

## <<1分钟能做什么>>

### 图书基本信息

书名：<<1分钟能做什么>>

13位ISBN编号：9787510441325

10位ISBN编号：7510441323

出版时间：2013-5

出版时间：新世界出版社

作者：杰夫·戴维森

译者：许志

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<1分钟能做什么>>

前言

## <<1分钟能做什么>>

### 内容概要

《一分钟能做什么?:不可思议的"战拖"心理学》内容简介:“拖拉”可以算是人类的天性,然而不巧的是,我们“上班族”生活在快节奏的现代社会中,必须学会“战拖”,与自我天性做斗争,从而在激烈竞争中脱颖而出。

《一分钟能做什么?:不可思议的"战拖"心理学》将“拖拉”问题细化成60条有效建议,每条只需1分钟即可轻松领悟,让你不费吹灰之力便能“战拖”。

海报:

<<1分钟能做什么>>

作者简介

## <<1分钟能做什么>>

### 书籍目录

序言 前言 第一章 培养对待拖拉的正确心态 1 门走不通，还有窗 2 拒绝鸵鸟心态 3 亨利五世的忠告 4 快乐的泥瓦匠 5 站在过去的肩膀上 6 想象疗法是最好的办法 7 恐惧是行动的催化剂 8 “必须”、“本来可”和“应当” 9 有创造性的拖拉 10 学会跟自己对话 第二章 打造最有利的作战环境 11 目标清楚，行动才能准确 12 逆反心理在作祟？  
13 过井井有条的生活 14 整理办公桌就是在改变生活 15 办公桌和航母甲板 16 避免工作中出现意外“惊喜” 17 创造“巅峰状态区” 18 准备好工作现场“杀虫剂” 19 把自己隔离起来 20 什么时候是“最佳时间” 第三章 扫除关于效率的误区 21 跟着“鼻子”走 22 跟着“耳朵”走 23 学会“忽略的艺术” 24 事情越拖越难办 25 “决定”的惊人能量 26 找个好帮手 27 “没心情”是最烂的借口 28 重新启动自己 29 给大脑一点消化的时间 30 最不喜欢做的不一定是难做的 第四章 责任的力量 31 你永远都可以选择 32 休息，休息一下 33 神奇的“奶奶原则” 34 合同促进法 35 约翰·格里森姆是怎么写悬疑小说的 36 跟自己讨价还价 37 给自己算笔账 38 干脆埋头大睡 39 阿兰？  
拉金的秘诀 40 让人着迷的“4分钟法则” 第五章 挑战更艰巨的任务 41 一举两得的健身法 42 猛踹一脚！  
43 听听自己的借口 44 列侬和麦科特尼 45 学习《橡果法则》 46 一次只做一件事 47 50%法则和我的迈阿密之旅 48 A和B的故事 49 巧用“支付宝” 50 寻求咨询 第六章 打造没有拖拉的人生 51 学会分而治之 52 不要让钟表来操纵你的工作 53 评估你对别人的影响 54 为什么每年10月15日电话会很安静？  
55 倒胃口的“最后期限” 56 拒绝一心多用 57 把问题贴出来 58 不要让休息变成拖拉 59 人每天能高效工作几个小时？  
60 年龄说明不了什么 后记

## &lt;&lt;1分钟能做什么&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：门走不通，还有窗 如果人们觉得某件事情做起来很困难，如不愉快或者要做艰难的选择时，他们会更倾向于推迟行动。

这是不是说到你的心坎里了呢？

当你为了得到一个理想的结果，必须要采取一些行动的时候，得到结果之前的过程总是不会那么顺心的。

不管为了减小腰围参加慢跑，还是为了省钱减少开支，任何时候做这些事情都不会让你感觉好受。

不过，等到验收成果的那一天，当你的腰围终于纤细了，而整个人也变得更加苗条了，或者你终于节省出了足够多的钱平衡财政，你肯定会明白为什么“阳光总在风雨后”。

如果哪天你卡壳了，特别是在工作上，其中一个把自己发动起来的办法，就是采取一些不那么常规的方法来处理它。

当汤姆？

沃尔夫这个喜欢穿整洁的全套白西装的小说家过了截稿日期也没能给《时尚先生》杂志交出文章时，杂志编辑用一个绝妙的方法解决了问题：他要求沃尔夫给他写一封信，描述下他打算怎样完成这篇文章，准备写些什么内容。

