

别再拖拖拉拉
做时间的主人

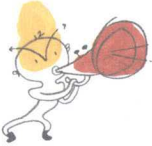
培养孩子的**时间**观念
增进时间管理的**智慧**

告别 懒骨头

文/[韩]黄根基 图/[韩]李美罗 翻译/曹玉绚

河北出版传媒集团
河北教育出版社

培养孩子的**时间**观念
增进**时间**管理的**智慧**



告别 懒骨头

文/[韩]黄根基 图/[韩]李美罗 翻译/曹玉钧

河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

告别懒骨头 / (韩) 黄根基著 ; (韩) 李美罗绘 ;
曹玉绚译 . -- 石家庄 : 河北教育出版社 , 2013.6
(启发大能力成长丛书 . 情商 + 智商)
ISBN 978-7-5545-0330-0

I . ①告… II . ①黄… ②李… ③曹… III . ①时间 -
管理 - 少儿读物 IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 142056 号

冀图登字 : 03-2013-006

School of Getting Out of Laziness

Copyright © 2008 by Hwang, Kuen-Gui (Illustration copyright © 2009 by Lee, Mi-Ra)

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books Co., Ltd.
through PK Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Hebei Education Press and by Beijing Cheerful Century Co., Ltd.
All rights reserved.

书名: 告别懒骨头

作者: [韩] 黄根基

绘者: [韩] 李美罗

译者: 曹玉绚

策划: 北京启发世纪图书有限责任公司

台湾麦克股份有限公司

责任编辑: 赵磊 赵菲 贾更坤

美术编辑: 牛亚勋

装帧设计: 雷双华

出版: 河北出版传媒集团

河北教育出版社 www.hbep.com

(石家庄市联盟路 705 号 050061)

发行: 北京启发世纪图书有限责任公司

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/16

印张: 10

字数: 36 千字

版次: 2014 年 2 月第 1 版

印次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5545-0330-0

定价: 29.80 元

版权所有 · 翻印必究

如有印装质量问题请与印刷厂调换 电话: 010-67892818

发行电话: 010-59307688



培养孩子的**时间**观念

增进**时间**管理的**智慧**

告别 懒骨头

作者的话

告别懒骨头学校开课啦！

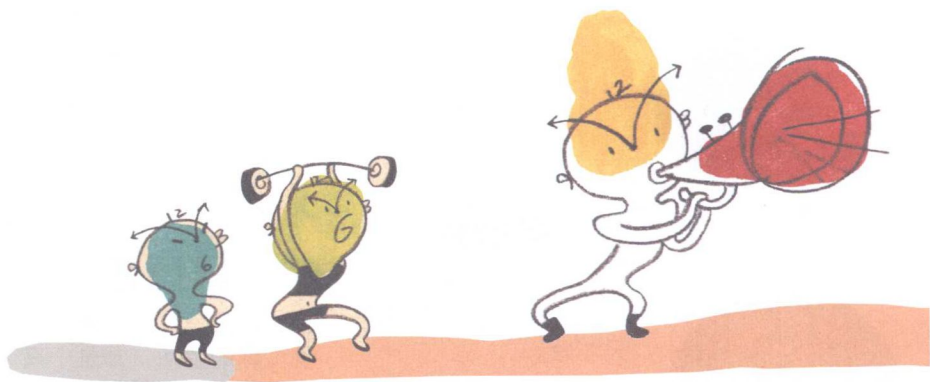
这本书中，一共有五位不可救药的“懒骨头”。

他们分别是一再浪费时间、沉迷于电子游戏的蔡一志，喜欢多管闲事的管嘉波，从未真正实践目标的梅意力，像树懒一样只会睡觉的拖延病患者明恬佐，以及整天都被时间追着跑的吴恒芒。

这五位同学终于进入了“告别懒骨头”学校，而他们即将面对的是二十位因为善于管理时间，而获得成功的领导者。这些担任一日教师的领导者，将要教导大家如何建立目标、消除拖延病、安排事情的先后顺序，以及有效利用时间，等等。

有些领导者会叙述自己的故事，有些则是把自己私藏的日记公之于世。除此之外，他们还会跟五位“懒骨头”直接面谈，或是以电子邮件和书信的方式，互相联系。

这五位“懒骨头”，自从听到二十位领导者所传

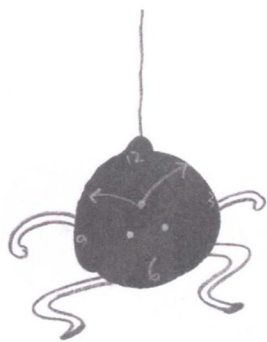


达的概念后，不仅自然领悟到时间的重要性，而且也学会了充分利用时间的方法。

十年之后，各位同学势必会肩负开创未来的重责大任。然而，可预见的是，十年后的整体环境，将会比今日更加繁难，竞争也更加激烈。所以，从现在开始，各位一定要培养善用时间的习惯，因为从小养成的习惯，长大后就不容易改变。

