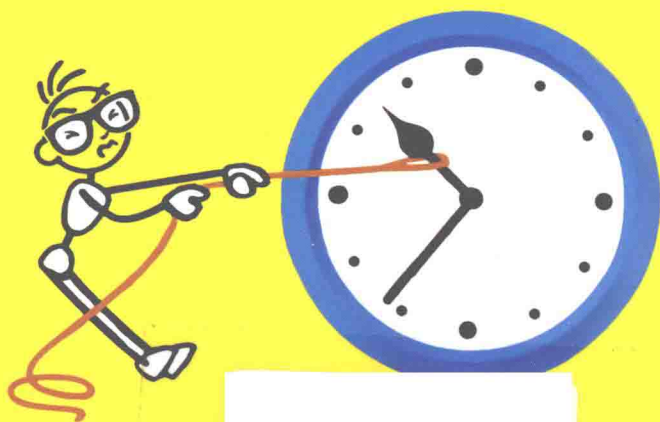


不拖延 你早成功了

刘瑞军 编著



经常有一些未处理的事情还列在单子上
总是要等到最后期限才加速工作

休息时，心里还惦记着那些未完成任务
该干正事的时间都荒废掉了，事后又总是懊悔……



六大拖延类型

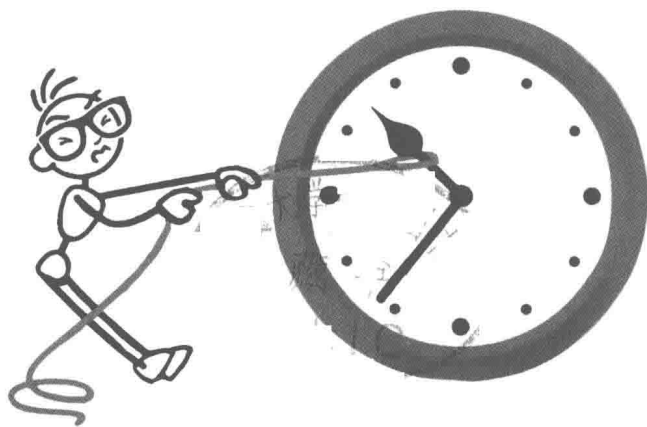
完美型 / 追逐型 / 担忧型
叛逆型 / 戏剧型 / 愤怒型

拖延有害 战拖有术 对症下药
每个拖延症患者都是潜力股

不拖延

你早成功了

刘瑞军 编著



煤炭工业出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

不拖延你早成功了 / 刘瑞军编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2015

ISBN 978 - 7 - 5020 - 4873 - 0

I. ①不… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101869 号

不拖延你早成功了

编 著 刘瑞军
责任编辑 刘新建
特约编辑 郑 光 袁旭姣
责任校对 杨 洋
封面设计 嫁衣工舍

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京时捷印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 14¹/₂ 字数 150 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

社内编号 7719 定价 29.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

前言

“每次打开跑步机决心锻炼减肥，就觉得应该先弹会儿琴，打开琴又觉得光弹琴不写歌浪费时间，于是打开电脑，上网乱看一小时，脑子被搅乱，无法写作，便上楼吃饭，吃完饭脑袋缺血，必须睡一觉，临睡时安慰自己虽然吃完了就睡会长肉，但是睡醒了会去跑步机上锻炼减肥……”

这是知名音乐人高晓松写在微博上的一段话，从这段话中你会看出这是一种拖延行为，也许你会幸灾乐祸或者自我安慰地说：“呀！原来名人也有拖延症啊！”不错，不光名人有拖延症，事实上每一个人都有拖延症，只是不同的人拖延症轻重不同而已。如果你说你没有拖延症，那么不妨仔细回想一下，在你做过的所有事情中，有哪些事情是你没有按时完成的？相信每一个人都会有，尽管这件事情对你没有任何影响。

曾有一位名人说过：“拖延就等于死亡。”这句话乍看未免有些恐怖，有些人可能会想，哪有这么严重的后果，只不过是做事用的时间长一些而已。这不是危言耸听，拖延会让一个人的心智变得模糊，尤其是拖延症严重的情况下，它会每天折磨着你的心，让你很难找到自信以及积极的心态，严重影响个人的身心健康。

关于拖延，很多知名人士都对其发表过让人深思的观点，比如：

哈佛大学人才学家哈里克说：“世上有93%的人都因拖延的陋习而一事无成，这是因为拖延能杀伤人的积极性。”他告诉我们，拖延让人变得平庸，甚至一直无成，是人们走向成功的克星之一。

