

— 早10点, 翻滚 —

— 早11点, 瞎混 —

— 傍晚7点, 溜达 —



— 下午1点, 徘徊 —

— 下午5点, 闲逛 —

— 晚10点, 斜躺 —

deadline, 悔恨

时间, 就是一本迫不及待的书

有一种书的名字叫做迫不及待, 从你打开书的那一刻起, 暴露在光线和空气中的油墨开始受到影响, 字迹逐渐变淡, 2~4个月整本书的内容将会完全消失, 变成一个空白的笔记本。时间, 总不等人。迫不及待, 岂止一本书的时间?

■文 | 冷梅 ■图 | 受访者提供 资料

我们都有拖延症

这是近来很热, 发生于明星林心如身上的故事。

她曾在英国买了一本畅销书, 刚翻了个开头, 她就被吸引住了, 但只看了三分之一, 回国后因为事情多, 书被放下了。这一放就是小半年, 等到她再想起这本书时, 找出来一翻开顿时傻了眼: 书页上竟然一个字也没了, 曾经引人入胜的爱情小说变成了一本只有封面的空白笔记本。

后来, 她遇到了一个见识比较广的朋友, 人家告诉她: 那是一本限时阅读的书。林心如这才知道, 在国外有这么一种书籍, 采用特殊的油墨印刷, 出售时用真空袋包装, 一旦拆封, 油墨就开始跟空气发生微妙的化学反应, 如果3个月内不把书读完, 字迹就会完全消失。这种书有个名字——迫不及待。林心如在那本书的封底发现了这么一行字: 如果你还没有看完, 不是书的错, 因为它已经等了你3个月。她若有所思: 20万字的一本书, 摊到3个月, 每天只需读2000来字, 按照正常的阅读速度, 不过10分钟。可是, 自己为什么会忙到每天连10分钟都抽不出来, 真的那么忙吗? 她冷静下来, 开始思考时间如何从指缝间溜走。

不论明星, 还是普通人, 我们身上似乎总有那么一种挥之不去的惰性, 拖延这种病症正在多个维度里蔓延, 你可以推说自己很忙, 但是真的有这么忙吗?

当你把时间拆分成若干个方格, 然后往每个方格里填写上事项, 你或许会发现很多方格里填写的都是无关紧要的东西, 或许只是在你发呆、晃神的一瞬, 时光就度过了几个春秋。其实, 这种病症不单你有, 很多人都有, 它已经逐渐地成为都市人一种普遍存在的问题行为。

看看豆瓣网、果壳网里, 庞大的拖延症小组你就会相信如上判断了。如今, 豆瓣网“我们都是拖延症”小组已汇集了102421个战拖会预备会员。始于2007, 这里是“拖延症”一词的源头、最早的拖延症社区。

之后, “战拖会”的出现, 在“拖延症”相关的互助自救和知识传播领域里, 发展成为一个更“专业”的组织行为, 他们积极开展读书会、团体心理咨询等活动, 翻译了《终结拖延症》(已出版)、《拖延公式》等著作。

高地清风作为“战拖会”创始人, 也是豆瓣网、果壳网拖延症小组的管理员。翻译了《终结拖延症》和《拖延公式》等书籍之后, “学科化”是高地清风看好的下一个方向。从心理学、时间管理、行为经济学、哲学、新媒体学等不同学科吸收营养, 同时立足实践, 弥补学院派的不足——这样一门“战拖学”, 将会是给亿万“拖友”带来福祉。

方法论 Link

番茄工作法

番茄工作法是简单易行的时间管理方法。番茄工作法是弗朗西斯科·西里洛于1992年创立的一种相对于GTD更微观的时间管理方法。在番茄工作法一个个短短的25分钟内, 收获的不仅仅是效率, 还会有意想不到的成就感。

- 一个番茄时间(25分钟)不可分割, 不存在半个或一个半番茄时间。
- 一个番茄时间内如果做与任务无关的事情, 则该番茄时间作废。
- 永远不要在非工作时间内使用《番茄工作法》。(例如: 用3个番茄时间陪儿子下的棋、用5个番茄时间钓鱼, 等等。)
- 不要拿自己的番茄数据与他人的番茄数据比较。
- 番茄的数量不可能决定任务最终的成败。
- 必须有一份适合自己的作息时间表。



高地清风

战拖会创始人
豆瓣网、果壳网拖延症小组管理员

Q: 生活周刊
A: 高地清风

战拖骑士团的炸弹工作法

Q: 你们已经开始做针对性的拖延症课程了?

