

<<20几岁，不要再懒惰>>

图书基本信息

书名：<<20几岁，不要再懒惰>>

13位ISBN编号：9787811248364

10位ISBN编号：7811248360

出版时间：2009

出版时间：北京航空航天大学出版社出版

作者：诺蕾莉

页数：179

字数：148000

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>

## <<20几岁，不要再懒惰>>

### 内容概要

本书针对年轻人身上普遍存在的“懒惰”问题，深入分析了懒惰的表现和成因，并给出了对策。书中穿插有心理测验和分析，能够使读者在自我检测的基础上“对症下药”，先找出自身问题所在，再有针对性地予以解决，具有很强的实用性。

全书语言风趣幽默，简洁流畅的叙述中蕴含着深刻的道理。

读者能够在轻松阅读的同时，认真思考自己的懒惰类型和成因，并从书中获得有效的改正建议和方法。

本书将带您从找到懒惰的原因开始，逐步戒除懒病，走向成功人生，迎向光明未来！

<<20几岁，不要再懒惰>>

作者简介

诺蕾莉：取英文“ No Lazy ”之意，代表着摆脱懒惰的意思。

曾经是一点也不勤奋的小女生，年级差等生。

因为懒惰，已经换了超过10个老板，更错失无数个让自己成功或富有的机会；也因为懒惰，常常放自己大假，虚度光阴。

算一算，之前的人生中有三分之二都在当漫无目的的“米虫”。

## &lt;&lt;20几岁，不要再懒惰&gt;&gt;

## 书籍目录

懒惰基因一：三分钟热度 自我检测表 症状1 懒人的告白：善变，不择善固执 懒人特效药：培养专注的兴趣，就是训练自己的专注力 症状2 懒人的告白：多元经营自己，却一事无成 懒人特效药：列出你的未完成事项，逐一完成 症状3 懒人的告白：笃信下一个会更好，见一个爱一个 懒人特效药：用心经营，培养正确的处事态度 懒惰基因测验：看看你的懒惰细胞躲在哪里？

懒惰基因二：缺乏自信 自我检测表 症状1 懒人的告白：没有自信，所以没有冲劲 懒人特效药：建立自信，是成功的不二法则 症状2 懒人的告白：凡事悲观，干脆不做 懒人特效药：学会正面思考，了解自我 症状3 懒人的告白：想到要尝试，就感到害怕 懒人特效药：勇敢尝试，不害怕失败 懒惰基因测验：测测你的懒惰指数有多少？

懒惰基因三：60分心态 自我检测表 症状1 懒人的告白：凡事低空飞过，不求更好 懒人特效药：调整心态，认真活出自我 症状2 懒人的告白：凡事差不多，懒得再努力 懒人特效药：满足内心真正的想望 症状3 懒人的告白：安于现状，不求上进 懒人特效药：给自己和他人较量的机会 懒惰基因测验：从吃东西的习惯了解你的做事态度

懒惰基因四：临时抱佛脚 自我检测表 症状1 懒人的告白：今天的事明天再说 懒人特效药：克服拖延的恶习，今日事要今日毕 症状2 懒人的告白：工作永远那么多，怎么都做不完 懒人特效药：分出事情的轻重缓急，循序渐进完成 症状3 懒人的告白：以为事情很简单，拖到最后一刻才开始 懒人特效药：正确估算完成任务的时间，并及早做准备 懒惰基因测验：看看你遇到困难时的态度

懒惰基因五：依赖他人 自我检测表 症状1 懒人的告白：父母的掌上明珠，从小依赖 懒人特效药：培养独立自主的能力 症状2 懒人的告白：面对突发状况就会手足无措 懒人特效药：展开一次只有自己一个人的旅行 症状3 懒人的告白：为爱子强出头的母亲 懒人特效药：别对你的父母予取予求，他们不是百宝箱 懒惰基因测验：看看你的依赖指数

