

追求高效—— 摒弃拖延成就卓越的行动指南

The Procrastinator's Guide To Getting
Things Done

(美) 莫妮卡·拉米雷斯·贝斯克 著
(Monica Ramirez Basco)
穆瑞锋 王洁鹏 钱峰 译



简单有效的行动步骤，让你变被动为主动。
立即行动，轻松迈向成功！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

对于那些棘手的任务，你会不会拖延到最后期限才去完成？你是否经常抱有“时间还早，况且这件事情不会花费太长时间”的想法？你在生活中是不是一个爱拖延的人？阅读这本书，你可以迅速找到为自己为拖延辩解时采取的种种借口，并且认清自身特有的拖延类型，获取摒弃拖延的方法。如果你实现了这个目标，那么恭喜你，因为你将获得更高的工作效率，以及更多的娱乐时间。

——瑞德·威尔逊博士，《不要慌张》作者

读完这本书，我获得了全新的视角、深刻的领悟及体贴的鼓励，这些因素改变了我的处事方法，让我迈向成功。

——苏珊·L·弗兰森，得克萨斯大学领导力
研究院主任

世纪波文化发展有限公司
世纪畅优互联网信息服务有限公司
<http://www.century-vision.com>



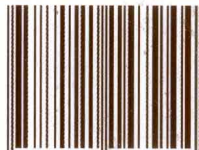
咨询投稿：(010)88254199
sjb@phei.com.cn

责任编辑：晋晶

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

上架建议：个人素质和职业发展

ISBN 978-7-121-14794-4



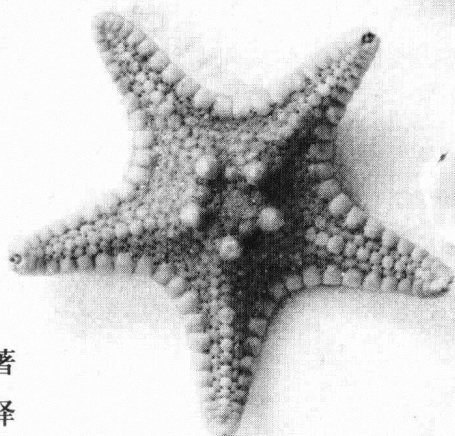
9 787121 147944 >

定价：32.00 元

追求高效—— 摒弃拖延成就卓越的行动指南

The Procrastinator's Guide To Getting
Things Done

(美) 莫妮卡·拉米雷斯·贝斯克 著
(Monica Ramirez Basco)
穆瑞锋 王洁鹏 钱峰 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Monica Ramirez Basco: The Procrastinator's Guide To Getting Things Done

© 2010 The Guilford Press

All rights reserved. The simplified Chinese translation rights licensed by Guilford Publications Inc. arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒获得 E-mail: copyright@rightol.com) .

本书中文简体字版由 Guilford Publications Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2011-5420

图书在版编目(CIP)数据

追求高效: 摒弃拖延成就卓越的行动指南 / (美) 贝斯克 (Basco, M.R.) 著; 穆瑞锋, 王洁鹏, 钱峰译. —北京: 电子工业出版社, 2011.11

书名原文: The Procrastinator's Guide To Getting Things Done

ISBN 978-7-121-14794-4

I. ①追… II. ①贝… ②穆… ③王… ④钱… III. ①效率—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 206584 号

责任编辑: 晋 晶

文字编辑: 吴亚芬

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1 000 1/16 印张: 14 字数: 144 千字

印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

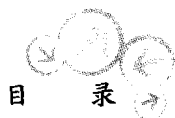
目 录

导 读	1
第 1 章 正视拖延	8
拖延是一种应对措施	14
拖延的坏处何在	17
你属于哪种拖延者	22
如何利用本书	24
你并非孤军奋战	25
意识到拖延的警示	26
下定决心做出改变	28
改变的路线图	29
第 2 章 改变拖延的诀窍	31
开始改变	32



