

# 《待办清单》

## 图书基本信息

书名：《待办清单》

13位ISBN编号：9787511312464

10位ISBN编号：7511312462

出版时间：2012-7

出版社：中国华侨出版社

作者：麦克·盖尔

页数：352

译者：陆巧玲,叶品娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《待办清单》

## 内容概要

# 《待办清单》

## 作者简介

1970年出生于伯明翰，是英国著名畅销小说作家。著有《待办清单》《暧昧纯友谊》《分手清单》《失恋纪念日》《承诺先生》《双人晚餐》《三十而栗》等。目前是自由新闻工作者，为许多知名杂志撰稿，如《男人帮》《时尚》等。

其作品开辟了全新的“男性自白文学”，以男性的视角，从都市男女情感的层面切入，将社会给予男性的责任、女性寄予男性的期待及由此给男人带来的恐惧感等，进行了细致入微的刻画，让人一窥男性内心的私密世界，令人耳目一新，是出版界的奇迹。

# 《待办清单》

## 书籍目录

第一部	十月
5	
第二部	十一月初
21	
第三部	十二月末
53	
第四部	一月至四月
79	
第五部	五月至八月
143	
第六部	九月至结束
217	
后 记	不完美的结局
281	
附 录	我的待办清单
285	

# 《待办清单》

章节摘录

# 《待办清单》

媒体关注与评论

# 《待办清单》

## 编辑推荐

《待办清单》编辑推荐：标准的成年人会不会对好几周前就洒在冰箱里的牛奶视而不见？标准的成年人会不会花上三年的时间去粘一张圣诞贺卡？标准的成年人会不会身上还穿着十年前的旧内衣？从来就没有命中注定的屌丝男，只有死不悔改的懒惰和拖沓，听麦克叔叔讲述一个“屌丝成功逆袭”的故事，让高富帅们颤抖吧。

# 《待办清单》

## 精彩短评

- 1、买回来还没看过呢，希望会好看
- 2、如何成为一枚成熟的中年男屌丝。
- 3、会让人有触动想给自己也列个清单 然而书本身写的一般
- 4、看了之后，我也想列个清单，规划一下自己的生活。
- 5、书名很好，策划也很好，就是文章内容很零散，看到一半失去了耐心，就浏览跳着看了。但是也许每个成年人都该列一份自己的待办清单吧。
- 6、流水账啊
- 7、看这本书的过程中，很有冲动去立刻完成手头的事情。男主一年之间，完成了1277件事，经朋友审核1269件合格，看完这本书，忍不住给自己列了一份清单。因为从男主身上我总能看到：雄心壮志、虎头蛇尾、拖延晚期、尚能抢救的自己，所以我希望，清单也能获得同样的结局。
- 8、大概其实每个人都有过那种脑海里一闪而过的念头，有时候你一不注意它就溜走了。把想做的事情列成一张单子，把闪过的念头抓住，这就是待办清单。帮助理清自己，不管事情大小，大到不可能实现的想法，小到只需要动动手指的事情，比如不再让电视处于待机模式，认真洗脸这一类的小事。对自己不满的，想让自己变好的，都写下来吧，即使只是扎鸡血的时候处理一下，也总比什么都不干要强。看的时候试着列了些事项，希望可以逐步的缓慢的完成
- 9、作为清单癖患者，觉得他列的这1277项中绝大多数都很没意思，就算做完了，也像书中最后在致谢里写的：“你觉得自己有所作为，其实你一事无成”。
- 10、哈哈，男性自白文学，真是够婆婆妈妈的，但是很有趣啊，真好玩啊
- 11、有的代办真是令人无法理解啊
- 12、这是一书从男性视角写的书，带有典型的英国式幽默。它谈到男人在顾及事业的同时，如何负起家庭——对父母、对妻子、孩子的责任，此外，它还谈及对朋友的情谊，我认为真的非常值得中国的男人看一看。
- 13、普通的生活内容，但是准备一份人生中的待办清单其实还是蛮有必要的。
- 14、幽默诙谐而具有启发
- 15、啰啰嗦嗦的表述之后是一个逆袭的故事，细节的小事情和反反复复的自我否定&鼓励，才是生活的动力。这本书被我从自己的待办清单里勾掉啦~^\_^
- 16、很喜欢作者的心态
- 17、对治疗拖延症会有一定帮助。书不枯燥，语言和故事都还挺有趣。
- 18、打电话给美国在线服务那一段乐死我了，我也很喜欢列清单啊，所以特别能理解作者每次划掉已完成项目时的痛快
- 19、看小说看得飞快也忘得飞快，但却根据这本书给自己列了一堆长长的待办清单。
- 20、过程简略
- 21、不得不承认作者虽然拖延症，但是行动力很强，确定做什么事情立马会开始行动。还有大家其实都是一样的，开始觉醒，列计划，行动，发现重重困难，可能放弃，可能中断，反醒又开始修改计划，循环，直到有的人坚持了，有的人放弃了。其实你觉得迷茫，焦虑，不快乐，拖延症，不只是你一个人，只要是社会人，都在经历着一样的痛苦，不快乐。只是一些人行动了并坚持了。