懒惰基因六：意志不坚 自我检测表 症状1 懒人的告白：做事容易分心，老是被其他事情吸引 懒人特效药：创造不分心的环境，别让他人打扰你的 工作日程 症状2 懒人的告白：永远达不到预定的计划目标 懒人特效药：订出正确的计划与目标，不轻易更改 自己的计划 症状3 懒人的告白：迟到是正常，准时就有问题 懒人特效药：为期14天的说到做到比赛 懒惰基因测验：测验你面对挑战时的态度

懒惰基因七：光说不练 自我检测表 症状1 懒人的告白：把“交给我就搞定”挂在嘴边 懒人特效药：别开空头支票 症状2 懒人的告白：对自己的未来画大饼，却从来没有实现 懒人特效药：幻想不等于梦想，除非你踏实地往前走 症状3 懒人的告白：事情准备很久，就是缺了临门一脚 懒人特效药：坐而言不如起而行 懒惰基因测验：看看你的光说不练程度

懒惰基因八：溺爱自己 自我检测表 症状1 懒人的告白：上班睡过头，干脆请病假 懒人特效药：停止为自己找借口，做好自己的本分 症状2 懒人的告白：和公司约好面试，却无故不到 懒人特效药：设身处地为他人着想，再多坚持一下 症状3 懒人的告白：坚持“爱自己” 懒人特效药：做自己不等于溺爱自己 懒惰基因测验：测验你犯错时的态度

懒惰基因九：多一事不如少一事 自我检测表 症状1 懒人的告白：怕麻烦，小错变大过 懒人特效药：做对每一件小事，才能避免所有的麻烦事 症状2 懒人的告白：事不关己，冷眼旁观 懒人特效药：助人就是助己 症状3 懒人的告白：面对错误能躲就闪，害怕承担 懒人特效药：扑灭星星之火，避免燎原成灾 懒惰基因测验：看看你的被动程度

懒惰基因十：漫无目的 自我检测表 症状1 懒人的告白：不想长大，希望永远当个彼得·潘 懒人特效药：将延期偿付心理转化为正面积积极的力量 症状2 懒人的告白：前途茫茫，哪里才是我的道路？ 懒人特效药：建立你的人生梦想表 症状3 懒人的告白：自认为无法满足父母的期待，干脆不做 懒人特效药：积极沟通，正视父母的过度期待 懒惰基因测验：测验你的自信程度

## &lt;&lt;20几岁，不要再懒惰&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：懒惰基因一：三分钟热度俗话说得好：“万贯家财，不如一技在身。

”有些人兴趣很多，却没有真正专精的才能，这样的人，往往具有“三分钟热度”的毛病，他们或许口里说得头头是道，却只是略知一二，若真的要他们有所作为，恐怕还不知等多久呢！

三分钟热度的人，做事情往往凭借“兴趣”两个字，兴致一来，拼他个三天三夜也没问题；兴趣没了，不管事情多么火烧屁股，就算你拿刀子架在他的脖子上，他还是一副“不自由，毋宁死”般坚持“兴趣”的模样。

想一想，有没有什么事是做了一半，就被你丢在一旁的？

自我检测表以下是拥有“三分钟热度”基因的人常有的毛病，如果你也有相同的问题，请在前方的方框里打钩。

一个题目一分，得分越高表示你拥有的“三分钟热度”基因指数越高。

1. 我很容易改变心意。
2. 曾经有过三种以上的兴趣。
3. 觉得做事情好玩比较重要，不需要太在意有没有成功。
4. 有很多尚未完成的作品，或是没有破关的游戏。
5. 曾经为了某件有兴趣的事而通宵进行这项活动。
6. 在还没有彻底弄清某件事时，就决定放弃。
7. 曾经喜欢过交往对象以外的异性。
8. 不喜欢动脑筋思考事情。
9. 整理房间（或书桌）时，常常只进行到一半就停止了。
10. 认为爱情是靠直觉与缘分，而非努力才能获得。