英国作家塞缪尔·约翰逊说：“我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事情，这样的蠢行是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人

的心灵之中。”他告诉我们，每个人身上都有拖延的特点及心态，只是轻重程度不同而已，这是一种愚蠢的行为。

英国诗人爱德华·杨格说：“延宕是偷光阴的贼。”他把一个人的拖延比作一个贼，这个贼可以在无形中偷走我们的时间。的确如此，很多人就是在拖延中浪费了很多时间，以致在做事时效率降低，质量打折。

英国小说家狄更斯说：“永远不要把你今天可以做的事留到明天做。”在上小学的时候老师就一直教导我们今日事今日毕，告诉我们要把今天该做完的事情留到明天。这是人类在千百万年的生活中总结出的宝贵信条。然而，总是有一些人会把今天的事情拖延到明天或者后天，久而久之，当这种方式成为一种习惯后，很多需要做的事情就会被搁置甚至放弃，工作效率低下不说，还会影响其他事情的正常进行。

通过阅读以上这些名人对拖延的深刻认识，相信你一定会发现你身上曾有或现在就有的拖延问题，它对你的生活和工作或多或少的造成了一定的消极影响。显然，拖延是我们生活和工作中的—颗毒瘤，严重影响着做事的效率，甚至还会影响我们生活和工作质量，总之，会害了我们。

在社会竞争如此激烈的今天，慢一步，就可能与成功失之交臂，因为有很多人和你一样在做同样的事情，有着同样的目标。为此，去除拖延症，是一个人走向成功必须克服的问题之一。而本书是对付拖延症的一把利剑，相信能够让你在认识自身拖延症的同时，快速有效地解决它。最后，祝愿每一位读者都能够没有拖延症，快速迈向成功，取得更大的收获。

目 录

前 言 1

上 篇 因为拖延，总要付出代价

第一章 寻找拖延的根源，谁应该为拖延负责/3

可怕的挫败感与怀疑 / 4

拖延的意识根源 / 7

拖延者的心理时间 / 9

因为宽容，所以放纵 / 11

自我保护心态的罪恶 / 14

细看那些抵抗心理 / 16

别让性格“拖”了你 / 19

第二章 类型不同，结果相似 / 23

完美主义型——消极的自我批评 / 24

追逐型——总想做大买卖 / 27

担忧型——患得患失的习惯 / 29

叛逆型——一直想另辟蹊径 / 32

戏剧型——恋上了戏剧性的理由 / 35

愤怒型——总是一味地付出 / 37

第三章 一切都在习惯中衍生 / 41

习惯造就人，同时也害死人 / 42

总认为还有明天 / 44

习惯成自然的自责 / 47

小拖延铸造坏习惯 / 50

是拖延还是懒惰 / 53

第四章 工作和生活是这样被浪费的 / 57

计划不完善不执行 / 58

小问题耽误大事情 / 60

谁在伤害你的生活 / 63

拖延让生活一团糟 / 66

你有选择恐惧症吗 / 68

人在拖延中颓废 / 71

总是在依赖他人 / 73

第五章 是它一直在阻碍你的成功 / 77

拖延是一种“病”，得治 / 78

悲观情绪是这样产生的 / 80

时间是这样被挥霍的 / 82



- 谁让你忽视了他人的时间 / 85
- 自制力为何在无形中下降 / 88
- 工作的动力去哪了 / 90
- 你的价值观还是那么坚定吗 / 93

下 篇 拖延有害，战拖有术

第六章 理智是一类思维，得调整 / 97

- 掌控情绪，理智思考 / 98
- 不要犹豫，先做自己擅长的事情 / 100
- 利用空闲，消除紧迫感 / 103
- 自我鼓励，肯定自身能力 / 105
- 激发情绪，让自己充满激情 / 108
- 战胜恐惧，直面自我 / 111

第七章 借口是一种欺骗，得修正 / 115

- 成功者，从来没有借口 / 116
- 看清曾经的各种拖延借口 / 118
- 借口是拖延的温床 / 120
- 拒绝抱怨，不给借口找机会 / 122
- 试着去证明一些借口 / 125
- 做一个雷厉风行的人 / 127