这本书看到三分之二放弃了，可能哪天心境更平和了说不定拿出来把它看完。

- 22、喜欢麦克盖尔的风格
- 23、流水账一样的书 送给男生看了
- 24、其实觉得有点拖拖拉拉 而且我也没有列单子的想法
- 25、#梦想清单##100本书# 10
- 26、一个小说作家的一本励志之作。
- 27、看的我还挺心潮澎湃的，列清单，然后去做。
- 28、这本书是让你看着生活中平常的小事，却能够开怀大笑，非常有趣。但你能从这些笔者经历的小事中，感受到生活中，生命中最需要被珍惜的东西。美好可以这样



## 《待办清单》

简单的。

“新的一年不过是过去一年的克隆版而已”（p76）看到这句话，我觉得我一直如此。一直期许于明天，这样今天就可以无所作为。但明天却成为了另一个今天。

每天的生活都是千篇一律，没有新意，更没有活力与激情。就在这样的麻木中，慢慢的侵蚀着自己，失去自己，无知无觉。人们一直在呐喊，要改变！不要再过这样的生活，但却是一直是思想的巨人。没有行动，只能痛苦的生活！

“从长远来看，你实实在在做了，这才是最重要的。清单上的几个勾勾又算得了什么呢？”（108）

这个学期开始，我在进行着每月培养一个好习惯。一开始是兴致勃勃，每天打个勾勾。当然没过多久，该有的一些勾勾是一直有的，比如每天叠被子，但这当然是极少数。很多日子里对应的勾勾就空着了。但每天打勾勾的时候，心情好沉重，我已经忘记了这件事情本身，而是关注在了框框是否被打勾了。。。

这些勾勾又算得了什么呢，关键是我要去实实在在地做事情！！

“说得好听些，我糟蹋了这门优美的语言；说得难听点，我不仅糟蹋了它，还一锤子把它敲死，然后开着四轮驱动的汽车，把它辗轧几回。”（123）

这段话，让我笑了好久啊~我想到自己曾经学日语就是如此，但却没有笔者如此幽默。我希望我下次有欲望学习语言（日语，德语）的时候不要如此的敲死它，还是它来敲我吧，一敲就会这门语言了，哈哈~~~

29、刚读完。清单也在进行中

30、把待办清单化成行动力。那这本书的目的就达到了。

31、虽然作者列了一份清单，但是几乎是想到什么做什么。需要完成的：1.清单上任务的分类 2.完成任务的时间安排 3.不为完成任务而完成任务（所以任务必须是喜爱、必要的）。其实我很喜欢作者说的，还是一个学生样，列这份清单只是突然想要有一个转变，活着何必太认真。不过还是要感谢这本书，让我开始列THE TO-DO LIST

32、有种立马列一张待办清单，并且着手去完成的冲动.....从哪件事开始呢？

33、怎么说呢，拖延症这个东西最近几年以来已经被国内人熟知并广泛接受....所以作者所阐述的东西真心没觉得怎样新奇....曾经试过各种办法来治疗我的拖延症，但都一一宣告失败，以至于整理待办清单这件事都变成了一件待办事项。