于是沃尔夫递交了一篇类似信件的文章。

结果不出所料，只需去掉开头的一两个段落，保留主体部分，编辑就得到了足够的材料。

就像沃尔夫一样，完成某项工作对你来说并不是什么难事，关键是如何开始。

当你转换思维，尝试一些不同的方法时，问题可能就变得非常容易把握了。

克服写作障碍 在很多人的“必定拖拉任务”名单上，都能看到写作的名字，或者更准确地说来，就像汤姆？

沃尔夫一样，不知该如何下笔。

“作者心理阻滞”，这个描述与写作有关的拖拉的词就像一片浓密的乌云，悬挂在很多想要成功的人头上。

如果你也正为老板上周交代的项目报告还没写出一个字而焦虑的话，下面这些建议——有些会贯穿整本书——将会帮助你即刻行动起来：想象你自己正在写最后一句话。

通过在大脑中想象你完成了写作时的情景，这会让你从一直要把你拽回起点的锁链中挣脱出来，然后真正地开始着手处理工作（详见建议6中关于形象思考的力量）。

把你的想法列成提纲。

先写一个提纲，或者在纸上只用10个关键词来概括你全部的想法，这能指导你去准备和完成一篇文章。

你可以专门抽出一些时间来准备报告提纲，或者像写剧本一样写几个连续的分镜头。

这个方法非常有效，它能帮助你做足准备去完成一个成熟的作品（详见建议35关于约翰？

格里森姆详细的列提纲方法）。

先写上几分钟。

先把所有的借口都扔到一边，之后再看看会发生什么。

如果连你自己都不好意思把借口说出口，又有谁愿意听呢？

你可以设置一个4分钟的闹铃，然后坐下来开始写作。

一般来说，4分钟过后，你会发现自己根本都不愿意停下来（详见建议40）。

可见，让写作变得缺乏效率的关键障碍，就是人们没法让自己开始。

如果你掌握了这个“几分钟技巧”，你就可以养成良好的习惯，把“作者心理阻滞”这个词从你的词典里踢出去。

这个方法极为有效，即使有些文件你不能坐下来一气呵成，但比起其他方法来，它也能让你更快、更容易地完成工作。

有创造性的拖拉 每个人时不时都会出现拖拉的情况，不管你愿不愿意承认，这也包括你在内，因为这完全是人类天性的一部分。

## &lt;&lt;1分钟能做什么&gt;&gt;

为了充分利用你用于拖拉的时间，你可以安排做些比你想逃避的工作更加重要的工作。

尽管你没法解决正在占据你注意力的事情，但你利用了这段“有创造性的拖拉”时间处理了一些最终都要去处理的事情，没有让时间白白浪费过去。

当有拖拉的情况发生时，我不会只是坐在那里看着时间溜走，而是应试着把比较大的任务先放到一边，动手处理一些比较小的任务。

很多人在拖拉的时候不仅会把主要任务丢开，也会把其他一些始终都要去完成的小任务也一并丢掉，然后开始闲逛、上网冲浪、打棒球。

如果你把次要的任务完成了，那么当你终于开始主要任务并把它完成时，所有的任务就全部完成了。人们购买电脑，都希望拿到一个完整的整机，可不是只有主板或CPU就行了；同样，假如你先完成了主要任务，却在次要任务上拖拖拉拉，那你还是在继续原地踏步。

所以，打起精神来吧！

你要明白，你才是拖拉的主人，而不能让拖拉控制你，这样你才会变得更有效率！

这种方法实际上就是一种时间转移，关键在于督促自己在拖拉的时候不停地去做一些事，这要比无所事事地混日子重要得多。

一旦开始应对更大的项目或任务时，你可以想：“我已经把所有其他的事都弄完了，现在桌上已经干净，是时候开始做点更重要的事了。”

如果你在某个项目上没办法开动，不如先把其他迟早要做的次要任务解决掉，如此一来，你最起码也在做些有用的事情。

当你最终开始，完成了那个你一直逃避的更大、更重要的任务时，那些所有较小但同样是必需的任务早都已经完成了。

这不是一件很美好的事吗？

有时你想要推迟原本打算处理的事务而先去处理其他事情，这是完全可以理解，特别是在有些短期的、更优先的事情插进来的情况下。

不要因为出现了意外就乱了阵脚——这种事情每个人都会遇到。

当“其他事情”处理完毕，你可以再回来做该做的事，它肯定还在那里等你——就算你不打算再面对它，它自己也不会跑到别的地方。

目标清楚，行动才能准确。主要目标通常指的是那些对你的生活或工作而言非常重要的事情，它们代表着你希望自己的生活最终成为的样子。

但是，由于各方面的种种压力，人就像每天走在高空钢索上翻着跟斗穿过火圈一样，稍不注意就会在各种人生的目标之间失去平衡。

在这个社会和这个时代里，不给自己制定太多的目标是很明智的。

且不说目标太多不能使你面面俱到，当你的目标之间相互矛盾时，更会让你顾此失彼。

所有长期的目标都必须靠具体的短期目标来支持，而一个主要目标应该包含一个或更多的次要目标。

长远的愿景可以是一个结果，但短期的计划必须是具体的措施。

举个例子，如果你希望将来能晋升到主管的职位，那么你首先应该实现一些辅助的目标，为大的梦想铺平道路，如多在办公室加班、向你的上级申请去完成更多额外的工作、尽可能多多恭维各位领导等。