解决面对本书的拖延	32
不需要等待正确的情绪	33
抵制拖延的想法	37
停止你的负疚感	39
停止寻找借口	47
 第 3 章 克服恐惧	51
想法+感觉→行动	54
打破恐惧的恶性循环	56
不要让恐惧阻挠你前进	58
停止灾难化想象	68
 第 4 章 让自己更有条理性	72
停止自欺欺人的行为	73
如何变得有条理	79
避免干扰	92
行动起来	94
拖延者支持小组再次承诺	98
 第 5 章 从自我怀疑到自我肯定	100
自我怀疑是如何让你拖延的	101
运用话语的力量	102





其他可以击败气馁想法的激励陈述	105
勇于面对犯大错的担忧	109
走出自己的舒适区	115
丹尼丝的案例	120
感到泄气时主动激励自己	122
做出不同的计划	125
谁说你一定要成功	127
第 6 章 克服人际关系中的拖延行为	128
拖延引起的人际关系后果	129
如何在人际关系中利用拖延	134
果断地表达	142
取悦别人	145
让别人帮助你而不是妨碍你	149
不必为自己的拖延辩解	150
第 7 章 远离做事孤注一掷	152
不要因为过度投入而感到不知所措	153
不要被完美主义困扰	158
不做工作狂	164
在工作和娱乐之间寻找平衡	170
警告	171



第 8 章 享乐主义者	172
“可能我只是懒惰”	173
“妈妈会帮着做的”	175
从懒惰到采取行动做出改变	179
“我不在意”	186
承诺改变	187
找出改变拖延习惯的真正理由	191
 第 9 章 “我就是这么成功的”	 193
重新定义自己	196
改变心理图式	198
重新定义自己	203
做出持久性的改变	209
拖延者支持小组 121 分会	214



导 读

在决定写这本书之后，作者一再拖延，直至今日才真正动笔。作者总是告诉自己可以再等待一段时间，等她文思泉涌、进入写作状态之后再开始写作。然而，这种所谓的“写作状态”从未出现过。作者还告诉自己，等她结束了手头几个迫切需要解决的问题之后，她立刻就会着手这本书的写作工作。然而，这些所谓的“迫切需要解决的问题”作者到现在仍然没有完成。作者又告诉自己，等暑期休假开始之后，她就会立即全身心地投入到这本书的写作中去。然而，暑假在 4 周之前早已开始，作者却仍然一字未动。作者甚至告诉自己，她明天一定会动笔。然而，这个“明天”又已经是两周之前的事情了。在作者看来，这一切就是拖延的表现。

这听上去有点奇怪。这个人准备写一本关于如何纠正拖延习惯的书，结果她自己也和许多有拖延习惯的读者一样无可救药。人们听说作者也有拖延的毛病之后大多数表示十分惊讶，因为他



们认为作者一直都很忙碌，根本没有机会拖延。事实上，作者的确非常忙碌。作者结婚至今已有 30 个年头，共养育了 3 个儿子，在大学任教长达 22 年，在诊所诊治的病人不计其数，撰写了几本书，同时还要在家中承担各种各样的家务活儿，如刷厕所、洗盘子和做饭，她从中得到了许多乐趣。从表面来看，作者确实不像是一个能够拖延的人。但是，作者对自己相当了解。作者通常会把任务拖延到最后时刻才不得不做；倾向于把有趣味性的工作放在前面做，而把那些有难度的任务放到最后去做。对于那些不喜欢的任务，作者通常会选择拖延。作者总是对自己说，明天开始做这件工作会更好，即便这并非事实。这样一来，尽管作者原本可以早些开始行动，但通常面对渐渐临近的最后期限陷入一种无法按时完成任务的恐慌情绪当中。人们认为作者不是拖延者的另一个原因在于，在作者有意拖延或推迟办事或等到最后一刻才去完成任务的过程中，她并没有处于无所事事的状态，而是正在处理“待完成任务”列表中的某项任务。尽管作者能够很轻易地为自己的选择和行为做出辩解，但是她从各种事例当中总结出一个结论，即对于她不想做的事情，她就会选择拖延。

拖延行为可以分为几种，而作者属于不太幸运的那种。作者没办法在拖延任务的同时做到完全放松和无所事事。即便作者决定要将某件事拖延到以后再做，可是她的大脑仍然会周期性地发出提醒，警告她这件事情必须准时完成。这种自发的警告真的非常令人讨厌。拖延本身应该带来宁静祥和的心境，而作者却无福



