



五项管理 效率专家

KILL THE THIEF
OF YOUR LIFE

决 不 拖 延

杀死生命的窃贼

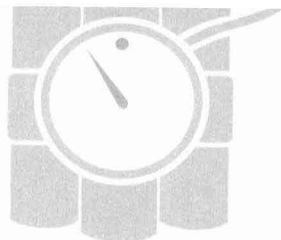


李践 著

上海三联书店

决不拖延

杀死生命的窃贼



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

决不拖延——杀死生命的窃贼/李践 著.——上海:
上海三联书店, 2011.7
ISBN978-7-5426-3579-2

I. ①决… II. ①李… III. ①工作—效率—通俗读物

IV. ①C931.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第092944号

决不拖延

杀死生命的窃贼

著 者 / 李 践

策 划 / 五项管理图书出版中心

责任编辑 / 叶 庆

装帧设计 / 五项管理设计部

监 制 / 任中伟

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 上海市乌鲁木齐南路396弄10号

印 刷 / 上海市印刷七厂有限公司

版 次 / 2011年7月第1版

印 次 / 2011年7月第1次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/16

印 张 / 13

书 号 / ISBN978-7-5426-3579-2/F·594

定 价 / 39.80元

这些年来，经常有人问我：“李总，你从一个默默无闻的人，变成一个成功的企业家，请问你的秘诀是什么？”我自己也常常反思，我到底取得了哪些成就？我对自己哪些方面是满意的，哪些方面是不满意的？我发现，回顾自己走过的路，最令我自豪的，不是我所获得的财富，也不是我所获得的声誉，甚至也不是公司规模越来越大……而是我成功地管理好了自己！

我曾将这些心得总结为“心态管理、时间管理、目标管理、学习管理和行动管理”五个方面，在过去的10多年里，我们优秀的管理团队，坚定不移地在企业中实践“五项管理”，提升企业效率，相继取得了整体团队业绩300倍的增长。这是最令人高兴的！

作为中国“效率”这个理念的倡导者和实践者，我们关注到，近几年来，“拖延”这一社会现象越来越普遍，严重影响了很多职场人士的职业生涯，甚至成为了许多企业整体和个人效率一个不小的瓶颈。所有的坏习惯中，拖延是最致命的一种，它让效率变为零。一个惯于拖延的人，他的时间管理肯定一团糟，学再多的方法都无效。

为什么有些人把梦想变成了现实，有些人却把梦想带进了坟墓？答案很简单，因为前者在行动，而后者却一再拖延，让梦想停留在空想上。反思一下，你是否经常把今天要做的事情拖到明天？你是否遇到困难就想到拖延？你是否还没有开始你的人生计划？

18世纪，社会学家萨缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）将拖延描述为“每个人多多少少都具有的重大弱点之一”要想获得成功，除了要学方法，更要克服人性中“拖延”的弱点！

说到底，拖延是一种习惯，习惯不能消失，只能被替代。

因此，我们需要的不是消灭拖延，而是充分认识它，然后培养出另一种好习惯。所以，要“克服拖延”，意志力很关键。但做到决不拖延，也并不是一件那么抽象的事情，我们也是有方法可循的。

本书就是要带领你认清拖延的本质，树立决不拖延的信心，教给你战胜拖延最简单易行的办法；让你拥有积极的心态、果敢的决断力，去改变拖延；给你告别借口、分解目标的方法去克服拖延；告诉你日事日清、高效高质的诀窍，去杜绝拖延。

相信读完这本书，你会知道同时立即做到，让生命不留遗憾！

目录



当拖延成为一种“症” /9

- ① 拖延的八大症状 /12
- ② 拖延的前世今生 /14
- ③ 拖延的心理学解释 /16



你是一个拖延症患者吗 /19

- ① 测试：你是一个拖延症患者吗 /22
- ② 你是哪一类的拖延者 /24





拖延的危害 /27

① 拖延是生命的窃贼 /30

- 1、死神的帐单 /30
- 2、生命不打草稿 /32
- 3、时间都去哪了 /34
- 4、时间优先还是事件优先 /36

② 拖延是压力的根源 /52

- 1、压力源于拖延 /52
- 2、拖延危害身体健康 /54
- 3、拖延对自信心是极大的打击 /56
- 4、业绩来自于行动，拖延者一事无成 /58

③ 拖延降低工作成效 /60

- 1、拖延是昂贵的浪费 /60
- 2、拖延是品质的大敌 /62
- 3、拖延让人失去机会 /64
- 4、拖延损害人际关系 /66



是什么导致了拖延

① 天性说 /72

- 1、追求快乐、逃避痛苦是人的天性 /72
- 2、逃避痛苦的动力比追求快乐大4倍以上 /74
- 3、完美主义 /76
- 4、测试：你是一个完美主义者吗 /78