第八章 完美是一场追求，得适当 / 131

过度追求完美，造就拖延症 / 132

世界上没有所谓的“最好” / 135

尽力即可，无须完美 / 137

承认不完美是一种智慧 / 139

放下固执，快速转弯 / 142

有时半途而废不是一种错 / 145

第九章 懒惰是一味毒药，得解除 / 147

战胜懒惰，拖延症便去除一半 / 148

做些分外的工作更有益 / 150

告别做事三分钟热度 / 152

与懒惰的伙伴保持距离 / 155

今日事尽量今日毕 / 157

时刻保持积极的心态 / 159

第十章 执行力是一把利剑，得培养 / 163

执行力决定拖延 / 164

培养快速决定的魄力 / 167

收回你的注意力 / 169

明确目标，完善计划 / 171

合理安排工作优先度 / 174

正确接受，合理拒绝 / 176

一次专心做一件事 / 178



第十一章 时间是一笔财富，得管理 / 181

一寸光阴不一定是一寸金 / 182

不要小看10分钟 / 184

充分利用那些零散时间 / 187

抓住那些黄金时间 / 189

时间管理不是放弃休闲 / 191

每天“多用”半小时 / 194

附章 测试一下你是否具有拖延症 / 197

经常有一些未处理的事情列在单子上 / 198

总要等到最后期限才加速工作 / 200

休息时，心思还在那些未完成的工作上 / 203

某些工作没有制定最后完成期限 / 205

开会、出席活动时经常迟到 / 207

认为如果给你更多的时间，你会做得更好 / 210

完成工作后还在追求更加完美 / 212

觉得拖延工作是为了更好地准备 / 214

工作中经常有一种紧迫感 / 217

拖延测试题 / 219

上 篇

因为拖延，总要付出代价



第一章



寻找拖延的根源，谁应该为拖延负责



可怕的挫败感与怀疑



情景再现

周五下午，胡军将做好的策划案发给了主管，然后准备过一个美好的周末。

胡军是某广告公司的一名员工，上周主管派给他一份任务，为一家火锅店设计一个宣传推广方案，胡军用了三天的时间，今天终于做好发给主管了，心里也松了一口气。

事实上胡军对这个方案并不是很满意，因为在网络上类似这样的策划方案很多很多，看着实在是太普通。为了掩盖这种普通，他在版面设计及格式上进行了调整，心想这样至少看起来不是摘抄拼凑的，他也用心去做了，只不过时间太短，不是很完美而已。其实想到这些的时候，胡军心里还是有些不畅，但想到明天是周末，还是愉快地回家了。

周一上班，主管看了他设计的方案后觉得不是很满意，通过网络给他传了一份文件，胡军打开后发现是一份房地产推广方案，这份方案做得很精致，该地产项目叫“清华忆江南”，设计师以江南水乡为基调，以故事为引子，不管是文字表达还是广告语，都非常吸引人。

胡军看了这份策划案后，心想老板给自己看这是什么意思呢？难道要按照这种风格去设计吗？不对呀，火锅店和房地产是两个完全不同的领域啊！

正在纳闷，主管通过网络聊天工具对胡军说：“这是上个月刚招聘进



来的小张为一家房地产客户做的策划案，用了两天时间，我觉得挺不错，你可以看一下，把原先的方案修改一下吧。”

主管传达的意思很明确，心里肯定在想：“一个刚招聘进来的员工都能做这么好，难道你还不如他吗？”

想到这里，胡军心里猛然一紧，脸上有些发烫，似乎受到了莫大的侮辱。越想心理越有些烦乱，而且还感到一丝压抑。静下心来，他开始怀疑自己的能力，为什么新来的能策划出这么漂亮的方案，而自己却做不到呢，自己是不是退步了呢？类似的怀疑开始缠绕着胡军。

接下来在修改方案的过程中，胡军似乎在背着一个千斤重的石头往前走，感到非常艰难。他很想将这个方案做得完美一些，可是每每想到同事的那个方案，就开始怀疑自己的能力，继而开始无聊，甚至还有过辞职走人的念头，完全没有了刚开始做方案的那种冲劲儿。

后来，他用了将近一个星期的时间勉强将方案修改完，交给了主管。主管对他修改方案用了这么长时间很不满意，但并没有表达出来。而且客户在看到方案后，仍然有一些不满意，不过在主管的解释沟通下，对方才接受了这个方案。