A: 是的, 小型的拖延症培训已经开讲了一年。大概两三周一次课程, 每次十来个人报名参加, 费用只有50元。目的并不是为了营利, 只是提供一个“拖友”的线下交流平台, 一起进行读书会, 研究战拖方法, 探讨实际操作中遇到的困境, 等等而已。

Q: 我们最感兴趣的还是有什么好的方法摆脱拖延症。

A: 最近我在研究一个新的方法论, 我把它叫做“战拖骑士团”, 分门别类地对各种目标做了方法归类。例如, 宝剑即指眼前事。可以使用“番茄工作法”, 这是个简单易行的时间管理方法, 基本上是工作25分钟, 休息5分钟, 对时间切块进行管理和调配。另外一种方法, 是我自己发明的, 叫“炸弹工作法”, 对于一些琐事、杂事、小事, 使用番茄工作法过于机械。炸弹工作法, 就是定好工作目标之后, 给自己定时, 虚拟一个场景游戏, 你必须在某个固定时间里把工作完成, 如果没在限期内完成, 你就会被炸弹炸死了。炸弹工作法的好处就是时间管理更灵活。长矛即指中长期的事情。比较好的方法, 定期列清单, 设立目标节点。当然, 我还划分了盔甲, 它工作时的秘密武器, 也是战拖的重要一节, 你需要预防分心, 排除周围的信息干扰。本来你是要用手机处理一封重要的邮件, 结果点开旁边的微信, 你就分神了, 浪费了更多的时间浏览内容。从技术手段上, 可以用手机分屏的方法, 针对智能手机, 你可以把手机页面重新规划, 一屏为重要事项, 可以是时间管理的应用软件, 和最常用的工作工具; 二屏是相对常用的应用工具, 三屏是不太重要事项, 如文件夹或微博微信等社交工具, 按重要程度把手机屏幕进行规划整理, 很方便易行。

长春女子身怀绝技——祛痘有良法

青春痘一直是令人头疼的“面子”问题, 更让数人饱受生理和心理的伤害。现代研究普遍认为青春痘是由于内分泌失调、肝火旺盛、体内湿气重、油脂分泌旺盛等情况所致。祛除“青春痘”的方法可谓五花八门: 口服、局部外敷、不忌口、涂抹祛痘, 安心便捷不易反弹。“科痘”将心比心, 站在“抗痘”一线的位置上, 要还原你容光焕发、平坦细致的面容, 要让你不再敏感无助, 要让你丑小鸭变成白天鹅——轻松祛痘不留痕, 要让你从此不再受伤害!

李院长的为人处事这样明晃晃地摆出来, 安心、方便、快捷, 风靡市场的祛痘方法正在我们上海“痘友”中, 记得早点去“科痘”, 李院长最后还不忘提醒大家: 请记住我们的特点——“不针拒、不忌口、涂抹祛痘, 安心便捷不易反弹”。

一位来自长春的奇女子用她的技艺征服了痘痘, 这位奇女子就是知名美容连锁机构“科痘”专业祛痘的董事长(兼总院长)李丹菊。我们很荣幸跟这位企业家唠嗑, 李院长整体感觉清新时尚简单明了, 淡妆开明, 明明是中年人却有青年人的情怀。

科痘上海店
地址: 中山西路2020号华宜大厦201室
电话: 60761281
地址: 虹口区曲阳路100号乙
电话: 56096212