② 心态消极 /80

- 1、敌意和抵触 /80
- 2、拖延的背后是懒惰 /82
- 3、自制力差，控制不了自己 /84
- 4、不自信，担心失败 /86
- 5、缺乏紧迫感 /88
- 6、选择恐惧症 /90
- 7、“选择恐惧症”与管理者的拖延 /92
- 8、“选择恐惧症”导致对A类事务的拖延 /94

③ 目标不清晰，能力不足 /96

- 1、知难而退通常是因为目标不清晰 /96
- 2、挫折阻挠脚步 /98



如何杜绝拖延 /101

① 心态积极 /104

- 1、活在当下，变“想”为“做” /106
- 2、自我催眠，拒绝消极的念头 /108
- 3、自我想象练习 /110
- 4、自我激励，乐在其中 /112
- 5、树立自信，多给自己正面评价 /114
- 6、战胜恐惧 /116
- 7、坚守承诺，绝不找借口 /118
- 8、挑战不可能完成的事情 /120
- 9、学会自律 /122

② 制定清晰的目标 /124

- 1、嗑瓜子理论 /126
- 2、再抽象的目标也可以分解 /130
- 3、把目标写下来并“可视化” /132
- 4、温习你的目标 /134
- 5、把握目标执行的重点 /136
- 6、给琐事留出专门的时间 /138

③ 改善工作方法 /140

- 1、找到适合自己的工作方法 /140
- 2、把握自己的巅峰状态 /142
- 3、把事情的截止日期提前 /144
- 4、一开始就做A类事情 /154
- 5、正确安排工作和休息 /156
- 6、培养当机立断的能力 /164

④ 马上行动 /166

- 1、人们为什么不行动 /168
- 2、别光动嘴，不动手 /170
- 3、不因过去的损失影响此刻的行动 /172
- 4、任何时候都可以动手 /174
- 5、想到的事情马上就做 /176
- 6、努力迈出第一步 /178
- 7、培养立即行动的习惯 /180

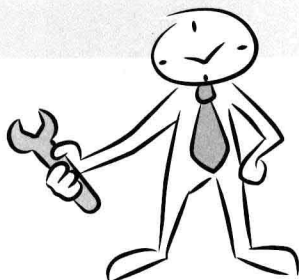
⑤ 监督及检查考核 /182

- 1、治疗员工拖延的最好方法是检查 /182
- 2、采取必要的强制手段 /184
- 3、用调整改进代替追求完美 /186

参考工具 /189

① 行动日志 /190

② 时间圆饼图 /192





阅读指南

关于经管类图书，您是否经常遭遇以下情形

- 很少有时间看完，看到后面忘了前面
- 密密麻麻的文字加术语，看着太累
- 看完了，不知道如何在工作中运用



五项管理实效工具书，给您带来以下方便

- 用战士的语言讲述战斗，用简洁的图文诠释管理，一看就明白
- 开启左右脑，图文并茂，一小时轻松读完管理书
- 少讲为什么，多教怎么做，直接给方法，一用就见效



如何阅读本书



❖ 打开本书，左右页为一个知识点，先看左页文字理解内容，再看右页图释加深印象。

❖ 立即行动，把的改进计划用到工作中去。

❖ 不懂就问，
24小时服务热线:400-670-7770

愿我们的创新为您带来不一样的阅读体验！

杀
死
生
命
的
窃
贼



决
不
拖
延

壹



当拖延成为一种“症”

