

「不积跬步，无以至千里」让我们激发心中的动力，拒绝拖延，行动起来，在一步一个脚印中，打造自己的成功人生。

不拖延 做了再说

自己的坏习惯改变了
别人的轨迹

NO delaying

谭易★编著

中国纺织出版社

「不积跬步，无以至千里」让我们激发心中的动力，拒绝拖延，行动起来，在一步一个脚印中，打造自己的成功人生。

谭易
★ 编著

不拖延 做了再说 NO delaying

自己的
人生轨迹
别让坏习惯改变了

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

不拖延做了再说/谭易编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.11

ISBN 978-7-5064-4628-0

I. 不… II. 谭… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148262 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:曹长虹

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:200千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

这是一个瞬息万变的时代,这是一个讲究效率的时代。在这个时代中,拖延和犹豫是失败的原因,行动与速度是制胜的关键。

对于有志者而言,拖延是人生的大忌。“机不可失,时不再来”,这是任何人都明白的道理,但是总是有一些喜欢拖延的人,他们面对机会总是犹豫不决,让机会白白地错过。他们天天在考虑、在分析、在迟疑、在判断,迟迟下不了决定,总是优柔寡断。好不容易做了决定之后,又时常更改,不知道自己要的是什么,抓怕死,放怕飞。终于决定实施了,他们第一件事就是拖拉、不行动,告诉自己“明天再说”、“以后再说”、“下次再做”。即使采取了行动也是“两天打鱼,三天晒网”。这样的人,会永远一事无成,终生与失败为伍。

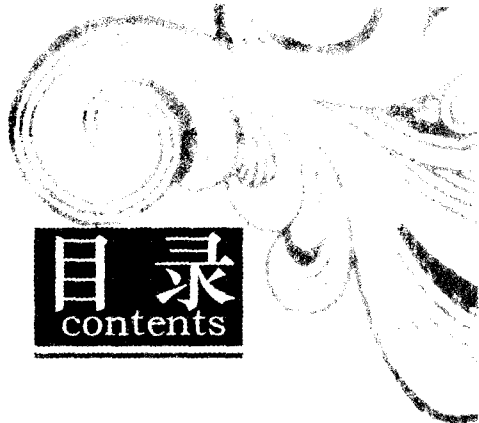
“明日复明日,明日何其多?我生待明日,万事成蹉跎。”在坏习惯中拖延的习惯是最有害的。没有别的什么习惯,能够比拖延更能使人懈怠。拖延是可怕的敌人,是时间的窃贼。它会损坏人的性格,消磨人的意志,使你对自己越来越失去信心,怀疑自己的毅力,怀疑自己的目标,怀疑自己的能力,从而让人变得一事无成。它还是人生的最大杀手,让人在生活 and 工作中忙乱不堪,让人失去与他人合作的机遇,更让失去在工作和事业上成功的机会,从而让失败一直伴随着自己,让自己一无所有。

相反,成功只属于拒绝拖延、做了再说的人。做是生存的根本,只有敢做,才能抓住机会,占领先机,才能把愿望付之实践,才能让成功属于自己。一个小小的行动,往往就会带来意想不到的结果。世界上的任何一件事、任何一件创举都是由行动者产生的,成功的第一步就是去做,天底下没有不去做的成功,只有做才能成功。

因此,在生活和工作必须做到拒绝拖延,做了再说。唯有行动才可以改变命运。十个空洞的幻想不如一个实际的行动。比尔·盖茨说过,有了好的想法,就马上去做!只有立即付诸行动,我们才可能取得成功。当我们决定做一件事时,就不要再踌躇、犹豫,与其蹉跎岁月还不如大胆地去尝试,以积极的态度去行动。去做虽不等于成功在握,但是如果不去尝试或根本不去做的话就意味着没有任何成功的机会。

“不积跬步,无以至千里”,让我们激发心中的动力,拒绝拖延,行动起来,在一步一个脚印中,打造自己的成功人生。

编者
2007年7月



目录 contents

第一章 拖延是人生的大忌

拖延不但是对生命的浪费,而且还是成功的最大杀手;拖延不但让先机丧失,而且还让个人无法获得发展;拖延不但让人坏事,而且还让人无法拥有成就;拖延不让人在商场上失败,而且还让人屡遭失败。因此,为了有所成就,建立自己的事业,我们必须克服拖延的恶习。

拖延是对生命的浪费	/ 1
拖延使人无法作出决定	/ 5
不要给自己留退路	/ 7
拖延让人丧失先机	/ 9
拖延不会让事情好转	/ 11
拖延让人一事无成	/ 12
拖延让人忙乱不堪	/ 14
拖延让人在商场上失败	/ 16
拖延是人生的最大杀手	/ 18

