

The Procrastinator's Handbook

Rita Emmett◎著 黃磊◎譯

戰 惰

■ 成功者的行動手冊 ■



● Frank McCourt

《安琪拉的灰燼》作者

● Jack Canfield & Mark Victor Hansen

《心靈雞湯》共同作者

聯合推薦

生活書系 L27

戰惰

The Procrastinator's Handbook

作 者／ Rita Emmett

譯 者／黃磊

編 輯／王蓓齡

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 4F 之 4

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排 版／全凱印前廣告設計有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／2001 年 11 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

定 價／190 元

原書 ISBN 0-8027-1356-4

ISBN 957-451-013-1

國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

Copyright © 2001 by Rita Emmett

This Edition Arranged With WALKER AND COMPANY

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc

Complex Chinese Translation copyright © 2001

by New Sprouts Publisher, Inc.

All rights reserved

Printed in Taiwan

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

The Procrastinator's Handbook

Rita Emmett◎著 黃磊◎譯

戰情

■ 成功者的行動手冊 ■



前言

你會拖拖拉拉地處理對你確實很重要的事嗎？你因為不能讓自己全力以赴地做好你必須做或想要做的事情，而感到焦慮不安或者內心忐忑嗎？你的怠惰習慣把你的家人、朋友以及合作夥伴都快逼瘋了嗎？

怠惰可能對生活造成驚人的傷害，它會給你帶來重重壓力，讓你疾病纏身，並降低你的自尊。它使得你無法達成目標，實現你的夢想。如果你是一個怠惰的人，對下列問題有幾個答案是肯定的：

- 因為你在處理日常個人財務問題時拖拖拉拉，而使得支票跳票、滯納帳單或超付信用卡的利息嗎？由於你總是不能及時處理這些事務，而為此付出了大筆的金錢？

- 你想改善這個狀況，或者是想養成一個良好的生活習慣，或者是預約牙醫門診，但卻從沒有付諸行動嗎？

• 你的書桌、化妝檯、櫥櫃、儲藏室，或者地板上的物品亂七八糟，你卻無能為力，只能聽之任之？周圍的這些混亂，似乎使得你的大腦和精神為之混亂，使你感到無法抵擋，失去控制而又精疲力竭嗎？

沒有關係，你還有希望。在這本有關怠惰這個令人沮喪、讓人著魔——是的，甚至是有點滑稽的主題的書中，我會告訴你怎樣不再做事拖拉，而變得富有創造力，並學會就你的個人目標和價值，做出輕重緩急的安排。

作為一個職業演說家，我在全美各地演講，傳授戰勝怠惰的原則和策略。幾年前，當我在「時間安排」的研討會上演講時，聽說有些人沒有參加這個研討會，是「因為這些內容對我並沒有用」。與他們交談後，我發現他們都是怠惰者，閱讀「如何合理安排時間」的書，或者參加這類研討會並不符合他們的需求。

從時間安排中獲益的人，就好像是騎自行車遠足的人群，他們知道要到什麼地方去；他們的自行車已準備就緒，時間安排原則如同他們出發探險所需的地圖或指南。

而怠惰的人則是在公路上散步。他們甚至還沒有決定到哪裏去，也忘了騎上自行車，當然，因為他們事前沒有給自行車補胎，即使有自行車也走不了多遠。地圖

和指南（時間安排原則）對這群人是毫無用處的。他們需要的是別的東西，因此，我為他們建立了「戰勝怠惰」研討會，並撰寫了本書。

當人們參加我的研討會時，他們問我的第一個問題常常是：「真的能夠克服怠惰嗎？」「怎麼能夠改變一個人的基本個性或者性格特徵呢？」

怠惰並不是你的個性或性格中與生俱來的部分；它僅僅是一個習慣，一種態度。人們能改變習慣嗎？

當然能夠！數以百萬計的人戒了菸，雖然這個習慣非常難打破。人們能夠改變態度嗎？當然。你知不知道曾經有人認為沒有必要擁有錄影機或者發送電子郵件，但現在——或幾年後——認為少了這兩者中任何一樣，都沒辦法生活了。

我是就我的個人經歷來談論怠惰的，因為我處理事務常常拖拖拉拉。這本書就是當我戰勝怠惰的習慣，當我設計早期的那些研討會時渴望擁有的書。當時僅有的「戰勝怠惰」的書籍是為心理學家撰寫的，內容通常非常枯燥。