译文版真心读不下去....翻译界会写字的依旧稀缺啊~~~~

34、无趣

35、一年时间完成一千两百多项待办事件，且看一位屌丝心英国作家大叔如何忙乱

36、通过详尽描述自己待办清单这一计划的前后因果，虽在文中无特别体现阐述大道理给读者，却能使读者自省，我能想象得到原版该有多幽默，我相信母语更能衬托出作者的诙谐。

37、并不是很好的文笔，不知道是不是翻译的缘故，总感觉普普通通。不过，这就生活吧，平凡、柴米油盐酱醋茶，远离那些轰轰烈烈和潇潇洒洒。

我也是一个喜欢列清单的家伙，最爱把它们划掉的那一瞬间的快感。不过，我的清单大多数都会扔进垃圾桶，因为我通常完不成。看完这本书，我又列了一个清单，没有127项，但对于我来说，50+也已经不少了。列完清单，我才发现，我认为人生中很多需要做的事，其实都是习惯。

希望我自己在臻于完美这条路上越走越远，加油！

38、不知不觉看了他很多书，优秀的休闲小说

39、1列出一份清单；2着手处理清单任务；坚持下去，你将受益匪浅。

40、无压力/看起来非常顺畅/通篇讲作者为他的<待办清单>而发展的事件/待办事项就是你想做却因为各种原因而没有完成/那就把它写下来/然后一项一项的去完成。

41、详实地略显啰嗦地记录了作者一年完成1277项事务清单的过程。个人挺喜欢这种事无巨细地对自身心理变化的描写。我在列出和执行清单的时候也会经历很多的心理变化，一根筋，执拗，纠结，反复，迷茫.....作者的记录让我颇有共鸣：你并不是一个人。我也想知道，当他在执行清单遇到阻碍时

## 《待办清单》

，是怎么做的，放弃，退让还是向前冲。还没有看完.....

完成清单最直接的感受就是完成任务时的满足感，如何合理地制作清单也是一门学问。

我边看书边着手制作自己的待办清单，我遇到的问题是：区分哪些事项该进入清单。比如，每天要做的事 每天完成8000步，和 长期目标 换一份合适的工作，和 即时任务 清理桌面，.....这些并不是一个层级的事项，可能一个长期任务中包含了若干小任务，该如何合理有序地列入清单是我目前要解决的首要问题。

42、当自己的生活变得一团糟的时候，需要做的是要抽丝剥茧地去整理。

43、给你前进的动力，努力向前

44、我也列了个80个事项的待办清单，相信和作者说的，去做吧，会有 不一样的一年。

45、 在2014年图书馆正常开门时间的晚上第一次和爸爸去的图书馆看的它，看到待办清单就吸引了我的目光。

长时间以来呢，我对类似的书都是一种矛盾打的态度，一方面，我也是个清单狂，而且是不顾完成率的那种，有完美主义的倾向，另一方面，我又对人生清单什么的处于一种觉得束缚朱自己的人生加没有细节化详细思考的概念想法的产物。

不过呢，还好这本书没有落入其中一种的情况。

他反映了一个正常，普通的人突然发现自己一直是个不愿意长大的大儿童到想成为一个正真的成年人的行动。这里就有个你如何去定义成年人的问题了。。我猜想作者被邻居的外观，展现的细节而感到自己随性的相形见拙了呗，可以理解，因为我有时候也会这样，但是作者却在这长达一年的时间里都没有思考这点，我猜着是有什么让他觉得自己真的不想个成熟的大人了。

那你的？无论你是什么状态，你有没有没有像他一样敢为了让自己变得更好而义无反顾呢？

46、一本看后将令你反省自己生活的书，很不错。行文轻松，阅读惬意。

47、这种书怎么能出版...