拓展解析

胡军在后来修改方案的过程中拖延了，用了太长的时间，而且还没有达到客户满意，其主要原因在于自己对自己能力的怀疑。

当主管将他人用很少时间策划出的漂亮方案给他看的时候，起初感到的只是羞愧，而后便是对自己能力的怀疑。因为对自己有所怀疑，心中有了障碍，致使他不能完全放开手脚去修改方案，自己的潜在能力及思维也被束缚，所以，修改方案用了很长时间，工作被拖延。这便是自我怀疑对个人造成的拖延。

曾有一位名人说：“如果你怀疑自己，那么你的立足点就不稳固了。”意思是说如果你在做某件事情的时候，心理总是怀疑自己行不行，

不拖延你早成功了

做好做不好，那么，就会影响你做这件事情的决心，进而消弱你做这件事情的动力，甚至放弃做该事情，从而产生拖延行为。

这是一种非常糟糕的现象，他会让我们在做某些事情的时候变得懦弱，失去魄力，甚至变得懒散。比如领导交给你一份工作，对于这份具有挑战性的工作，你怀疑自己没有能力做好，担心在操作的过程中出问题，为此你在做这份工作的时候就会变得蹑手蹑脚、战战兢兢。为此，别人可能2天就能够完成的工作，你则需要4天或者更长时间，最终的结果是这件事情被你拖延了。

很多老师以及名人都告诉我们，做事要有自信心，表面看只不过是一句励志性的鼓励，其中却包含着深刻的道理。其中一方面就是能够减少我们对自己的怀疑，提升做事的效率，避免因此而产生的拖延。

失败能够让自己变得拖延，失败并不可怕，但如果失败后处理不当就会变得相当可怕，因为失败能够让我们产生挫败感。失败和怀疑两者有着很密切的关系，比如我们在做一件事情的时候失败了，如果过度在意或者自责，便会产生挫败感。同时我们就开始怀疑自己是不是做不好这件事情、不适合做这份工作等。最终产生和自我怀疑一样的结果——养成拖延的坏习惯。

除了自我怀疑能够造成拖延症外，挫败感以及害怕失败也是主要原因。每个人都不想失败，都有一种害怕失败的心理，不愿意面对失败给自己带来的挫败感。这是一种很正常的心理，但是有些人因为担心面对这种挫败感，会无意识地去找一些理由，从而延误一些事情的进行。

比如有些学生上学的过程中常常会有这样一种想法，希望自己生一场大病或者出一些意外，这样自己就可以休息几天，甚至不用考试了，而且即使自己学习成绩下降或者考试没考好，也没有人会责怪他，因为他有一个很正当的理由。为此，当真正有一些事情发生之后，他们就会理所当然地将一些事情拖延，这便是典型的挫败感带来的拖延。

在日常生活工作中这样的事情也有很多，有些人当在工作中遇到一些困难后，一旦有借口，他们就会放慢工作的速度甚至停止。原因就是他们



担心工作失败后给自己带来的挫败感。

因此，自我怀疑和挫败感是拖延的两大因素，提升自己的信心，勇于面对失败，便可解决这两方面所带来的拖延。



拖延的意识根源



情景再现

郑海是一位程序编程人员，在业界小有名气，属于自由职业，日子过得还算滋润，平时经常会有人找他写程序，几天时间便可以拿到不菲的收入，然而最近他发现自己似乎得了拖延症，很多事情都很难提前完成。

记得有一次，他接到一个英国客户的活，对方要求他写一个程序，时间是一个星期。接收到对方的资料后，通过仔细了解后，他发现这个工作非常棘手，很伤脑筋，而且要完成这个任务需要用cmake进行编译，而他对这个东西又不太了解，于是便想着去学习一下cmake。

他打开电脑，在网上搜索了很多相关资料，在阅读的过程中发现里面还需要用到C语言的知识。C语言他在大学时倒是学过，不过自从走出校门后基本上就没再用过，很多知识基本都忘得差不多了。为此，他下意识地找到大学时关于C语言的课本，同时在网上搜集了相关资料学习。就这样，他折腾了两天，什么事情也没干成，客户的程序设计一点也没动。

突然他想，自己为什么要学习cmake呢？为什么要学习C语言呢？cmake在写这个程序中只占了极小的一部分，而且自己完全可以找懂cmake的人进行编译呀，既简单又快捷，只需要很短的时间就可以编译好，C语言当然更不用去学习了。这样自己岂不是可以更加高效地完成客户的工作吗？何必要被这些无关紧要的事情拖延写程序的进程呢！

想到这里，他感觉到自己做事的思路是不对的，回想以前很多事情，