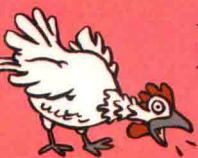


我的校园没烦恼

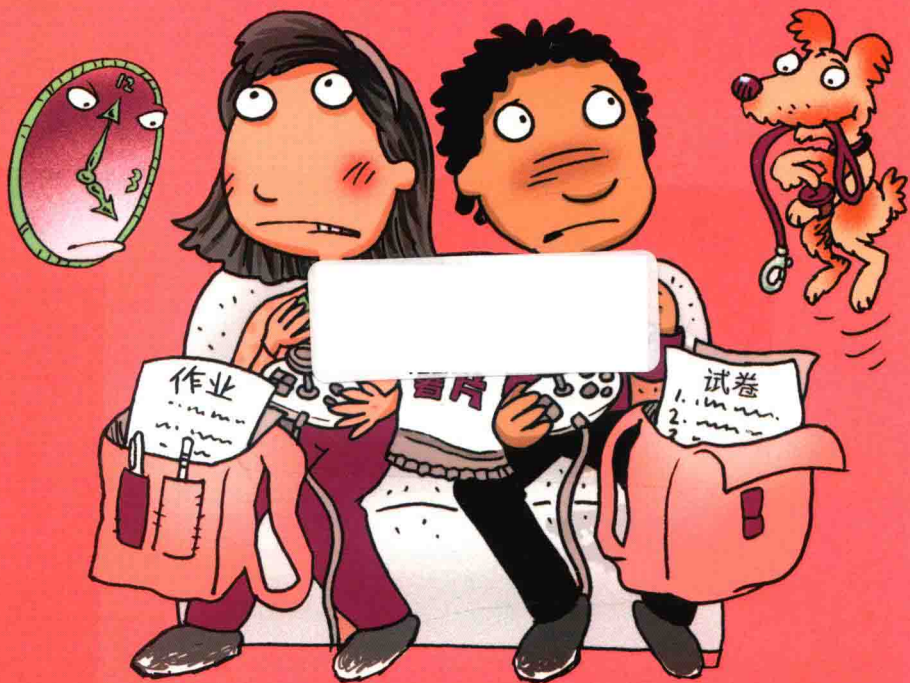
TROUBLE

好方法，帮你告别拖延症

[美] 帕梅拉·埃斯佩兰德 [美] 伊丽莎白·沃迪克 / 著
[美] 史蒂夫·马克 / 绘 安芳 / 译



{ 做事磨蹭 } 怎么办



简单实用小技巧，全面解决你的校园烦恼！

我的校园没烦恼

做事磨蹭 怎么办

[美] 帕梅拉·埃斯佩兰德 [美] 伊丽莎白·沃迪克 / 著
[美] 史蒂夫·马克 / 绘 安芳 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

做事磨蹭怎么办 / (美) 帕梅拉·埃斯佩兰德,
(美) 伊丽莎白·沃迪克著; (美) 史蒂夫·马克绘;
安芳译. —昆明: 晨光出版社, 2018.7

(我的校园没烦恼)

ISBN 978-7-5414-9580-9

I. ①做… II. ①帕… ②伊… ③史… ④安… III.
①儿童故事—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 079478 号



Copyright©2018 by Beijing Yutian Hanfeng Books Co.,Ltd
Original edition published in 2008 by Free Spirit Publishing Inc.,
Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the
title: See You Later, Procrastinator!
All rights reserved under International and Pan-American Copyright
Conventions.
著作权合同登记号 图字: 23-2018-041号

我的校园没烦恼 做事磨蹭怎么办

出版人 吉 彤

作 者 [美] 帕梅拉·埃斯佩兰德

[美] 伊丽莎白·沃迪克

绘 画 [美] 史蒂夫·马克

翻 译 安 芳

项目策划 禹田文化

版权联系 杨 娜 陈 甜

责任编辑 王林艺

项目编辑 孙淑婧

封面设计 萝卜

版式设计 惠 伟 王彦洁

内文设计 刘 杨

出 版 云南出版集团 晨光出版社

地 址 昆明市环城西路 609 号新闻出版大楼

邮 编 650034

发行电话 (010) 88356856 88356858

印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

经 销 各地新华书店

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 2 次印刷

开 本 145 毫米×220 毫米 32 开

印 张 4

I S B N 978-7-5414-9580-9

定 价 19.80 元

退换声明: 若有印刷质量问题, 请及时和销售部门 (010-88356856) 联系退换。

♥ 献词 ♥


献给约翰尼，
感谢他容忍我
做事拖延的毛病。

——帕梅拉·埃斯佩兰德

献给丹、奥莉薇亚和扎克，
他们让我笑声不断，
让生活更有乐趣。

——伊丽莎白·沃迪克

{ 前言 }
Preface

你为什么
Why do you
需要  need this book?
这本书



快速小测试

拖延症是指：

1. 欧洲某处的一个小国家。
2. “抗拖延症”的反义词。
3. 一个挺难的词，容易读错发音。
4. 做事拖延、推迟到最后一刻才做、不能善始善终的习惯。
5. 我不知道，待会儿再来问我……

5 是开玩笑，明白了吗？

因为：1 很傻；2 没有这个词；3 说得对，可是等于没说；

答案：4

拖延症

人们是不是
总在催促你快点
把事情做完？

你是不是经常莫名其妙地
感到“时间不够用”？

你是不是曾对老师说
过“小狗把我的作业吃了”，
但其实你根本没养狗？

你是不是常常拖到最后关头才开
始做事，然后就会慌神，接着崩溃，
继而对周围的每个人都大发脾气？



一句话，你 **做事拖延** 吗？

嗨，来加入我们吧。

每 **4** 个美国人就有 **1** 个认为自己是个彻头彻尾的拖延症患者。至于大学生，人数就更多了，每 **4** 个里面就有 **3** 个。**年轻人比老年人更容易拖延。**