总计：分症状1懒人的告白善变，不择善固执小俊从小到大的志愿总是不停地改变。

小学时，想当一个又帅又酷的运动员，便参加校内田径队选拔，侥幸通过了，却因为每天必须比别人早半个小时到学校训练而放弃退出。

对他来说，还是多赖床一下比较实际。

初中时的英文老师年轻又美丽，激发了他学英文的兴趣，更发出当外交官的豪言壮语。

但随着越来越多的单词和短语要掌握，还有玩乐与同伴的诱惑，他连英文发音都变得有那么一点汉语味，更别说搞懂似乎永无止尽的时态变化了。

高中的时候更不得了。

小俊突然想当人民的保姆，没多久，又想开一间位于海边的浪漫咖啡厅；再后来是正义化身的律师，还有画家、音乐家、医生等各行各业，他全在脑子里从事了一遍。

小俊常常同时展开多项兴趣与学习，周一熬夜练吉他和弦，周三却决定改练萨克斯风的指法，因为练吉他让他手指头痛得睡不好。

上了大学以后，小俊被一堆科系搞得眼花缭乱。

最开始，他选择了化学系，却发现一堆方程式和原文书真是要了他的命。

接着，他转系读了商学院，但又觉得枯燥乏味。

最后，小俊决定休学工作了，因为他觉得与其待在学校学一堆没有用的知识，不如早点步入社会，早点赚钱养活自己还比较实际。

小俊的工作换过一个又一个。

上班族要看老板脸色，有时同事又难相处。

服务业要看客人脸色，赚的又不是自己的，不如自己做老板。

自己当了老板后，才发现生意难做，要管的事情又多又繁琐。

没过多久，小俊发现当老板一点都不容易。

于是，他又将店铺顶让给别人，草草结束了经营。

午夜梦回，小俊回想自己的过去，发现“坚持”一直都是自己所欠缺的。

他对于任何事情总是仅仅保持着三分钟热度，遇到困难就退缩，因此，才会到现在还一事无成。

## &lt;&lt;20几岁，不要再懒惰&gt;&gt;

懒人特效药培养专注的兴趣，就是训练自己的专注力一次只为一件事对于很多以“兴趣”为主的懒人来说，“一次只为一件事”还真是很要命的事，因为他们通常都有着率性而为的习惯；很多时候，他们想到什么事就会立刻动手去做，从来不会衡量孰轻孰重。

于是，只要在做这件事情的过程中遇到任何的阻碍，或是需要花费大量时间、精力去解决的问题，他们就会立刻懒惰起来，有些人甚至会干脆放弃，另外找一个“更有兴趣”的事情去重新开始。

我们必须了解，所谓的“一次只为一件事”并不是指“每次只能为一件事”，而是“坚持且专心地为一件事”。

现今的社会步调快，有很多人的工作或是学业都十分繁忙；但是，还是有些人即使面对再多的事情都能够游刃有余。

如果我们仔细观察这些人做事情的态度与方法，就会发现他们在做事情的过程中，总是十分地专注。发掘自己真正的兴趣，在兴趣上培养专注力大多时候，我们的工作或是所就读的专业并不是我们真正“有兴趣”的事，因此，除了正职以外，每个人都会有自己的兴趣，也就是休闲生活。

有些人觉得兴趣就是休闲，只在想到的时候从事这项活动，而这样的人往往会一个兴趣换一个兴趣，他们有时候打保龄球，有时候练习高尔夫，而大多时候，他们只是窝在家里的沙发上看电视里的体育赛事转播。

这类人对于所有的兴趣都略知一二，却无一专精。

或许，有些人会认为“这只是兴趣而已，干嘛要这么认真？”

但我们必须知道在培养兴趣专精度的同时，也是在训练自己在工作或学业上的专精度。

相信你遇到过许多成功的人，他们专注于兴趣，并以此为乐，甚至在这项兴趣上的成就已经超越了自己的正职工作。

最后，他们将兴趣化为工作，得到成功的同时也享受了人生的美好。

完成自己所订立的阶段性目标，但并不是绝对要有成就当然，我们并不是非得在某项兴趣上有成就不可，否则，这就会给自己增加过多的压力。

我们首先要做的是试着找出自己真正的兴趣，并为自己在这项兴趣上的成就设定一个目标。

假如你的兴趣是英文，就为自己设定一个“英语检定考”的目标。

在一开始接触这项兴趣时，应先为自己订立“阶段性目标”。

以刚才提到的英文为例，我们先将“考过四级考试”订为阶段性的兴趣目标，当目标达成时，你可以停止这项兴趣，因为届时你可能会发现自己并不是那么想要继续深造下去。

那么，完成目标时，你就可以另寻兴趣之所在了。

或许有些人会觉得奇怪，因为我们似乎有所“成就”，但是，这项练习的目的在于持久且专注地从事这项活动，而不是要让自己陷入“一旦决定要从事这项兴趣，就非得一辈子专一不可”的困境里。

