

Joe định bắt tay vào ngồi học lúc 7 giờ tối, nhưng bữa tối hôm đó cậu ăn hơi nhiều hơn bình thường, vì vậy cậu quyết định xem ti vi nghỉ ngơi một lúc. Nhưng “một lúc” của cậu hóa ra kéo dài cả tiếng đồng hồ, vì chương trình ti-vi khá hấp dẫn. Lúc 8 giờ, cậu ngồi vào bàn học nhưng lại đứng dậy ngay, vì nhớ ra lời hứa sẽ gọi điện cho bạn gái. Cuộc gọi ngắn thêm 40 phút nữa (cậu đã không nói chuyện với cô cả ngày nay rồi!). Một cuộc gọi tới khác khiến cậu mất thêm 20 phút nữa. Trên đường quay trở lại bàn học, Joe lại bị cuốn hút bởi trò bóng bàn. Thế là thêm một giờ đồng hồ nữa trôi qua. Chơi bóng bàn khiến cậu ướt đẫm mồ hôi, vì thế cậu đi tắm. Rồi sau đó, cậu cần thứ gì đó ăn nhẹ. Chơi bóng bàn và cả việc tắm táp khiến cậu cảm thấy đói kinh khủng.

Thế là một buổi tối với những dự định học hành trôi tuột mất. Cuối cùng, vào lúc 1 giờ sáng, cậu mới giờ sách ra, nhưng cậu đã quá buồn ngủ tới mức không thể tập trung vào môn học được nữa. Rốt cuộc, cậu đầu hàng hoàn toàn. Sáng hôm sau, cậu nói với giáo sư: “Em hy vọng thầy cho em nghỉ ngơi một chút, em mệt vì học tới tận 2 giờ sáng vì bài kiểm tra này”.

Anh sinh viên Joe không thể bắt tay vào việc, bởi cậu dành quá nhiều thời gian để chuẩn bị hành động. Anh ta cũng không phải là nạn nhân duy nhất của chứng bệnh “chuẩn bị kỹ quá mức”. Anh nhân viên bán hàng Joe, vị giám đốc Joe, anh công nhân lành nghề Joe, ngay cả nội trợ Joe - tất cả đều vướng vào thói quen nhảy vào những cuộc nói chuyện phiếm, nghỉ giải lao, gọt bút chì, đọc sách báo, dọn dẹp bàn làm việc, xem ti vi và hàng loạt những thứ khác nữa.

Nhưng có một cách để phá bỏ thói quen đó. Hãy tự nhủ: