

踩死那只

蟑螂

刘祥亚 / 编译

克服拖拉的 **18** 种方法

中国第一本关于如何克服拖拉、
提高工作效率的实用手册
员工有效执行的第一要素

提升员工
执行力的
首选读本

Kill the
Blackbeetle
Eighteen ways to stop procrastination

石油工业出版社

Kill the
Blackbeetle
Eighteen ways to stop procrastination

踩死那只 蟑螂

刘祥亚/编译

克服拖拉的 18 种方法

图书在版编目 (CIP) 数据

踩死那只蟑螂:克服拖拉的 18 种方法 / 刘祥亚编译.
北京:石油工业出版社,2005.1
ISBN 7-5021-4963-5

I .踩...
II .刘...
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 140120 号

踩死那只蟑螂:克服拖拉的 18 种方法

刘祥亚 编译

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010) 64262233 营销部: (010) 64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:石油工业出版社印刷厂

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 开 印张: 5.25

字数: 160 千字 印数: 1-10000 册

定价: 18.00 元

(如出现印装质量问题, 我社营销部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

为什么许多跟你经历相似的同事能够实现一年加薪，两年升职，而你却做不到？

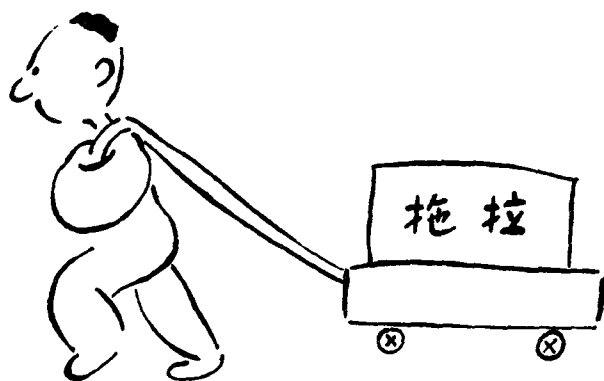
为什么我们忙碌了一整天，却毫无任何成就感？

为什么别人只要半天就能完成的工作，你却会花上一天时间？

为什么上午就应该给客户打的电话，到下午还没有打？

为什么明明知道上司周五例会的时候要用到这份报告，你却直到周四晚上才开始动手准备？

你一直想跟上司谈一下，问问这次提升的有关情况，可你却为什么一直没有开口？



为什么只有在要打电话的时候,你才发现上个月的电话费还没有交?

为什么只有到要打印东西的时候,你才发现打印纸早就用完了?

为什么只有当你的上司过来向你询问结果的时候,你才发现他吩咐的事情你还没有做?

为什么你一到周末就发现还有很多事情要做,结果不得不推掉跟女友的约会?

为什么你明明感到自己身体不舒服,却总是给自己找各种各样的借口,始终不愿去医院好好检查一下?

为什么你答应要带孩子去迪斯尼乐园,却始终没有兑现自己的诺言?

.....

类似的事情是不是经常发生在你的身上?

这些事情看似烦琐,但它却一直困扰着我们当中的绝大多数人,它就像一只只总也无法赶尽杀绝的蟑螂一样,死死地叮在我们身上,不知不觉间吞吃掉我们的时间,使我们对自己逐渐丧失信心,严重的时候,我们还会因此而失去对生活的希望。

在工作方面,拖拉的习性会浪费我们大量时间,耽误很多重要的工作,使我们终日被一种愧疚感所萦绕;在生活方面,它们会腐蚀我们的心理和生理健康,破坏我们的家庭关系,甚至最终会危及到我们的生命安全。



根据美国华盛咨询公司效率咨询专家戴尔的研究结果,在所有影响美国人生命安全的因素当中,给人们造成最大威胁的因素不是疾病,也不是经济因素,而是工作压力,而在所有导致工作压力的因素当中,排在第一位的就是拖拉。

拖拉不仅会影响到人们的工作效率,还会影响到人们的生活质量。戴尔在其研究报告中这样说道:

所谓拖拉,就是指出于某种心理习惯而导致的行动迟于预定时间的行为表现,简单地来说,拖拉最直接的表现就是该开始做的事情没有开始做,该做完的事情没有做完。

每当谈到拖拉问题的时候,大多数人的一个最主要的疑惑就在于:他们无法区分拖拉与思考之间的区别。在他们看来,很多人之所以迟迟没有采取行动,一个最主要的原因就在于他们感觉自己对问题还没有考虑清楚。在《拖拉者成功指南》(The Procrastinator's Guide to Success)一书当中,美国著名作家林恩·莱夫利对拖拉和思考进行了这样的区分:

拖拉:你知道该做什么却不去做。思考:你不知道该做什么。

从根本上讲,拖拉就是在思考结束之后并没有及时把思考的结果付诸行动;而思考则是一个想清楚该做什么的过程。它需要你头脑中想像出还没有发生的事,它是抽象的,但它又是成功的必要条件。

时至今日,拖拉已经开始如最恶毒而狡猾的病菌一般,大规模渗入人们的生活,不知不觉间,它正悄悄地占据着我们生活的每一



个角落,侵入我们工作的每一个环节;它的危害已经超出了人们的想像,由于拖拉,人们会错过一次又一次的机会,应该完成的工作没有完成,应该问候的家人没有问候,应该做的健康检查没有去做……这种病菌的传染性极强,只要一不留神,它就会粘附在你的身上,打乱你的工作,破坏你的生活,撕裂你与他人的感情纽带,甚至会夺去你的生命。



目录

第一章 吞掉那只蟑螂 / 1

这是一种早在哥伦布航海时期就在水手们中间流传的说法。在当时,如果一个人总是拖拖拉拉,并试图为自己找到各种各样的借口的话,船长就会对他说,“吞掉那只蟑螂!”

第二章 为什么拖拉很讨厌 / 9

在工作方面,拖拉浪费了我们大量时间,耽误了很多重要的工作,让我们终日被一种愧疚感所萦绕;在生活方面,它们会腐蚀我们的心理和生理健康,破坏我们的家庭关系,甚至最终会危及到我们的生命安全。

第三章 克服拖拉的 18 种方法 / 25

在本章当中,我们将向大家介绍克服拖拉习惯的 18 种方法。只要能够坚定地应用其中的一种或几种方法,相信你的拖拉习惯就可以得到有效的克服。

第 1 节 确立紧迫感 / 29

第 2 节 多想想结果 / 36

第 3 节 把截止日期提前 / 43



第4节 给自己找个潜在的竞争对手 / 49

第5节 学会诱骗自己 / 55

第6节 给琐事留出足够的时间 / 61

第7节 学会应用 80/20 法则 / 69

第8节 做好准备工作 / 76

第9节 学会放弃一些事情 / 82

第10节 把任务列张清单 / 88

第11节 把任务分解成若干步骤 / 95

第12节 一次只做一件事 / 100

第13节 先做自己最拿手的事 / 106

第14节 后做最困难的事 / 114

第15节 学会模仿别人做事 / 121

第16节 学会找人帮忙 / 127

第17节 用新方法做事 / 137

第18节 自制力训练 / 145

第四章 世界上最伟大的杀虫药 / 155

有条不紊地做事能让我们的生活更加整洁舒适,在配制完这世界上最伟大的杀虫药之后,你就可以尽情享受一种全新的生活啦。当然,作为本书作者,我强烈建议你跟其他人一起分享书中的秘诀。



第一章 吞掉那只蟑螂

在 本章当中,我们将重点解决以下问题:

- 为什么要“吞掉蟑螂”?
- 为什么人们总是对蟑螂退避三舍?

这是一种早在哥伦布航海时期就在水手们中间流传的说法，在当时，如果一个人总是拖拖拉拉，并试图为自己找到各种各样的借口的话，船长就会对他说，“吞掉那只蟑螂！”





没有人喜欢蟑螂!