48、才看一部分，有很多相同的情况，或许同属中年屌丝男，都对自己的现状不满，都充满斗志的去做各种自以为是的斗争，工作与生活，老婆与老妈，娱乐与带小孩，一团糟。呵呵，期待接下来更精彩！

49、本人是待办清单狂热爱好者，享受把一项项任务解决的感受，从小学记作业，到大学的工作清单，总是可以让人高效运转起来~

50、四季 2013-33

2013-34

51、平淡 少想多做！虽然完成了清单后的自己 又会打回原形 但是有时候就是需要完成“清单”这件事 给自己证明 你有能力达到某事 从中获益。看完又想列清单的冲动 将list上的事列划除的感觉真的超级棒

52、这是一本小说，一本关于进入而立之年的男子如何真正成年的小说，本来以为和《小强升职记》一样，冠以小说之名，实际属于自我管理类的书籍，但读完才知道，这本书就是一本小说，只是把作者制作待办清单重新检视自己人生的过程呈现给大家

53、我把它放进我的待办清单里面，拖了两次之后看了这本书，没有臆想中的大动作，只是很多琐事，书后面附带了1272项各种琐事，我看了前面一百项就看不下去了，当然琐事是不会导致大改变的，作者最后的结论也是这样，我相信我做的清单也会是这样，但是还是会去做，因为我们就是这样不安分的人啊。

54、简单阅读了一部分，很有启发，对自身有一定帮助。是本可以长期阅读的书

55、大学时看了他的一本《分手清单》，印象深刻，这次又买了两本作者的书，慢慢看。

56、一本很轻松的小说，讲述了作者用一年时间完成1277项待办清单的故事。从故事中可以看出挑战自己并不是一件容易的事情，但只要你坚持去做了，就一定会有所收获。

57、 强忍着厌烦，读了三次才得以看完。罗里吧嗦的文字，的确不太符合平时看的书的风格。但

## 《待办清单》

看到一半，觉得的的确确是个平凡人的真实故事，半句假话都没有。唠唠叨叨的写自己立志又放弃，放弃又捡起，磕磕巴巴的做完他那个清单。那个清单看起来都是细碎的不能再碎的事情。但是的确改变了他的生活。看完觉得好可爱啊，细想起来正是这些细小的事情，才是做所谓大事的动力。