因此，要改变三分钟热度的懒惰基因，请试着一次只为一件事，并专注于这件事，直到你完成阶段性的目标为止。

培养兴趣，做任何事情时都必须坚持且专注在其中。

接着，发掘自己真正的兴趣所在，试着在兴趣上培养专注力，为兴趣制订出阶段性目标，并努力达成这个目标。

人生重要的事情就是确定一个伟大的目标，并决心实现它。

——歌德症状2懒人的告白多元经营自己，却一事无成18岁的阿美喜欢写作，她在网络上有许多自己的博客。

但是，每个博客的人气都不高。

其实，阿美在网络上从事创作已经很久了，她本来是以自创的连载小说为主，刚开始创作时，充满热忱的阿美把文章张贴在A博客上，她相信自己的题材够新、够吸引人，但新作家在网络上的知名度不够，点阅率当然不高。

因为阅读的人不多，阿美就懒得更新了。

没过多久后，阿美觉得是因为A博客的使用人数太少，才会让她的小说乏人问津。

于是，她将自己写到一半的小说，每天定时张贴一篇到B博客上。

这次，点阅和回应的人比较多了，有不少人问阿美何时才有最新的小说上传，但阿美光是回应跟贴，



## <<20几岁，不要再懒惰>>

就花去很多时间，接着再聊一下即时通、顺便看看其他人的文章，一天就过去了。

于是，她又懒得更新文章了。

时间一久，她的文章也逐渐被大家所遗忘。

于是，阿美又觉得是因为自己不适合写小说。

她想了一想，觉得两性的题材比较受欢迎，也比较好写，所以她又新开了一个专门写两性相处的博客；没写几篇，阿美又懒惰了起来。

每天的事情那么多，回到家就累了，怎么还会有时间写文章呢？

接着，阿美发现网络上有许多高人气的美食家，有些人因此而出名，为自己赚取了意外的收入与名气。

阿美观察了这些人的博客，发现他们会在博客里张贴一堆照片，再写下一些注解。

在阿美的眼里，这些人只要把照片拍得美美的，不需要花太多时间在写东西上，她觉得这种做法真是适合自己！

更何况，相比自己之前写得要死要活却没有人看的小说或文章，这种做法容易多了。

于是，她在和朋友们到处吃吃喝喝的同时，也将美味的食物拍摄下来。

每次玩乐回家后，再将相机里的照片复制到电脑里，看着近百张的照片，光想到要整理，她就又觉得很麻烦。

因此，等到她终于发愤图强将照片整理完毕并上传到博客里，都已经是很多天后的事情了。

有时，她在撰写博客时，也会因为没耐性而草草结束内容。

久了，阿美就又懒惰了，“反正看的人也不多”，她的心里这么想着。

最后，阿美经营的新博客，又因为她的懒惰而被埋在茫茫网海中。

懒人特效药列出你的未完成事项，逐一完成在纸上列出“想要”做的事首先，试着列出自己一天“想要”做的事，这些事不需要太复杂，最好是三天之内可以完成的，暂时不需要考虑事情的大小或是重要性与否，只要是思考过且没有在三分钟内打消的念头都请立刻列出来，只要简单地写在纸上就可以了，不需要特别写在记事本或是电脑里面（懒惰的人光想到要打开记事本或电脑，热血可能就少了一半），并坚持一周都这么做。