在我的記憶中，每一種拖延、每一種可以想像到的導致內疚的怠惰我都犯過。多年前，當我還是大學生的時候，我結了婚，找了一個工作，並在業餘時間到大學上學。但當我們的兒子魯比出生後，我決定中斷學業和事業，當個全職媽媽。我只

差一個學期就可以完成學業，因此，我確信只要等魯比長大點後，很快就可以得到學位。但是，作為一名根深蒂固的怠惰者，我待在家照顧魯比和他的妹妹凱莉的七年中，甚至沒有上過一節課。

後來我找到了一份要求有大學學位的工作。我以為最後一個學期註冊的機會來了——但又走了。我什麼也沒做……除了深陷自責的泥潭中，和在我的老闆面前找藉口。

也有人給我建議，我聽著，但我仍然什麼都沒有做。

在我生命中的這段時間裏，我讀了一本安排時間的書，書上說是因為以下兩個原因中的一個，使我們產生了怠惰：或是因為要做的事情把我們完全壓倒，或是因為事情本身讓人不愉快。但我並不認為一個學期能把人壓倒，我也沒有發現大學有什麼讓人不愉快的。根據我的親身經歷，我意識到是其他的原因導致了怠惰，首先是因為恐懼。

我害怕回到學校。當我開始審視我的恐懼時，我意識到自己懼怕很多事情：失敗、拒絕、看上去很傻、與十九歲的學生競爭、發現我的腦子已不好使喚變得很笨、分數得「F」時還得面對我的孩子、必須抽時間做家庭作業、因為把時間用於我的

功課和家庭作業而忽視了孩子們，變成了一個壞媽媽。

這些恐懼是一個巨大、未知的力量，在我開始審視它們之前，它們把我牢牢地困在原地。但在這以後，我就能夠對它們進行分類，談論它們，面對它們，與它們進行搏鬥，得到一些答案，並終於讓我的生活向前發展。我開始實踐你將在本書中看到的所有的原則（包括關於恐懼的一整章）。

這有用嗎？的確有用！大約一年後，我驕傲地與我的同學們一起走過臺階，接受了文學士學位。在此之後五年，我除了照顧家庭和工作，還獲得了碩士學位。一旦你開始征服怠惰，前程就變得豁然開朗起來。

目前，我在從事幫助別的怠惰者康復的工作，並且已經做了幾十年了。當我第一次開始運用本書中的原則時，我的期望僅僅是這些原則能夠幫助我在處理事情、應付工作、操持家務，以及在達成一些目標時不要再拖拖拉拉。但當我開始從以前的怠惰方式中轉變後，這麼多年來，我的生活發生了越來越多的實質性變化。最終，整個生活都變了樣。

你也可以做到。

本書可以讓你做到以下幾點：

- 認識並糾正你的一些徒勞無益的思維方式。
- 弄清你用以拖延的小把戲和行為風格。
- 應用已證明是有效的反怠惰的技巧。
- 當陷入或重新回到你以前的怠惰的格局中，要制訂向前邁進的戰略。
- 設計你的個人行為計畫。

在有關那些有怠惰傾向的人們的真實故事中，你將會認識你自己。本書中每一章後都附有格言，以啟發和激勵你。如果你看到哪一句格言像是為你量身定作的，你可以把它抄下來，並貼在經常看得到的地方。

每一章末尾的「附加練習」將幫助你接受你所閱讀的資訊，並藉著將本書中的原則運用到你的生活中，而將這些資訊個人化。如果你喜歡回答問題並衡量進展情況，這一部分是專為你準備的。如果你寧願跳過這些練習，不做也沒有關係；但至少看一看每一道練習，你可能會發現這些練習很有意思，很有趣。

不管你是常常怠惰，還是在大多數時間裏或者僅僅是偶爾才會怠惰，這本書對你都非常適合，而且現在就是閱讀本書的最恰當的時間。你就在爬出怠惰陷阱的邊緣。讓我們開始吧……就是現在。