许多人面临的选择难题都是相似的：工作VS生活；尽可能多赚钱VS赚得购花就行；社会、同事或工作的要求VS个人真实的愿望。

设立一个短期目标的时候，一定要明确具体到你想要得到什么结果以及完成的时间。

此外，这些目标必须支持你慎重确定的长期目标，否则到头来只能是竹篮打水一场空。

当然，已经完成的一些目标或是长期的目标发生了变化，你也可以适时对计划做出调整。

下面，让我们来看看应该怎么制定正确的目标：短期目标：“从今天开始，每周锻炼3次，每次35分钟。”

”长期目标：“保持身材。”

顺便说一句，我说的是今天开始，而不是推迟到明天。

”短期目标：“明年让年收入增长到63000美元。”

## &lt;&lt;1分钟能做什么&gt;&gt;

” 长期目标：“获得经济独立。

” 短期目标：“下个季度结束之前，招聘到4个合格的销售人员。

” 长期目标：“让部门的人员组成达到最佳。

” 当你选择具体目标时也可以使用上面的方法，唯一的区别是，每一个具体目标只能支持一个长远的计划，而每个长远的计划则需要至少一个具体目标的支持。

下面是一些错误的具体目标，请你思考一下它们的糟糕之处：“在接下来的6个月里，完成尽可能多的销售任务。

” “为我的客户完成调查。

” “我要做部门里最好的员工。

” “我要做小甜甜布兰妮的忠实粉丝。

” 这些目标都是不对的吗？

没错，它们都缺少实质的内容和时间的限制。

如果你一开始就把目标设定得模棱两可，那你最后肯定会得到一个失败的结果。

很多时候我们一味地拖拉，主要就是因为对于我们对于目标的设定不够清楚。

研究一下你的行业或专业里的那些成功人士你会发现，这些人绝大部分都带有勇于承担责任、自信、行动力强的特质，而且他们都能将长远计划和具体目标规划得井井有条。

可以说，他们就是真正的即刻行动者。

他们会告诉你，如果你不能好好规划接下来的行动，那就别妄想工作还有什么效率了。

你觉得这难以理解吗？

那不妨想想怎样才能下好国际象棋。

什么时候是“最佳时间”很多人相信，他们之所以拖拉某件事，是因为要等一个“合适的时间点”，时间到了，他们就能轻松地开始和完成它。

事实上对于大多数要做的事情来说，根本不存在什么“完美”的时间点。

我知道有人喜欢在每天的前几个小时动手工作，有些人一定要等到一周里的特定某天才开始工作，还甚至有些人会等待一个特定的天气情况！

这完全是在自我欺骗。

不管你多么愿意相信它，月亮的阴晴圆缺可决定不了你应该什么时候开始工作，赶紧把这些念头扔到垃圾箱吧！

确实有一些工作上的任务在某个时间处理比其他时间更合适，但你能面对的大部分的工作任务，这个时候做和那个时候做根本没什么区别。

如果要求你在下午之前提交一份报告记录，你在上午8点42分或是9点完成，对于其他人来说有任何区别吗？

你觉得，国税局会关心你是在2月27日早上10点36分还是11点08分交税吗？

要是根本没人等着要穿烘干的内衣，你在看完新闻前还是看完新闻后把衣服从洗衣机里拿出来，还值得好好讨论一番吗？

如果你还在等待某个完美的时机，那就是在浪费宝贵的时间。

幸运的是，我们本身就是一件未完成的作品，我们都能够被改变。

快放弃所谓的“完美主义”吧！

现实是你一直拖拉的事情本身就不完美，也不可能变成完美。

你能得到的最好结果就是一步步完成你的计划。

对于大部分你一直逃避去做的事情来说，你永远也等不到那个完美的时间点。

从本质上来说，所谓的“完美的启动时间”，只不过是你的精神为拖拉找个借口而已。

一旦你意识到没有完美时机这回事，你会明白最好的时机就是当下！

以后当你发现自己又被等待迷惑，比如等待天气变好或者心情好的时候，不妨想想，比起要在屋子里完成的工作，外面的天气可不那么听话。

如果你在等着自己“喜欢它”——喜欢这种精神状态远比你想象得更容易被控制。

你什么时候会喜欢去打扫仓鼠的笼子呢？



## <<1分钟能做什么>>

你等的时间越长，它就会越脏，那你会喜欢还是不喜欢呢？

如果哪天你收到了一张支票或是一封表扬信，你肯定会觉得那天是个好日子。

那么，要是支票或表扬信是在前天或是后天寄到的呢？

我们有一种天性，喜欢根据一些外来的事情来判断这一天是不是比另一天更好。

但是天上可不会掉馅饼，你得到这些钱或表扬不是因为今天是个好日子，而是因为你做了应该得到它们的事。