中国青年报社会调查中心通过民意中国网和网易新闻中心，对2250人进行的一项调查发现，72.8%的人坦言自己患上了“拖延症”。其中，14.0%的人感觉自己的拖延行为“非常明显”，41.5%的人“比较明显”。仅7.3%的人感觉自己有拖延的毛病，但不算“拖延症”。

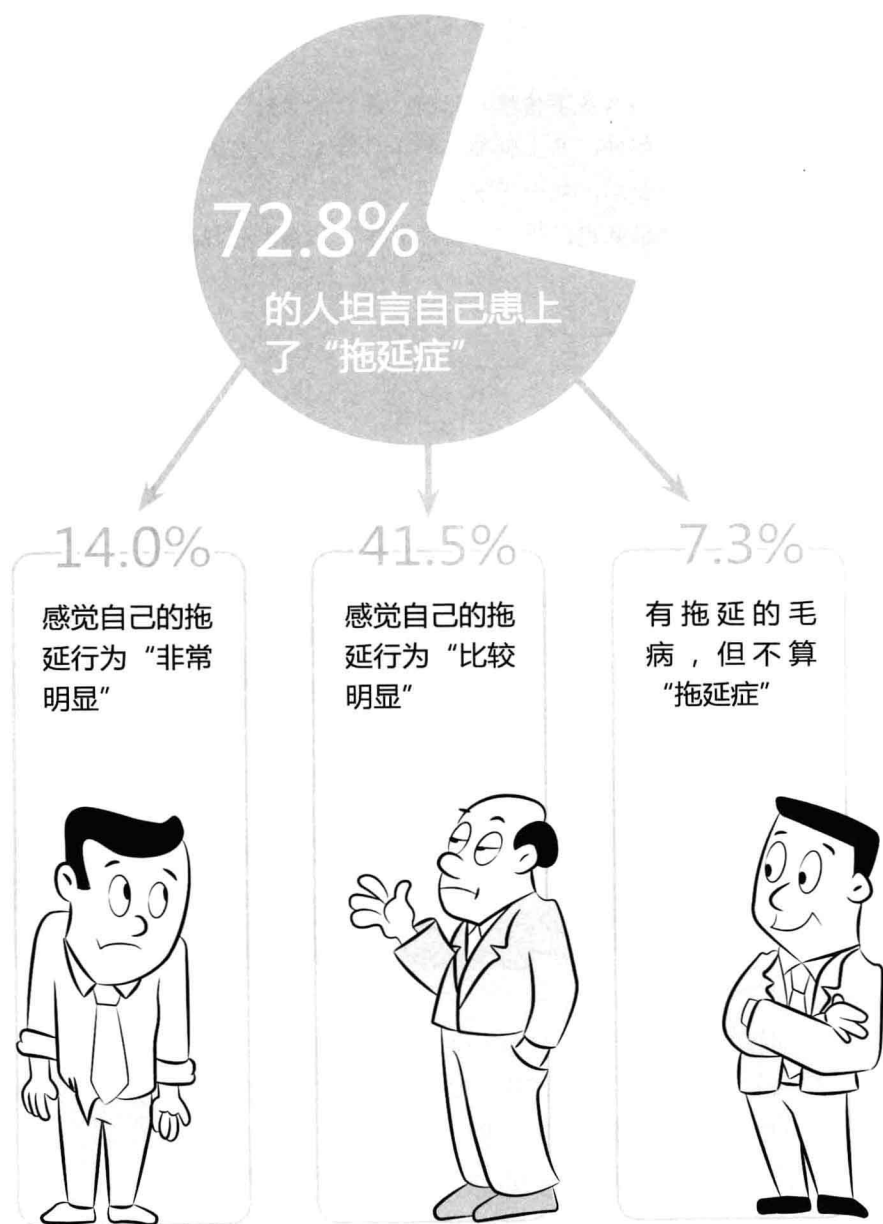
经济学家乔治·爱因斯理（George Ainslie）在一篇文章中写道，拖延的习惯“就像时间的形态一样根本，并且可以被称作基本冲动。”

“职场拖延症”已经在现代社会中越来越普遍，许多工作中表层的问题，例如效率低、任务交付质量低、不遵守时间、不守承诺等等，其根源都在于拖延。就企业而言，拖延是降低业绩的一大杀手；就个人而言，拖延给拖延者造成的内在后果就是他们必须承受某些内在情绪的折磨，从恼怒、后悔到强烈的自我谴责和绝望，从而降低生存的质量，降低生活满意度和幸福感。