目錄

前言

3

Part 1 掌握怠惰的程度

1. 處理令人畏懼的事情

13

2. 你的藉口是什麼？

36

3. 怠惰者常玩的遊戲

54

Part 2 我們為什麼會怠惰？

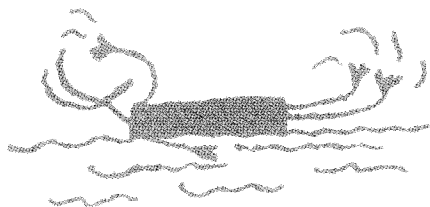
4. 找出困擾你的畏懼

75

5. 「我要完成所有的工作！」

6. 「救命！我快被壓垮了！」

123 108



Part 3 克服怠情的策略

7. 為計畫而計畫時間

147

8. 理清凌亂

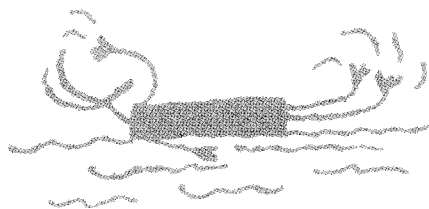
158

9. 金錢的意義

184

10. 夢想的建構

198



Part 1

掌握怠惰的程度



1 處理令人畏懼的事情

艾美特定律：對完成任務的恐懼所消耗的時間和精力，甚於完成任務本身。

當你因做事拖拉而感到痛苦和內疚時，你為此耗費了多少精力？而一旦開始做了之後，你會發現其實只需要一點點時間。

在「戰勝怠惰」的研討會上，一位名叫戴維的成員——一位管理五十八名業務代表的銷售部門經理——講述了下面這個故事：他買了一個價值數百美元的條幅，上面印有激勵人心的格言警句，打算用來裝飾新公司銷售部門的辦公室。但在喬遷五個月之後，銷售部門的牆上還是一片空白，條幅仍然放在儲藏室裏。他之所以遲遲不能掛好，是因為他抽不出一整天的時間來「布置辦公室」。

他也不願意把這件事委託給別人做，因為他擔心別人做不好，若重新佈置這些

條幅，又會在牆上留下痕跡。最後，公司同仁對光禿禿牆壁的評論和抱怨，讓戴維感到厭煩，他決定在每天午飯後抽出一些時間來掛條幅。當工作完成後，整個辦公區域看起來棒極了，所有人都為條幅優雅的外觀和蘊藏的意義所折服，而戴維驚訝地發現：整個工作——他延遲了差不多半年的工作——其實非常容易，只花了四十七分鐘便完成了。

對工作感到畏懼的人，對需要多少時間才能完成他們所畏懼的工作，常常是一無所知。你因為延遲了一件只需要十三分鐘就可以完成的工作，而生活在混亂之中嗎？你的生活可能非常繁忙，但你是否認識到：不用兩分鐘就可以把衣服掛好或者放進洗衣籃裏？

你是否經常在書桌上成堆的文件中翻找需要的文件？你每天花在翻找文件上的時間，可能比你將所有文件分門別類地整理一次所花的時間還要多。你可以按照需要歸檔的、當前要處理的、應扔掉的、以及可回收使用的將文件分類。

因為你不想用整個周末打掃地下室或車庫，或者耗費整個下午寫營銷信函，你可能會產生怠惰。你不去做這些事，是因為你認為你絕不可能有足夠的時間。怎麼辦？第一步，認識到這個工作可能不需要用到整個周末或者整個下午，或者並不需要

要你想像的那麼多的時間。

第二步則要用到普通的廚房計時器。你可能沒辦法把整個周末都耗在某件事情上，但你總可以找到一個小時的時間吧。（當然，一些真正的大怠惰者在工作中需要多次『休息』，一項只需要一小時就可以完成的工作，拖到三個月後都還沒有完成。）把計時器設定為六十分鐘，然後用『不間斷』的一個小時來完成這項工作吧。其間不能喝咖啡，不能打電話，如果沒有答錄機而必須接電話時，在通話的語氣中帶一點緊迫感，告訴對方你現在不方便談話，稍後你會回電。

如果這樣，那麼會發生下面三種情況中的其中一項：

1. 將完成這項工作，並對完成它所需時間之少感到震驚。將來，如果你對類似的任務又產生了畏懼，提醒自己『這件事只需要三十二分鐘』，或者是它實際所需要的時間。

2. 發現這是一個龐大的工程，需要很長的時間才能完成，但你也已經把它啃了一點下去了。決定什麼時候再花一小時處理這項工作。你願意一天設置一次計時器嗎？一週一次？或者是不定時的？現在你有了一個計畫，並且已完成了一部分。對於今天來說，你的任務已經完成，你不會再被畏懼所困擾了。