58、描述待办清单的执行过程的书不多。但是全书都是流水账，没有什么出彩之处。最后又将近百页的清单列表。

59、一个男人的中年危机以待办清单的方式得到了缓解。这位作者的叙述语言非常简单、朴素，写小说就像自言自语，所以书读起来很快。

60、这是一本很有趣的书，值得看

61、整篇都是流水账的畅销书（￣ ￣）

62、有值得借鉴地方。一本不枯燥的时间管理书籍。

63、不好，作者的文笔真不怎么样

64、这是一本很有意思的书，带着淡淡的幽默，让人在笑声中体会一个男人对爱情、亲情，友情的解读。

65、别字太多了吧

66、写法潦草,速翻~~

67、一部蕴含时间管理哲学的小说，很精致

68、我也是个列清单爱好者。但这书写得太啰嗦了。

- 1、并不是很好的文笔，不知道是不是翻译的缘故，总感觉普普通通。不过，这就生活吧，平凡、柴米油盐酱醋茶，远离那些轰轰烈烈和潇潇洒洒。我也是一个喜欢列清单的家伙，最爱把它们划掉的那一瞬间的快感。不过，我的清单大多数都会扔进垃圾桶，因为我通常完不成。看完这本书，我又列了一个清单，没有1227项，但对于我来说，50+也已经不少了。列完清单，我才发现，我认为人生中很多需要做的事，其实都是习惯。希望我自己在臻于完美这条路上越走越远，加油！
- 2、在2014年图书馆正常开门时间的晚上第一次和爸爸去的图书馆看的它，看到待办清单就吸引了我的目光。长时间以来呢，我对类似的书都是一种矛盾打的态度，一方面，我也是个清单狂，而且是不顾完成率的那种，有完美主义的倾向，另一方面，我又对人生清单什么的处于一种觉得束缚住自己的人生加没有细节化详细思考的概念想法的产物。不过呢，还好这本书没有落入其中一种的情况。他反映了一个正常，普通的人突然发现自己一直是个不愿意长大的大儿童到想成为一个正真的成年人的行动。这里就有个你如何去定义成年人的问题了。。我猜想作者被邻居的外观，展现的细节而感到自己随性的相形见拙了呗，可以理解，因为我有时候也会这样，但是作者却在这长达一年的时间里都没有思考这点，我猜着是有什么让他觉得自己真的不想个成熟的大人了。那你的？无论你有什么状态，你有没有像他一样敢为了让自己变得更好而义无反顾呢？
- 3、这本书是让你看着生活中平常的小事，却能够开怀大笑，非常有趣。但你能从这些笔者经历的小事中，感受到生活中，生命中最需要被珍惜的东西。美好可以这样简单的。“新的一年不过是过去一年的克隆版而已”（p76）看到这句话，我觉得我一直如此。一直期许于明天，这样今天就可以无所作为。但明天却成为了另一个今天。每天的生活都是千篇一律，没有新意，更没有活力与激情。就在这样的麻木中，慢慢的侵蚀着自己，失去自己，无知无觉。人们一直在呐喊，要改变！不要再过这样的生活，但却是一直是思想的巨人。没有行动，只能痛苦的生活！“从长远来看，你实实在在做了，这才是最重要的。清单上的几个勾勾又算得了什么呢？”（108）这个学期开始，我在进行着每月培养一个好习惯。一开始是兴致勃勃，每天打个勾勾。当然没过多久，该有的一些勾勾是一直有的，比如每天叠被子，但这当然是极少数。很多日子里对应的勾勾就空着了。但每天打勾勾的时候，心情好沉重，我已经忘记了这件事情本身，而是关注在了框框是否被打了勾勾。。。这些勾勾又算得了什么呢，关键是我要去实实在在地做事情！！！“说得好听些，我糟蹋了这门优美的语言；说得难听点，我不仅糟蹋了它，还一锤子把它敲死，然后开着四轮驱动的汽车，把它辗转几回。”（123）这段话，让我笑了好久啊~我想到自己曾经学日语就是如此，但却没有笔者如此幽默。我希望我下次有欲望学习语言（日语，德语）的时候不要如此的敲死它，还是它来敲我吧，一敲就会这门语言了，哈哈~~~
- 4、强忍着厌烦，读了三次才得以看完。罗里吧嗦的文字，的确不太符合平时看的书的风格。但看到一半，觉得的的确确是个平凡人的真实故事，半句假话都没有。唠唠叨叨的写自己立志又放弃，放弃又捡起，磕磕巴巴的做完他那个清单。那个清单看起来都是细碎的不能再碎的事情。但是的确改变了他的生活。看完觉得好可爱啊，细想起来正是这些细小的事情，才是做所谓大事的动力。
- 5、作者的待办清单有一千三百多项琐事，他用了一年时间完成了百分之九十九点多，这个过程中，他放弃过、挣扎过、犹豫过，甚至怀疑过，幸好，他坚持了下来。当然，完成这么多项琐事之后，并不是说他就完完全全变成另外一个人了，他还是会有一些之前的问题，但不管以后的问题如何，他都不再是之前那个生活一团糟、工作各种拖延的人了。书里面有一段话，大概意思是——你要慢下来，控制做事情的速度。这点给我感触真的是越来越大。工作不是生活的全部，但缺了它生活可能就不完整了。这里的工作不仅指狭义上的上班、打工，而是一些值得或者必须去做的一些事情，这些事情可能是你喜欢的，也可能是你讨厌的，但不管是哪一种，你都得去慢慢与它磨合，让它变成生活的一部分。如果你喜欢，你不能把它当作生活的全部，工作是一个连续的进行时，尤其是指狭义的上班时，结果不重要，重要的是在这个过程中你的所得与感悟。如果你讨厌，就更要控制你完成工作的速度了，欲速则不达。近五年的时间里，越发感受到工作这个存在真的应该是一个细水长流的过程，你急躁时，工作可能完不成，并且可能会将急躁演化为暴躁；你心存尽快去完成，工作真的完成之后，你的身心压力可能会成为你倒下的助推器。唯有你把心态调整好，控制工作的速度，才可能游刃有余。现在大部分的生活节奏都很快。好像从胎儿期都开始争分夺秒地要走在前面，不能落于人后。然后早教的争夺战，小学、初中、高中、大学，这些时期，家长们都望子成龙、望女成凤，不顾客观存在的“基因”情况。于是，孩子变成了这种“梦想”下的加速旋转器。佼佼者永远是少数，大多数的孩子都成