如果各位同学读过本书后，能领悟到时间管理的智慧与重要性，并能实践于日常生活当中，我想，就再也没有比这更幸福的事了。

关怀儿童的作家 黄根基



人物介绍

明恬佐

性格：拖延病患者，今天的事，一定要拖到明天才做。

特长：一天二十四小时都用来睡觉，还能闭着眼睛听课。

座右铭：明日复明日，有事明天做。

好烦啊！
明天再做
吧！反正时
间还很多。

吴恒芒

性格：虽然每天都用心过着忙碌的生活，却是个只会浪费时间的假聪明。

特长：拟订“完美无缺”的计划表；在别人面前，似乎很会把握时间。

座右铭：有效管理时间，迈向成功之路。

我还是小孩子，有必要学习管理时间吗？

怎样才能充分利用时间呢？
拜托！一定要教教我啊，拜托！



蔡一志

性格：好胜心很强。

特长：可能输掉游戏时，总是以“你就让我一次嘛！再玩一次嘛！”的方式，死缠烂打。

座右铭：现在不玩，更待何时。

管嘉波

性格：爱管闲事。

特长：可以随时改变将来的愿望，喜欢干涉别人的事情。

座右铭：所有难题，一次解决。

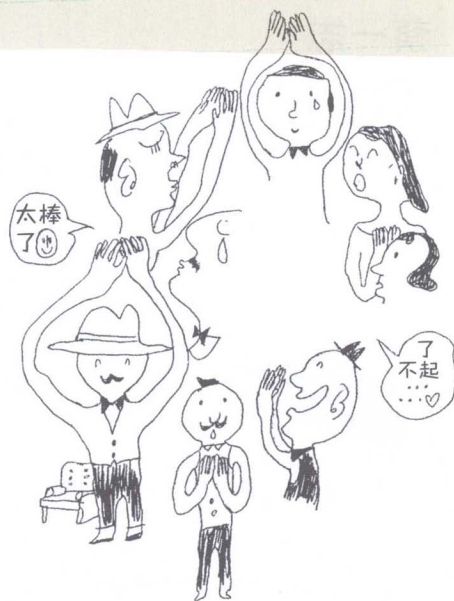
梅意力

性格：善变，缺乏毅力。

特长：可以随时下定决心，却从未坚持三天以上；每天都会拟订计划，却从未遵守过。

座右铭：做了再说！





蔡一志的专属课程：抓住时间小偷

- 过去的时间，永远无法挽回——兰斯·阿姆斯特朗 ----- 3
- 两小时的力量，改变了我的命运！——亚历山大·格拉汉姆·贝尔 ----- 11
- 时间即生命——本杰明·富兰克林 ----- 19
- 我是时间的主人！——纳尔逊·罗利赫拉赫拉·曼德拉 ----- 25

管嘉波的专属课程：事先做好规划

- 建立自己的目标——乙武洋匡 ----- 35
- 找出自己的良师益友——艾德瑞克·泰格·伍兹 ----- 43
- 克服自己的缺点，绝不轻言放弃！——朴智星 ----- 49

梅意力的专属课程：养成持之以恒的习惯

设定可行的目标——奥普拉·温弗瑞	57
相信自己的能力——严弘吉	64
设定具体的目标——曹秀美	72

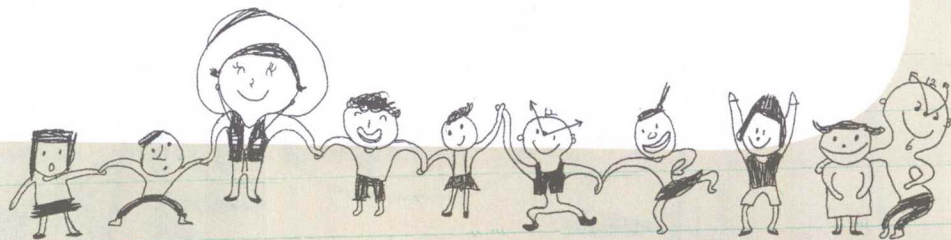


明恬佐的专属课程：摆脱拖延病

决断力成就了今天的我——比尔·盖茨	83
针对目标来拟订计划——潘基文	90
先从小事做起——丹尼·徐	99

吴恒芒的专属课程：如何征服时间

集中精神可以赚到时间——张永宙	108
将片段时间集成完整的时间区块——彼得·德鲁克	119
珍惜零碎时间——亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫	129
休息是我力量的源泉——温斯顿·丘吉尔	137





把时间
还给我!