那么，做事拖延真的是个问题吗？只要你想过上快乐健康的生活，那它就是问题。做事拖延的人往往没那么快乐，没那么健康……而且，也没那么富有，如果你在意的话。

很可能某个人——比如老师或家长——已经注意到你做事拖延的毛病，所以他才会给你这本书。或许，你觉得自己并不需要，也不想看。

没关系。 承认自己做事拖延并需要帮助不是件容易的事。你可能确实偶尔做事拖延，或者一



美国第七任总统安德鲁·杰克逊说：“无事可做毫无乐趣；乐趣在于，有许多事情要做还没做。”

直拖呀拖，拖到最后还是能把事情做得相当不错。这样真的错得离谱吗？当然不是。每个人都会有拖延的时候，哪怕他是一个国家的总统。

但是拖延症会变成一种**非常难以改变的坏习惯**。或许你已经习以为常，几乎意识不到自己在拖延，一直拖到期限快到了，才有那种可怕的糟糕感觉出现。

当你逃避家务或作业，意识到自己让某个人失望了，或者知道自己就要惹上麻烦时，你可能感觉特别糟。

所有这些意味着你会有更大的压力。



【压力这东西，谁会想要呢？】

你在成长，在变化。就算你还没上中学，也快了。而中学（或者初中）意味着“更多”——更多的责任，更多的老师，更多的科目，更多的



教室，更多的家务活，更大的课外活动压力，更复杂的朋友关系……

当你需要驾驭的
事务更多时，
你就要养成有利于你而
非不利于你的习惯。

这就是这本书将要谈论的内容。我们不唠叨你，不责备你，也不想让你的心情变得糟糕。与之相反，我们会告诉你一些方法，教你如何把事情快速做完，做到有条不紊，掌控自己的日程安排，而其中最重要的就是，**开始行动。**

现在，你只需要做一件事，那就是接着往下看。

{ 目录 }

CONTENTS

- 1** 拖延症来了会怎样… 1
- 拖延症患者彼得的悲惨故事… 2
- 拖延症发作… 7
- 2** 拖延症大调查… 11
- 3** 告别拖延症的 20 种方法… 35
1. 吃一颗定心丸… 38
2. 有条不紊地完成任务… 42
3. 订个计划吧，伙计… 44
4. 别管其他，先去做… 50
5. 想做—要做—必做… 52
6. 做好精神准备… 55
7. 自有锦囊妙计… 57
8. 根深蒂固的日常习惯… 61
9. 战胜无聊… 63
10. 滴 - 答 - 滴… 65






11. 了解自己的脏乱差… 70
 12. 打扫房间大比拼… 72
 13. 执行断舍离… 77
 14. 制作家务表… 80
 15. 家庭作业帮手… 84
 16. 大课题? 拆分成块… 87
 17. 别当木头人… 90
 18. 想象成功画面… 92
 19. 应该, 需要, 必须… 94
 20. 目标助你成功… 97
- 彼得故事续篇… 104





拖延症
来了
Procrastination
in Action
会怎样


拖延症患者彼得的悲惨故事



“妈，晚饭很好吃。”拖延症患者彼得说着便一跃而起，去清理餐桌。他确保自己的速度够快，不给任何人问他作业的机会。明天有一场重要的数学考试，但他不想让父母拿学习的事来烦他。

没过多久，他就坐到电视机前，握着游戏手柄，心里想道：“生活真美好。”

他玩游戏刚玩到了新等级，爸爸就过来说：
“打扰一下，彼得，你现在不是应该在做作业吗？”



“我一会儿就去做。”彼得答道，但是对考试的事只字不提。



半个小时后，爸爸又来了，彼得还在玩游戏。爸爸伸出手👉，意思是：——


“把手柄给我。”

彼得交出了游戏手柄，朝自己的卧室走去。离开之前，他一把抓起手机，藏到运动衫👕下面。为了能够欺骗爸爸，让他以为自己在用功学习，彼得关上了自己卧室的门。

彼得决定给几个朋友打电话📞。他们全都在备考，不能聊太长时间。所以他又给另一所学校的朋友打了电话，然后还给表弟打了电话。“还能给谁打电话呢？”彼得心想。接着，他开始拨号。

“嗨，奶奶，是我！您好吗？”

拖延症



打了一大通电话后，他想吃零食了，就去厨房做了一个圣代。他把能找到的所有配料都拿出来，只花了30分钟，做了一份堆得像小山一样的甜点。

然后他坐到爸爸、妈妈，还有妹妹身边，边吃圣代边看电视。



“我真得休息一下。”

他说。大家都以为他已经做完作业了，而彼得也就是想让大家这么以为的。

彼得看了一集情景喜剧，然后又坐着看了一集。看着看着，全家人都大笑起来——彼得笑得

有点艰难。他感觉怪怪的，好像自己还有什么事情必须要做……哦，对了，考试。

“我10分钟后就去学习。”彼得对自己许诺。



“再过5分钟，我就去看书。”



“一播广告，我就走。”



“再等几分钟。”他不安地扫了一眼钟表。快到睡觉时间了。



“如果播放狗粮广告，就意味着我要上楼去学习了。”