## 《待办清单》

了恶性竞争的牺牲品，成了佼佼者的陪衬。大多数人穷其一生都不知道自己适合什么、能做什么，然后在这种迷茫或迷失中走向死亡。这是悲哀的。你不希望你也这么稀里糊涂地过完一生的话，你可以选择慢慢来，去追寻自己的目标，去过好自己的人生。

6、有人吐槽这本书行文拖沓，其实，作者用一本书来【说自己】——我们都是凡人，我们都有拖延症，我们还容易半途而废，1277个待办事项也不过是生活琐碎的小事。做完这一千多个事儿，你的生活有了变化，但还说不上翻天覆地。其实，列清单不过是项目管理，或者时间管理的一部分而已，最基础的一部分。作者很man很粗糙地告诉大家：把想做的事写下来，然后着手去办。然后这中间必然会遇到一些阻力，例如：你出水痘啦，你的孩子出生啦，你感觉睡眠不足，清单不见啦……之类的，别想那么多，叉手继续办。鉴于作者第一次见到他老婆，明明一见钟情，6个月后才约她——拖延症严重得有点丧心病狂，他试用待办清单后，感觉进步神速呢。想更多了解待办清单功能的话，还是推荐时间管理经典著作《搞定》，还有国产优秀app【doit.im】，让你的清单比作者的更厉害。

# 《待办清单》

## 章节试读

### 1、《待办清单》的笔记-第283页

“所以，在我开始撰写后记的时候，我觉得，自己应该说些至理名言，从而激发你对生活的热情，促使你反思读到的一切。不过，此事绝非轻而易举。经过慎重考虑，我给诸位留下的忠告非常简单：

- 1.列出一份清单。
- 2.着手处理清单任务。

坚持下去，你将受益匪浅。

### 2、《待办清单》的笔记-第100000页

- 1.当你有大把的事情要做时，你必须控制做事的速度。事实上，我会把待办之事分为有趣和枯燥两类，然后交替着去做，这样你才一直有个念想。
- 2.很多人揽下太多的工作，结果却力不从心，好多事只好半途而废。
- 3.从长远来看，你实实在在做了，这才是最重要的。清单上的几个钩钩又算得了什么呢？
- 4.正如卡尔·马克思所说：一个人不必是猎手、渔夫、牧人或评论家，但他应该能够上午打猎、下午钓鱼、傍晚养牛、饭后发表评论。
- 5.根据这本书拟永恒清单一份。

### 3、《待办清单》的笔记-无

待办清单不是生活的全部，赢加上思考和规则。

这点挺重要。我平时喜欢罗列待办清单，然后像机器人一样去执行，享受从清单上划去任务的快感。但是仅此而已么？如果是这样我们岂不和工人一样，还有自己的生活么？作者在这里提醒我们，不能仅仅为了完成清单而列清单，还是要回归生活本身，做有思想的自己。

### 4、《待办清单》的笔记-第286页

看了附录后才对清单的内容有了较直观的了解，如此庞大的数量，完成所有看似琐碎的小事，足以颠覆原本拖沓的形象。

### 5、《待办清单》的笔记-第279页

如果有一天，我对一切感到厌倦，我会再列出一份待办清单。那个时候，我会安之若素--因为我清楚地知道，自己想要些什么。

### 6、《待办清单》的笔记-第10页

这就是我，不伦不类。既不是成人也不是儿童。

### 7、《待办清单》的笔记-第12页

我们不是什么懵懂少年了，不能全靠别人督促做事。

### 8、《待办清单》的笔记-第1页

## 《待办清单》

中年男人的小感悟。

### 9、《待办清单》的笔记-第283页

- 1、列出一份清单
  - 2、着手处理清单任务
- 坚持下去，你将受益匪浅。

## 《待办清单》

### 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)