第二章 克服你的惰性

做什么事情都不能随便给自己留退路,只有下决心克服懒惰的习惯,切实改变你的拖拉习惯。这样方可让自己事业有成,不然的话就会一事无成。

抛弃拖延不决的恶习 / 21

现在就去做最需要做的事情 / 24

持之以恒地完成每件事 / 26

懒惰者与幸运之神无缘 / 27

让恐惧“滚开” / 29

不能与不为 / 30

适当保持紧张感 / 33

制订行动的期限 / 34

改变你的拖延行为 / 35

让工作带来乐趣 / 39

敬业是做事的基础 / 42

成功贵在坚持 / 43

第三章 设立明确的目标

制定明确的目标对于克服拖延具有极其重要的作用。从现在开始,把你期望实现的目标明确下来,马上采取行动,朝着正确的方向前进。

确定你的目标 / 47

学会逐一实现你的目标 / 51

大目标是由小目标组成的 / 54

有什么样的目标就有什么样的人生 / 56

坚定地迈向目标 / 58

放弃目标会导致完全的失败 / 61

尽力实现你的目标 / 65

合理调整你的目标 / 67

用时间表来关注计划的进展 / 70

第四章 立即行动起来

不要抱怨自己的命运不好,行动就是力量。惟有行动才可以改变你的命运。十个空洞的幻想不如一个实际的行动。我们总是在憧憬,有计划而不去执行,以致让拖延成为习惯,其结果只能是一无所有。因此,我们一定要克服拖延的习惯,立即行动起来,做了再说。

及时行动,成功在望 / 75

用行动来消除烦恼,克服恐惧 / 78

行动,行动,再行动 / 79

有行动才有收获 / 81

行动是实现理想的唯一途径 / 83

成功在于行动 / 85

及时开始等于成功一半 / 88

认定了就要去做 / 91

用行动争取成功 / 93

第五章 加快你的速度

行动慢,等于没有行动。能够超越你竞争对手的关键,能够帮助你达成目标的关键,能够帮助你成功致富的关键,能够帮助你谱写精彩人生的关键,只有一个:那就是快速行动。

没有速度就没有主动权 / 95

夜长梦多,决不拖拉 / 97

学会主动做事 / 98

千万不要为拖延时间找借口 / 99

去掉杂乱无章的坏习惯 / 101

想到就做 / 102

全力以赴 / 103

敏捷地做出决断 / 105

成功在于捷足先登 / 106

快速行动起来 / 110

第六章 抓住成功的机会

机遇是来也匆匆,去也匆匆,抓住了它,便大有作为,错过了它,便一事无成。因此面对机遇时,要转动大脑,灵活善断,将机遇牢牢抓在手中,而不可让拖延的恶习害了自己,让成功的机会的机遇白白溜走。

善于分析环境 / 115

把握你的“关键时刻” / 117

创造自己的运气 / 118

迈出第一步再说 / 120

机不可失,时不再来 / 122

用心才能抓住成功的机会 / 124

要敢于冒险 / 126

要勇于创新 / 130

善于把握机遇 / 133

敢于向自己进行挑战 / 136

勇于面对一切 / 137

世界就在你的脚下 / 140

第七章 学会激励自己

有时候我们拖延是因为对自己信心不够,对面临的事情或工作有着一种恐惧的情绪,总是怕这怕那。这时候我们必须拥有一种积极的心态,对自己要有充分的信心,切不可让自己打败自己。

消极的心态导致失败 / 143

敢拼才会成功 / 145

莫让自己打败自己 / 148

抱有一种好的心态 / 150

建立你的自信 / 151

训练你的意志 / 153

改进你的行为再试一次 / 155

充分利用“应激反应” / 158

跨越恐惧的障碍 / 162

学会正确地对待压力 / 164

第八章 培养主动的精神

如果你放弃了主动,就意味着你不仅仅拖延了一件事,而且很有可能放弃了辉煌的未来,因为一件事你可以放弃主动,那么紧接着你可能有拖延两件、三件、一百件事。因此,我们必须拥有一种主动的精神,敢做敢为,不做境遇的牺牲品,任何时候都不能为拖延找借口。

敢为,才能有所作为 / 167

培养自律的能力 / 170

好创意就要立即付诸行动 / 172

要有一种不放弃的精神 / 174

克服想与做之间的距离 / 176

不为自己找借口 / 178

被动不如主动 / 180

计划不如行动 / 184

勇敢地面对各种挫折 / 186

将自己的潜能挖掘出来 / 190

做事要有认真的态度 / 194

第九章 养成良好的习惯

“种下行动就会收获习惯；种下习惯便会收获性格；种下性格便会收获命运。”心理学家兼哲学家威廉·詹姆士这么说。他的意思是——习惯造就一个人，你可以选择自己的习惯，也可以养成自己希望的任何习惯。