在这个世界上,即使是那些最狂热的动物保护专家们也不会对蟑螂产生太深厚的感情。当然,那些专门研究蟑螂的专家除外,在他们眼里,蟑螂已经不再是“病菌传播者”的代名词,而是一种可以给人们很多启示的生物体。

大多数人看到蟑螂的第一反应是尖叫。对于女士们来说,这种尖叫意味着惊吓,想想看,如果在某个星期一的早晨,当某位女士兴冲冲地来到办公室,拉开自己办公桌后面的椅子,正在整理文件的时候,突然一只蟑螂蹦到了她面前,这位女士,如果她不是那种心神特别坚定的“女英雄”的话,通常会有怎样的反应?

即便对于勇敢的男士们来说,蟑螂也够让他们恶心的,一想到这个外表猥亵、在墙缝垃圾间穿梭的小东西,他们就恨得牙根发痒,所以通常情况下,男人们碰到蟑螂的第一反应是抬脚——踩死它。

可无论人们如何厌恶蟑螂,一个不可避免的事实是:大量的“蟑螂”每天仍然在我们周围爬个不停。

在西方世界当中,人们常常用“蟑螂”来指代那些让自己厌恶,甚至不愿意提及的人或事情,当一个人因不喜欢一件事情而拖拉着不肯去做的话,那他就会把这件事情看成是一个“蟑螂”——当然,这只是比喻意义上的蟑螂。

这种蟑螂的危害更大!

它就像是一种流传甚广的病菌,正悄悄地占据着我们生活的每一个角落,侵入我们工作的每一个环节;它的危害已经超出了人们的想像,由于拖拉,人们会错过一次又一次的机会,应该完成



的工作没有完成,应该问候的家人没有问候,应该做的健康检查没有去做……这种病菌的传染性极强,只要一不留神,它就会粘附在你的身上,打乱你的工作,破坏你的生活,撕裂你与他人的感情纽带,甚至会夺去你的生命!

这并不是现代人才有的问题!

早在西班牙人探索新大陆的时候,拖拉就已经成为一个不容忽视的问题。在哥伦布所率领的团队中,水手们就已经拖拉成性。这个问题也在管理者当中引起了足够的重视。由于当时卫生条件不好,船上经常有很多蟑螂出没,所以每当水手们没能及时完成一件任务的时候,他们总是能够给自己找到借口——“我在抓蟑螂呢,所以耽误了一些时间!”一段时间以后,当再次听到这种借口的时候,船长就会冲着自己的下属大声喊道:“你抓到了蟑螂吗?马上吞了它!”就这样,这口号逐渐开始在船上流行起来,“吞掉那只蟑螂!”每当船长发现某位水手没有完成自己交代的任务的时候,他就会质问原因,一旦发现这位水手所提供的理由并不能成立,他就会大声命令这位水手:“我明白了,这是你的蟑螂,我命令你马上吞掉它!”

几百年来,“吞掉那只蟑螂”已经成为管理者们要求下属立即执行任务的代名词,对于个人来讲,它也带来了强大的激励,无数人从这句话当中汲取这句话所带来的力量,鼓励自己克服拖拉的习惯,立即采取行动。





◎ 迈克尔的毒“蟑螂”

天已经黑了，可迈克尔跟部门经理鲍勃的谈话还在进行着……

“迈克尔，”鲍勃一脸严肃地谈道，“你加入这家公司已经有很长时间了吧？”

“6年了，”迈克尔忐忑不安地说道，鲍勃的脸色不对，这点他能感觉出来。

“是的，6年了，在过去的6年当中，你确实为公司的发展做出了很大贡献，你所设计的奖金加息制度至今还受到很多员工的赞扬，而且你为人和蔼，经常帮助别人。不仅如此，你还是一位颇有天分的活动组织者，每个人都在谈论着你在上个周末公司晚上的表现，可是，你也有一些让很多人无法忍受的缺点。”