这时，我们会发现原来自己想要做的事多到超乎想象。

把这张纸放在口袋里，或是你随时可以看到的地方。

接着，当你完成一件事后，就用红笔把这一项划掉。

等到这张纸上所有想要做的事都完成时，便不需要把这张纸再放在身边，你可选择把它丢掉或是留下来。

需要注意的是，如果一张纸里有任何想要做却还未完成的事情，你都不能把这张纸丢掉。

一周以后，你会发现一件神奇的事：“身上至少还有四天以上的纸还没有被丢掉。”

找出重复且未完成的事项相信每个人或多或少都会有以下的状况发生：在检视每天想要做但是还没有完成的事情时，会发现明明是经过思考而列出来的事情，却在看到这件事的时候，完全没有任何动力执行。

为了找出真正的问题所在，这一次，我们试着在每天睡前，将所有还没有完成的事情誊写在明天的未完成事项纸上，同样连续实行一个星期，但这次，就算当天想做的事情全部完成，也不要纸张丢掉。

一个星期后，我们将会发现有一些未完成事项是重复的，甚至是从第一天到最后一天都被写在纸上。

如果有以上的状况，那么，我们就要开始认真地思考，是不是真的“想要”且“必须”做这件事。

当我们持续完不成某件事情时，表示这件事情已经启动了我们内心的懒惰系统。

这时，请仔细思考：“我是不是真的想要做这件事？”

如果是，为什么我迟迟不肯动手？

”尝试完成“不想要”的事情如果确定真的想要这么做，请先试着“强迫自己”将其中一件事情完成。

在动手做的同时，内心或多或少会出现许多负面情绪，将这些负面情绪用20个以内的字数简单记录下来，并在完成这件事情后，审视这些负面情绪。

## <<20几岁，不要再懒惰>>

像“好麻烦”、“其实我根本就不想做”、“就是懒惰啊”、“只要一动手，就会觉得不想继续”等，这些都是很常见的懒惰因素。

如果探究自己列出的“懒惰”原因，会发现有很多理由根本就是微不足道的借口。

我们可以试着在完成不想做的事情后，给自己一些小小的奖励（例如：完成后，犒赏自己一顿美食或买一样不会太昂贵的小奖品给自己），这么做的原因，是为了增加“勤劳”的动力。

以我来说，撰写本书并亲身体会，是我对于自己克服懒惰病的测试。

于是，我便会为自己设定目标与进度，在尚未达到进度前，我会禁止自己从事某项我最喜爱的休闲活动（像是未完成目录前，不可以打开电脑游戏或电视）。

不想做的事情越来越多，我们就会越来越懒惰；因此，请尽量在还有热忱前，尽快完成此事。

拿出一张纸，每天都在纸上列出你想要做的事；当完成时，就把纸张丢掉。

接着，把未完成的事项写在隔天的纸上。

几天后，找出重复且未完成的事项，试着强迫自己一鼓作气地完成这件事。

诚实和勤勉，应该成为你永久的伴侣。

——富兰克林



## <<20几岁，不要再懒惰>>

### 编辑推荐

《20几岁,不要再懒惰》独家：没有“懒惰基因小测验”，方便你测试自己拥有哪些类型的懒惰基因。附有各式各样“懒人特效药”实用表格，以及懒惰基因改造流程图，让你成功摆脱“懒惰基因”的纠缠，脱胎换骨，扭转人生！

忙碌而渴望成功的人，桌上必备的一本书。

你知道懒惰会让你晚别人20年成功，莫名其妙少丢掉80%的工作，还有可能夺走你无法计算的成功机会吗？

快翻开这本书吧！

循序渐进改造你体内的懒惰基因，摆脱泥泞不堪的生活，扭转人生就是这么简单！

有些人才情丰富，拥有天生的优势，但发却始终没有太大的成就；还有些人出身贫苦，没有太多的资源，却常是成就与财富造访的对象。

天生不足的人，因为知道先天条件不发中人，所以往往比他人更加努力、勤奋，因此到后来反而能够拥有成功的人生。

绝大部分的人都有着一两项足以成功的优异条件，却因为拥有会引发所有缺点的源头——懒惰，而导致失败，甚至什么事情都做不好。

《20几岁,不要再懒惰》带你从找到懒惰的原因开始，逐步戒除懒病，走向成功人生，迎向光明未来！

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>