兰斯·阿姆斯特朗

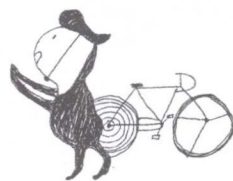
(Lance Armstrong, 1971~)

职业：自行车选手。

获奖经历：连续七次赢得环法自行车赛冠军。(编注：由于比赛期间服用禁药，2012年8月23日，美国反兴奋剂机构宣布剥夺兰斯·阿姆斯特朗七个环法自行车赛冠军头衔。)

病历：二十五岁，被诊断出患有睾丸癌，后战胜癌症。

社会活动：成立“兰斯·阿姆斯特朗基金会”，帮助癌症患者对抗病魔。



1
ONE

过去的时间，永远无法挽回

→ 兰斯·阿姆斯特朗



“兰斯·阿姆斯特朗非常了解时间的价值！”

最近无论到任何地方，我时常会听到这句话。不过，其实直到发现患癌症之前，我一直都不知道时间是多么宝贵。

大概是在刚过完十三岁生日的时候，我偶然看到路边张贴的海报，于是参加了“小铁人三项”的比赛。所谓“铁人三项”是指连续完成游泳、自行车、马拉松三项运动，以挑战人类体能极限的比赛。

幸运的是，我第一次挑战就赢得了冠军，并获得众人的赞赏。

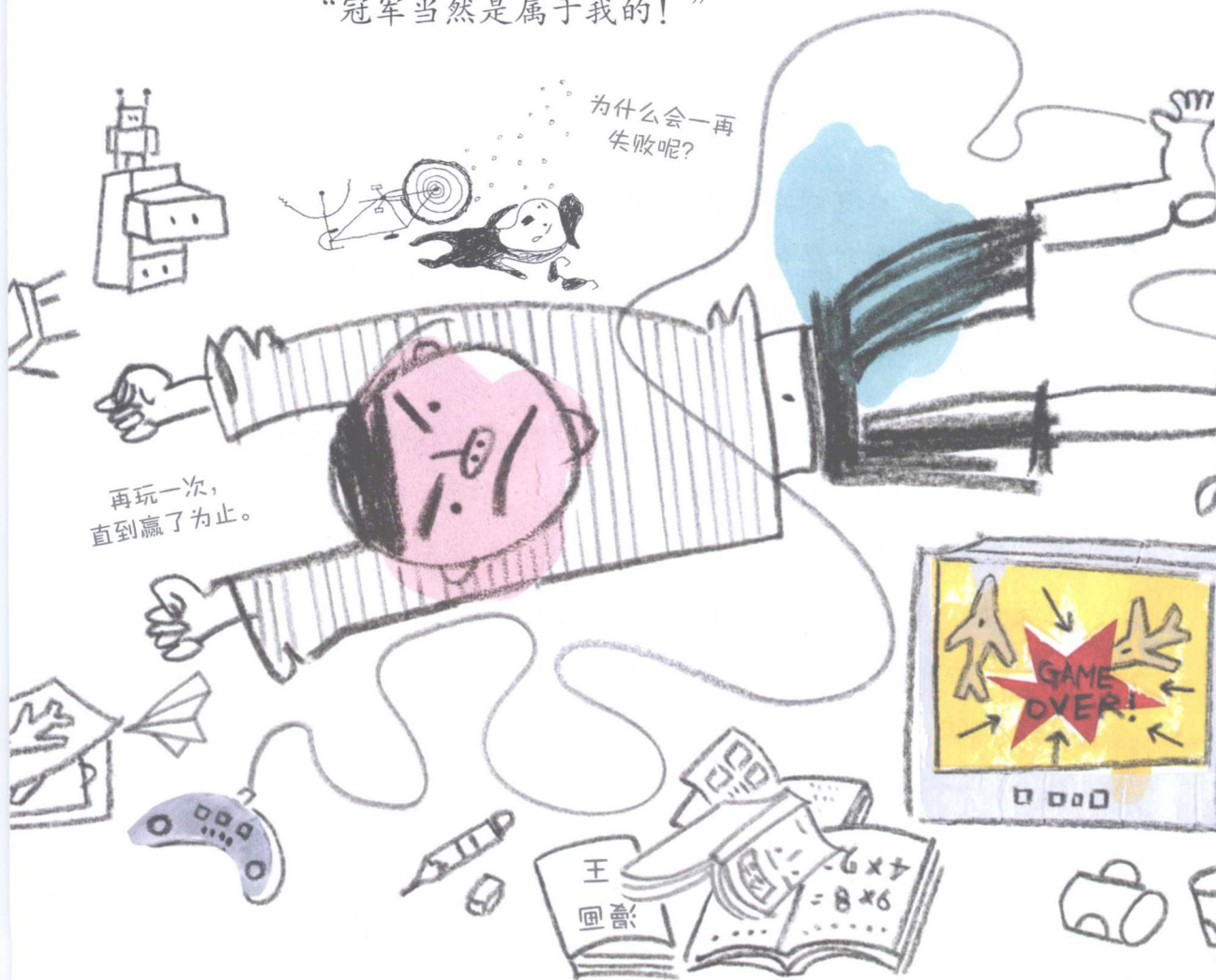
“阿姆斯特朗真是了不起啊！”