同样的，相信某个任务必定有某个确定的启动时间也是错误的。

完成这个任务的能量早就在你精神上准备好了，它比你认为的完美的时间点要早得多。

你开始工作的第一分钟和其他任何时候比起来都是一样好。

如果怎么都摆脱不了这种想法，你可以和某个虽然一再拖拉，但终于完成了某项任务的人聊聊天，我相信，你坚持的所有关于“完美时机”的念头都会一扫而空。

你付诸行动的那一刻，就是最好的时机。

就像“好日子”一样，“完美时机”的想法也不过是一种幻影。

当你能够让自己感觉到积极的时候——当你感到心情不错的时候——这就是个好日子；当你能够着手去处理一直被拖拉的重要任务时，这就是最完美的时机。

## &lt;&lt;1分钟能做什么&gt;&gt;

## 后记

在《生命之泉》的结尾，贝蒂·弗里德曼写下了这样一段发人深省的话：“到了这个年纪，我才真正成为了我自己。

我花了几年时间，终于将遗失的碎片一一补齐，现在我可以诚实和宽容来看待自己的人生，坦然地向前迎接未知的未来了。

我再也不会滞留在过去的时光里，我感觉到了从来没有过的自由。

”而你，该如何来完善自己的人生呢？

今天的世界给了你一个改造自己的全新的机会，你准备制定一个怎样的计划呢？

接下来，我准备了一系列你可能会很有兴趣的建议。

这并不是一份老套的制造成功者的清单，不过它们确实可以提升你个人和你人生的品质。

1. 体重 一年之后或者五年之后，你希望自己的体重是多少呢？

你想要多粗的腰围呢？

或许是比较现在的腰围要小一点。

你想要变得和过去一样苗条吗？

这都是可能的，只不过首先你必须做出一个选择。

2. 血压 我打赌你肯定从来没考虑过这个问题。

你希望自己的血压降到120到80之间吗？

为了能让血压保持在安全、健康的水平，你愿意放弃哪些食物和习惯呢？

如果你吃得像只鸟一样少，我保证你会活得像头大象一样长。

3. 心跳速率 现在你的心脏在超负荷工作吗？

你的心脏速率超过每分钟80次吗？

实际上，每分钟70次，甚至每分钟60次才是最合适的。

4. 晚上的睡眠时间 一年或五年后，你希望自己每晚睡多长时间呢？

我指的是真正的睡眠，不包括睡不着在床上翻滚的时间，而且是在不借助药物的情况下。

这完全取决于你自己。

5. 经常食用健康食物 你可能没法保证每天都吃上3到5种推荐的蔬菜和2到3种水果，但是你起码可以在饮食中多增加一些这类食物，不过蔬菜卷和蔬菜蘸酱可不算数。

并不是非要去光顾健康食品店才能吃得健康，你只需要从你经常光顾的超市里买些新鲜食物就够了。

6. 经常服用维他命 如果你已经年过30，那这个问题对你来说会变得越来越重要。

你在服用维生素吗？

你会为了在一整天的时间里都保持最佳状态服用某种维生素吗？

你上次拜访营养学家是在什么时候？

根据你的生活方式和身体状况，他建议你补充什么？

还有……你准备什么时候开始正式补充维生素？

7. 阅读经典小说 有哪本经典的小说是你一直想读但却没读的？

如果你想改善你接下来的人生质量，你可以先从接下来要读的书开始。

把那些用模特法比奥做封面的爱情小说扔到一边吧。

相信我，经典能带给你的乐趣不比它们少。

8. 欣赏经典或有启发性的电影 没错，要租到最新系列的《赶尽杀绝》或其他动作片是件很容易的事，但你有没有想过租一部好的传记电影来代替它们呢？

想不想看一部根据历史小说改编的电影？

纪录片怎么样？

先别笑！

有些纪录片远比一般的电影要有趣得多，当然也更富有教育意义。

在任何时候，关于看什么的问题，你都有充足的选择空间。

9. 家庭交流 或许你觉得自己在这方面做得够好了，不过还是来看看有什么可以做得更好的地方吧。

## <<1分钟能做什么>>

你曾经旁听过儿子的单簧管课吗？

你曾经看过女儿的足球课练习吗？

你和家人真正地郊游过吗？

我说的可不是一家人跑到主题公园，花点钱在过山车上折腾一阵子，而是带上一个野餐篮子，一家人一起徒步远足，彼此亲密地交谈，在宁静而愉快的气氛中度过一天的时间。

我相信，这将会是你生命中最美好的一天！

<<1分钟能做什么>>

编辑推荐

## <<1分钟能做什么>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>