养成“现在就去”的好习惯 / 197

改变你的坏习惯 / 199

今日事，今日毕 / 201

什么事情先做起来再说 / 203

养成良好的工作习惯 / 207

多向成功者学习 / 208

认真做好每一件事 / 210

做事用心要专一 / 212

保持心情的宁静 / 214

把目光放长远些 / 216

第十章 管理你的时间

克服拖延的习惯,还意味着我们要善于对自己的时间进行管理。要充分认识到时间的价值,充分珍惜时间与利用时间,而不能浪费时间在无关紧要的事情上边。要懂得赢得时间,与时间进行赛跑,走在时间的前面。

重视时间的价值 / 219

懂得赢得时间 / 221

学会利用闲暇时间 / 224

让一天有 25 个小时 / 226

集中精力去做一件事情 / 228

时间不能浪费 / 230

与时间进行拼搏 / 233

不做不值得做的事情 / 235

时间的目标管理 / 236

善于运用零碎时间 / 238

第一章

拖/延/是/人/生/的/大/忌

对于这个瞬息万变和效率制胜的时代来说,拖延是一种严重妨碍人成功的坏习惯。美国著名心理学家戛利克说:“有93%的人由于拖延的恶习而一事无成,这是因为拖延能挫伤人的积极性。”拖延不但是对生命的浪费,而且还是成功的最大杀手;拖延不但让人丧失先机,而且还让个人无法获得发展;拖延不但让人坏事,而且还让人无法拥有成就;拖延不但让人在商场上失败,而且还让人屡遭失败。因此,为了有所成就,建立自己的事业,我们必须克服拖延的恶习。

拖延是对生命的浪费

每个人都有理想,昨天有昨天的事,今天有今天的事,明天有明天的事。如果放着今天的事情不做,一定要留到以后去做,却不知道在拖延中所消耗的时间和精力,完全可以把今天的工作做好。

拖延是人性中的弱点,在工作和生活中它不仅强大而且让人讨厌。如果每次遇到不好的情况,你一直说,“我应该去面对它,但对付它现在已经太迟”,那么,你“拖延”误区的形成就不能归罪于其他外在力量的影响,它完全是由你自己一手造成的。

虽然很少有人能坦率地认为他们拖延,但这种习惯从长远来说是不好的。假如你觉得你喜欢拖拉并且还没有负疚感以及忐忑不安,那么你就继续做下去。但这样的话,你等待已久的成功就永远不会到来。

每个人在自己的一生中,都有着某种憧憬、某种理想或某种计划,假如能够将这些憧憬、理想与计划,快速加以执行,那么,其在事业上的成就不知道会有多大!但是,如果人们有了好计划后,并不去快速执行,而是一拖再拖,就会让热情逐渐冷淡,梦想逐渐消失,计划最终失败。

拖延还会妨碍人们去做事,因为拖延会在无形之中消磨人的创造力。过分谨慎和缺乏自信都是做事的忌讳,有热情的时候去做事,和在热情消失以后去做事,其中的难易、苦乐相差非常大。当我们趁着热情最高的时候,做事情一般是一种乐趣,也相对容易;但在热情消失后再去做那件事,一般是一种痛苦,也不容易办成。

有许多事情刚开始做,会让人感到快乐有趣,但如果我们拖了一些时日再做,便感到困难。写信就是一个很好的例子,一收到信就回复是最为容易的,但如果一再拖拉,那封信就很难回复了。因此,许多公司都规定,一切商业信函必须在当天回复,而不能让这些信函耽搁到第二天。

命运常常是奇特的,好的机会往往稍纵即逝,犹如昙花一现。如果当时不善加利用,错过之后就后悔莫及。

决定好的事拖着不去做,还会对人们的性格产生不好的影响。只有按照计划去执行的人,才有可能改善自己性格,使自己受到他人的尊敬。每个人都能下决心做大事,但是,只有一部分人能够贯彻执行,也只有这部分人是最后的成功者。每当一个生动而强烈的灵感闪耀在一个作家脑海里,他就会产生一种冲动,要把那灵感描写在白纸上。但是如果他在那时有些不便,没有时间执笔,一拖再拖,那么那灵感就会变得模糊,最后完全从他思想里消失。灵感往往转瞬即逝,所以应该及时抓住,趁热打铁,立即行动。

最坏的是拖延可能会造成悲惨的结果。恺撒只是因为接到报告后没有马