当时，我非常得意。

“嗯！我以后一定要成为游泳、自行车、马拉松比赛的世界冠军！”

数年后，当我参加世界顶级的环法自行车赛时，心里仍然有着同样的想法。

“冠军当然是属于我的！”





环法自行车赛

世界顶级的自行车赛，赛期长达三个星期，整个赛程是利用自行车环绕法国一周。参赛者在三个星期内，每天必须骑112至144千米，总里程约为3 360千米。

结果，别说是拿冠军了，我连全程都没走完，就在中途放弃了比赛。因为陡峭的斜坡和酷寒的天气，已经把我累得精疲力竭，再也无法踩动踏板。

到了第二年，我又在中途放弃了比赛，这次我是被38℃以上的高温所击倒。而且，直到当时为止，我仍然没有察觉到自己失败的真正原因。

时间一去不复返！

1996年10月2日，我听到犹如晴天霹雳的一句话。

“你患了睾丸癌。”

医生如同宣告死刑般地告诉我，由于癌细胞已经扩散到腹部与脑部，可以存活的概率相当渺茫。

但是，我并没有自暴自弃，反而透过恳切的祈祷，勇敢地与癌症展开搏斗。在患癌症之前，我也跟你一样



是个懒骨头，不管做任何事情，总觉得时间还很充裕，从未付出百分之百的努力。然而，自从被宣告患癌症之后，我一想起过去所浪费的时间，就感到十分惋惜。

于是我决定一切重新开始，每天清晨醒来，我就会对着自己大声呐喊：

“你这懒骨头找错对象了！我身体里到处都是癌细胞，根本就没有你生存的余地！”

我在那段日子，承受了常人难以想象的艰辛和痛苦，最后，终于击败了癌症。

自从出院后，我开始深入思索，究竟该如何善用自己的时间。我也终于明白：时间就如同射出去的箭一般，再也收不回来。

在人生这个竞技场上，绝对没有所谓的“重新再来一次”！

为了完成自己的梦想，我决定要充分掌握所有剩余的时间。你知道当时我的梦想是什么吗？就是成为游泳、自行车、马拉松比赛的世界冠军。唉！是的，我的梦想实在太大大也太不切实际了，因此必须重新设定较有可能实现的具体目标。

于是，我以“环法自行车赛”为目标，只专注于自行车的训练。在这之前，因为我还要练习游泳和马拉松，总觉得时间不够用，也导致训练不足。但是自从我勤练自行车之后，不但提升了专注力，同时也沉浸于训练的乐趣中。

1999年，当我再度站上环法自行车赛的起跑线时，没有任何人预料到我会赢得最后的胜利。说实在的，他们会有这样的想法也并不代表为过。毕竟我曾经两度在中途放弃了比赛，而且还接受过癌症手术。如果有人认为我会赢得冠军，反而是件奇怪的事。



一分一秒都不能浪费

出发信号响起之后，我立刻用力踩下踏板。每当呼啸的风声扫过耳际，我就不禁感谢上苍

兰斯·阿姆斯特朗基金会

这是阿姆斯特朗为了帮助癌症患者对抗病魔所成立的基金会，主要是通过黄色手环的义卖活动筹得善款，用来帮助癌症患者，而手环上面则印有“坚强活下去”（LIVE STRONG）的字样。

补充
小常识