消受，反而备受折磨。拖延意味着至少能够暂时从种种琐事当中解脱出来，直到你不得不去完成任务为止。

但事实上，很多拖延者都有和作者类似的情况。对于目前状态下不愿意着手进行的任务，他们会选择拖延到以后再去完成，但却没有真正把它们从脑海中抹去。拖延反而让他们感觉比以前更糟糕，充满了如负疚感、忧虑、紧张和压力等负面情绪。他们很清楚，如果自己能够把事情及早做完，就不会产生对于事情未完成的各种消极情绪。尽管这种推理过程看起来极具逻辑性，但却并不能帮助拖延者立即采取行动。事实上，大多数拖延者能够意识到他们正在做什么，也清楚他们应该尽早展开行动，彻底和拖延习惯说再见，但是对于改变现状他们都感觉束手无策。他们也曾扪心自问：“我怎么会变成这样？”但是他们永远无法得到直截了当的答案。他们认为，如果能够弄清楚自己拖延行为背后的真正原因，他们就可以克服拖延行为。

本书的目的在于，帮助你弄清楚自身拖延行为背后的原因，以及如何改变这种状况。本书的结构既能帮助你提升认识，又能帮助你采取行动。但是你要知道，解决拖延问题并不要求你完全理解自己拖延的原因所在。事实上，你能够彻底理解你如何成为一名拖延者、你为什么会拖延、什么因素让你持续保持拖延状态而不做出改变。有些人会发现，更多地了解拖延行为形成的因素能够帮助自己迅速做出改变；而对另一些人来说，即便他们已经对拖延行为的成因有所了解，但是他们的改变过程会相对更久更



费力一些。如果你属于第 2 种人，那么你需要更多的耐心和毅力来坚持更加长远的改变过程。

你还会认识到，“拖延者”这个标签具备负面效应，它会让情况变得更加严重。“拖延者”这个标签暗示拖延是一种无法改变的性格特点。然而，本书中的一个关键理论表明，拖延是一种行为，而且这种行为特点可以得到改善。通过书中提供的练习、事例说明及改变指南，你会了解如何控制自己对回避、拖延和推迟完成任务的不良倾向。

人们因为拖延而耽误工作的原因多种多样。

1. 一些人担心自己能力水平不够，因此无法很好地完成任务。面对一些新兴的、具有挑战性的任务时，他们就会产生焦虑和自我质疑的情绪，导致他们将事情往后推迟，直至最后期限来临。

2. 一些人把不想做的事情拖延到以后再做。在他们看来，总有其他一些更有趣的事情可以优先进行。与此相反，那些“必须完成”的事情都显得毫无乐趣可言。

3. 一些人拖延的原因在于他们做事毫无条理性，无法弄清事情的轻重缓急，不知道什么事情应该优先完成。

4. 一些人拖延是因为他们怀疑自己，怀疑自己的能力不够，因而无法完成任务或计划。

5. 一些人利用拖延来表明自己的立场，如表示自己不愿意被别人指手画脚。

你可能在你的人生道路上遇到这些障碍其中的一个甚至全部。

拖延的习惯很难得到纠正，因为人们很容易倾向于拖延任务。大多数拖延者都各自找到了完成任务的方法。也许到了限期的最后时刻才侥幸完成，也许完成结果不如预期中那么理想，也许完成任务时已经超过了最后期限，甚至有时延误工作会带来惩罚性的后果，但是无论如何，事情最终还是得以完成。你很清楚这一点，而你决定阅读本书可能是因为最终厌倦了作为拖延者的自己。你知道拖延这个习惯可能伴随你一生，但是你想要改变这种情况。

你可以学会用其他的方式来对待事情。你不需要继续重蹈覆辙，不断地和拖延做斗争。和大多数拖延者一样，你可能只是不知道有另外一种方法的存在。为了帮助你摒弃拖延行为，第1章为你提供了一组关于拖延行为的测试题目，帮助你弄清楚自己拖延行为背后的驱动因素。当你把各项得分全部相加之后，你会发现你属于哪种拖延类型。届时，你可以运用获得的相关信息，直接找到最符合你需求的章节进行针对性阅读。第2章提供了许多诀窍，帮助你找到正确的方法展开行动。虽然这些诀窍无法彻底解决拖延的问题，但是它们会成为你快速修正拖延的权宜之计，帮助你重获自信，让你相信自己有能力彻底克服拖延行为。在阅读整本书后，你会发现通过附加的其他诀窍及名为改变指南的栏目，你可以学会许多新的应对手段。这些高级技巧将会帮助你应对各种复杂情况，如果你不断练习，那么你会在拖延问题上得到