工作上的拖延，还会影响我们的家庭生活。我认识一位经理，他因为工作上的拖延而影响业余生活，他的妻子再也无法忍受而离开了他，压死骆驼的最后一根稻草，就是他为了赶在截止日期之前完成工作而取消了他们为结婚周年庆所安排的旅行。

我一直都强调绩效，强调“既赚钱又快乐”，并把它作为我人生的准则。要做到这一点，时间管理很重要，而首要的一点，就是要决不拖延！





（一）拖延的八大症状

“明明知道那么多事情堆在眼前：摊开的文件、一个该打的电话、一封该发出去的邮件，马上就要交的工作计划……可我还是边咬着手指甲边想，再待一会儿，就一下下。”

“我每天都很焦虑，惦记着要做的事，然后却不停地看网页直到半夜，怎么办？”

又迟到了！
人人都在催我！
今天过完了，
但是什么都没做！



这样的症状是不是很熟悉？有多少人常常被这样的负罪心理折磨，下定决心不再这样，但是却从未彻底改善。这就是拖延症！你和你的同事、团队早就深受其害，却一直找不到杀死它的有力武器！

“每个人都有可能患上拖延症”，大家不妨对号入座：



1

总把工作放在一边，绕着走，但一想到任务还没完成，就很烦躁，却仍然不愿做，整个过程充满负罪感。

2

不到最后期限，绝不动手。

3

很多事情本来惦记着，但转个身就忘得一干二净；突然想起来时，一下子急得手忙脚乱。

4

在截止日期之前，无论多么想提前完成任务，却根本做不出来，或者做出来的永远不能让自己满意。

5

认为自己5天之内可以做完一件事情，所以在离截止日期还有15天的时候一点不着急，直到最后只剩5天了才开始。

6

“明明知道那么多事情堆在眼前：摊开的文件、散乱的衣橱或者只是一个该打的电话、一封该发出去的邮件，还有自己焦急不安的小心脏，却还是边咬着手指甲边想，再待一会儿，就一下下……”

7

每天都很焦虑，惦记着要做的事，然后却不停地看网页直到半夜。

8

每一次都到最后关头才开始赶任务，赶得极其痛苦，赶的过程中信誓旦旦“下次绝不可以这样”，但下一次仍旧拖到最后。

（二）拖延的前世今生

拖延症不是凡夫俗子的专利，古今中外，名人拖拉也比比皆是：莎士比亚塑造的悲剧人物哈姆雷特，思前想后、挣扎再三，才最终杀死了自己的叔父。

小故事

若干年前，美国经济学家乔治·阿克洛夫碰到了一个简单的任务：将一箱衣服从他所居住的印度邮递至美国。这些衣服是他的一个朋友兼同事来看过他之后落下的，所以阿克洛夫急着将它们送回去。但是有一个问题：印度的官僚体系，以及这将占去阿克洛夫一整个工作日的的时间。于是他一周又一周地推迟处理这件事。一直持续了八个月之久，直到阿克洛夫自己都快要回国了他才解决了这个问题：另外一个朋友恰好也要寄一些东西回美国，于是阿克洛夫得以将衣服连带着一同捎回去。

就连诺贝尔经济学奖得主都会拖延！这个经历使得阿克洛夫开始重视“拖延”这个问题，并介入了对这个问题的研究。他于1991年发表了《拖延和顺从》这一论文。其后，拖延症成为一个学术命题，被经济学家、社会学家和心理学家广泛关注。

关于拖延的危害，古今中外，不管是那些赫赫有名的人物，还是不曾历史上留下任何印记的普通人，都对它恨之入骨。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人苦被明日累，春去秋来老将至，朝看水东流，暮看日西坠，百年明日能几何，请君听我明日歌。”这首民谣一直流传至今。

18世纪，萨缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）将它描述为“每个人多多少少都具有的重大弱点之一”，他对自身的这种倾向感到失望和痛苦：“我无法克制自己一直忽视那些最终不得不做的事，每一刻的拖延都增加了我的痛苦。”