名大公司严格执行的员工行为准则。

埃克森-美孚石油公司跃升为全球利润最高的公司，有着埃克森公司和美孚公司携手的因素，更是因为它拥有一支决不拖延的员工队伍。这家公司的实践再一次告诉我们，员工克服拖延的毛病，培养一种简便高效的工作风格，可以使公司的绩效迅速提升，使每一位员工的工作乃至生命都更加富有价值。

掩卷而思，我觉得《决不拖延》为渴望高效率工作的员工道出了时间管理的真谛：

● 感觉自己“不忙碌”，就代表我们的“重要性”不够。

● 我们感觉工作很久，实际上大部分时间都在打岔、走神。

● 拖延，不给自己的时间做主，那么，我们的时间就会沦为任何人、任何事都可以随意占用的“公共资源”。



●任何憧憬、理想和计划，都会在拖延中落空。

●过分的谨慎与缺乏自信都是工作的大忌。立即执行，便会感到简单而快乐；拖延，便会感到艰辛而痛苦。

●拖延的习惯会消灭人的创造力。

●把今天的工作拖到以后去做，所耗去的时间和精力其实可以把今天的工作做好。

●慢工可以出细活，十年可以磨一剑，但是，一个美少女也会在无休无止的拖延中变成老太婆。

●避免拖延的惟一方法就是随时主动地工作。

.....

真理，都是简单的，但也正因为简单而常常被人们忽视。《决不拖延》使看起来复杂的事情得到了简化，道出了时间管理的真谛，也是作者从独特的角度对时间管理理论的重新梳理。

也许有人会说，在合适的时候拖延一下也是

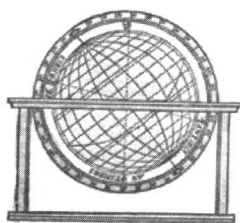


享受工作，享受人生

有好处的，例如在疲倦、沮丧或者愤怒的时候，中断工作比勉强继续的效果要好。例如在没有足够的条件来完成某项工作的时候，暂时搁置工作可以等待条件的成熟；例如在有更重要的事情需要处理的时候，分清轻重缓急是有必要的；例如在准备应对危机却感觉很糟糕的时候，暂停应对以进一步做好准备，说不定就会柳暗花明。实际上，《决不拖延》并没有对合理的等待提出异议，它也相信优秀的员工都不会因此而为自己的拖延寻找借口，不会因此逃避真正需要马上执行的工作。

时间一旦消逝，当然永不回头。我们都应该想想自己的生命大约还剩下多少时间，立即拒绝拖延，提升工作效率，从而给自己腾出更多的私人空间，在这个竞争激烈、迅速变迁的世界享受工作，享受人生。





目 录 Contents

李·雷蒙德的影响力

享受工作, 享受人生

第一章 不允许拖延

决不拖延, 创造奇迹 /3

拖延只是坏习惯 /8

惰性在拖延中滋生 /17

突破自卑, 相信自己 /23

只说 YES 或者 NO /32

改变拖延的恶习 /36

第二章 付诸行动,立刻去做

借口是失败的温床 /45

适应制度的变革 /52

服从必须有理性 /57

突破困境,快乐执行 /63

保持工作的激情 /72

认真去做,挑战自我 /76

找准位置,牢记职责 /80

第三章 做最优秀的员工

规划职业的前景 /87

对自己的工作负责 /91

雷霆战士,闪亮出击 /96

做自我激励的高手 /100

高效,必须有质量 /105

第四章 跨越：共同的事业

创造业绩，上司为师 /113

忠诚于自己的事业 /117

培养自我管理的特质 /121

上司：可以约束的朋友 /125

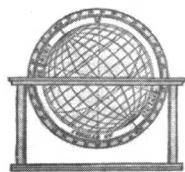
打造良好的职业心境 /131

燃烧工作的激情 /136

工作：快乐的世界 /141

No Procrastination

第一章 不允许拖延



No

Procrastination

不允许拖延，这应该成为一条企业通令。

习惯性的拖延者，总是为了没有完成某些工作而寻找借口，或者为了自己的工作没有按照计划得到实施而编造理由，蒙混公司，欺骗管理者。更重要的是，他们的这种行为，其实就是在不断地进行自我欺骗，自我折磨，把自己弄得疲惫不堪。当然，这样的人不可能成为合格的员工，更不可能成为优秀的员工，美好的人生离他们也会显得那么遥远，那么可望而不可即，甚至连望都望不到。

没有任何公司对拖延成习的员工抱有什么希望，那些人终其一生，都不会找到发挥才能的机会。



第一章
不允许拖延

决不拖延，创造奇迹

真正推动社会进步的，是默默地高效率工作着的人。

——彼得·德鲁克

No

Procrastination

2003 年度美国哪家公司最赚钱？

不是零售业巨头沃尔玛，也不是在 IT 行业里的某个大型企业，而是传统企业埃克森 - 美孚石油公司（Exxon Mobil，亦称埃克森公司）。2003 年，公司利润为 215 亿美元，比 2002 年增长 91%，股东回报达到 115 亿美元。在 2004 年 4 月 5 日《商业周刊》评出的 50 家标准普尔表现最佳公司中，埃克森 - 美孚排名第二十三位，并在《财富》评出的全球 500 强中排名第二。

当然，2003 年埃克森 - 美孚收入的激增与油价上涨有关，与公司董事会主席兼首席执行官李·雷蒙德有关，也与这家公司秉持的“决不拖延”理念有重大关系。

决
不
拖
延

“决不拖延”是这家公司员工行为的重要准则之一。这一准则的执行，使其所有的工作都可以做到“没有延误哪怕半秒钟的时间”。

我们知道，这家公司的前身（成立于 1866 年的美孚公司），曾经于 1903 年为怀特兄弟创造人类历史的早期飞行提供过油料，而以上的效



No

Procrastination



第一章 不允许拖延

率“奇迹”更加引起了我的格外的注意。

我知道，他们在“决不拖延”的理念指导下组建了效率速度部。这一创意来自于一级方程式车赛（Formula One，缩写为 F-1），而这一世界顶级赛事几近完美地诠释了什么叫做真正的高速，什么叫做真正的“决不拖延”。创意人约翰·丹尼斯先生在提出这个方案的时候曾经说过：每场 F-1 比赛吸引 10 亿多人次的观众，可以说是见证了高效率几近无敌的魅力，也论证了推行“决不拖延”观念的现实必要性。

约翰·丹尼斯先生是我在私人交往中最好的朋友，也是我在与人进行职业合作之中的最佳搭档。

我还清楚地记得，当初刚刚走进他的办公室，我就看见一块全数字电子白板上有着这么几行奇怪的文字——

决不拖延！

如果我拖延下去，我将会怎么样？

如果将工作拖到以后再去做，那么会发生