一些永久性的改变。第3~第8章分别涵盖不同类型的拖延行为，而这些章节当中涉及的诀窍和改变指南练习也是专门为这些不同类型量身定做的。你可以从头至尾完整地阅读这本书，也可以跳到你认为有用的章节进行针对性阅读。大多数拖延者的拖延行为是由多种因素造成的，纠正方法取决于不同情境和不同任务，所以从头至尾地完整阅读可能对你更有帮助。另外，由于各章节其实都是建立在前一章节的基础之上的，所以按照先后顺序来连贯阅读可能取得最大限度的效果。

本书从认知行为疗法，或者称 CBT（Cognitive-Behavioral Therapy）疗法的角度出发，试图解决拖延行为的问题。这种心理疗法在许多紊乱症状的治疗过程中被证明有效，如抑郁、焦虑、紧张、周期性疼痛及人际关系等问题。作者在这类治疗领域具备一定的专业知识，并且作者在职业生涯的大部分时间里亲身参与了 CBT 疗法的研究教学工作。作者推荐 CBT 疗法的原因在于，它们经过了严格测试，并且易于教学。在利用 CBT 疗法治疗抑郁、焦虑和双向情感障碍的相关领域，作者培训了许多学生和专业治疗师，他们发现 CBT 疗法不仅很容易学会，而且能够把这些治疗技巧传授给他们治疗的病人。通过本书的阅读，你将会学到许多作者在培训治疗师及给病人授课时所采取的不同方法。

回顾动笔写书前的拖延行为，作者必须承认自己并不很清楚推迟写作计划的真正原因。由于正在进行这本书的写作，目前作者的自我感觉良好，仿佛从肩膀上卸下了一小部分的重负。作者





认为自己拖延的原因有以下几个方面：可能是因为不知道从何做起；可能是因为对自己完成这本书缺乏信心；也可能只是因为太懒惰了。这些障碍都会阻碍作者前进，但是现在它们都已不再重要。作者希望通过采取行动的亲身经历，真正地帮助拖延者们行动起来。





第 1 章

正 视 拖 延

指 南

开始：找出拖延的原因所在。

- ➔ 承认自己正在拖延。
- ➔ 评估自己拖延行为的严重程度。
- ➔ 学会正视自身对于拖延的欲望。

结束：下定决心改变拖延的习惯。



你阅读这本书的原因可能是出于对自身行为的不满意。也许你的拖延行为已经持续了很长时间，而且你曾经试图改变现状，但结果并不令人满意。和大多数的拖延者一样，你可能不断地向自己承诺下一次面对任务时绝不会拖延到最后期限。但是结果你还是会不断地做出无法兑现的承诺，将拖延持续下去。本书旨在帮助那些符合以下描述的人群：

- 不理解自身拖延行为的原因。
- 对于自己的拖延行为感觉很糟糕。
- 希望自己实际上没有拖延。
- 想要改变，但是不知道如何改变。

拖延行为很难改变。它不是那种你下定决心去改正就能彻底摆脱的行为，而是一种不需要思考和计划的自发性习惯，并且会促使你在生活中不断地重蹈覆辙。它并不像你在早晨睁开眼说：“我决定今天要拖延一会儿。”正相反，你一定会在一天开始时对自己保证绝对不再犯拖延的毛病。事实上，你开始工作时会向自己保证绝不拖延，可是在你尚未意识到之前就已经故态复萌，继续拖延工作了。拖延行为可能是你试图展开行动，可是在开始产生犹豫态度，而后又重新回到工作这一系列行为中的一个小停顿。例如，你原本想要去拿电话，然后打电话给某人，随后又改变主意，告诉自己这件事情可以晚些时候再进行。或者，你去厨房想要清洗盘子，然后看见厨房乱成一团，于是你决定离开厨房去做些其他事情。拖延行为发生在你开始进行某事（如支付账