“到底怎么回事，鲍勃，我看得出来，你今天很不开心。”

“是这样的，就在今天下午，我们的一家大客户打电话过来，说你答应他们上周末把他们要求替换的货品给他们送过去的，可到现在他们都没有收到，要知道，今天都星期一了……”

“是的，鲍勃，我刚刚联系过快递公司，他们答应明天一定送到，我想迟到一天也不会有太大影响的……”

迈克尔的话还没说完，鲍勃马上打断了他，“可你知道吗，迈克尔，这已经是第三次出现这种情况了……对不起，请你听我说完……就在两个小时以前，那家公司的经理给我打来电话，说他们会在本周之内把我们的货物全部退回来，并表示以后再也不用考虑我们这家公司了。迈克尔，我想你很清楚，这家公司可是



我们的第四大客户，他们每年的订单总额将近占公司总销售额的十分之一，当初争取到这家客户的销售员如今已经成了我们公司的销售总监。”

“可是，您也知道，我上个星期一直在忙碌着准备公司晚会，而且这次只是快递公司偶然出现的失误，我想……”

“客户只是要看到结果，他们早在半年之前就规划了这次培训活动，为此还专门从哈佛大学请来了管理专家，可结果呢？由于我们的投影设备没有及时到位，对方不得不把整个培训活动推迟一个星期，这意味着他们的整个活动预算将增加一倍！”

“我知道了，可我确实……你也知道……”迈克尔好像也意识到了问题的严重性，开始变得有些语无伦次了。

“我现在不想听你做任何解释，迈克尔，我不管你有什么原因，我只要求结果，从今天起，我建议你换一种工作态度，否则的话，我想我恐怕不得不请你换份工作了……”

◎ 拿破仑的“伤兵法令”

据说，19 世纪的初期，在欧洲各国统治者心目当中，这个世界上最可怕的东西不是隐藏在德国黑森林里的狼人，也不是出没在高加索山脉的野人，更不是传说中的布拉格巫师，在他们看来，真正能够在瞬间让自己身首异处，让自己的王国刹那间灰飞烟灭的，是拿破仑的铁骑。

没有人会怀疑拿破仑的军事天才，早在 1798 年拿破仑统率法国大军横扫北非的时候，他就已经以自己“点石成金”的统率



才能而几乎闻名整个非洲大陆,当拿破仑来到非洲之前,法国军队在北非节节败退,而拿破仑到来之后,立即整顿军纪,严明章法,对法国军队进行了彻底的大改造。

说来或许有些让人难以置信,在为改造军队而进行的第一次谈话当中,拿破仑对自己的手下提出的要求非常简单:在规定的时间内完成规定的任务。“对任何事情都是如此。”拿破仑对自己的军官们说道,“如果说在执行任何一件任务的时候,我们第一次讨论的目标是确定方案的话,那第二次讨论的内容就应该是检测结果。”

正是在这一思想的指导下,拿破仑命令自己的秘书起草了一份简单而有力的“伤兵法令”,该法令规定,一旦军队当中有人在执行任务时拖拖拉拉,贻误时机,重则会受到军纪处分,轻则会被列为“伤兵”,当然,跟一般伤兵不同的是,“伤兵”很可能永远被剥夺在军队中晋升的资格,而且会被当成法国军队中的“二等品”来看待。

“如果一个人拖拉的毛病积久成习,那他迟早会给自己周围的人带来麻烦,这样的人很可能会成为法军中的毒素。”在回应下属的异议时,拿破仑这样说道。“无论此人的能力有多强,如果他染上拖拉的习惯,我很难想像他能够取得什么成就……”

“伤兵法令”为当时正在埃及苦战的法国军队带来了根本性的转机,短短三个月的时间里,法国军队转败为胜,海陆并进,连克强敌,使得英国军队在北非的影响力一落千丈,并在很短的时间里为拿破仑在以后20年中纵横欧洲大陆锻造了一支真正的精锐部队。



