

照着做，你就能 战胜拖延

龙小云◎著

Procrastination 4大真相，5大心理，
6大策略，7大步骤

彻底打败与生俱来的行为顽症

终结拖延症，提高自控力，掌握自己的时间和生活

战拖有术，与拖延化敌为友



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



照着做，你就能
战胜拖延

龙小云◎著

彻底打败与生俱来的行为顽症



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

照着做, 你就能战胜拖延 / 龙小云著. -- 上海:
立信会计出版社, 2015.6
(去梯言)
ISBN 978-7-5429-4593-8
I. ①照… II. ①龙… 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058775号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 彭 钦
封面设计 久品轩

照着做, 你就能战胜拖延

出版发行 立信会计出版社
地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235
电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325
网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net
网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071
经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 15.5 插 页 1
字 数 230千字
版 次 2015年6月第1版
印 次 2015年6月第1次
书 号 ISBN 978-7-5429-4593-8/B
定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

微博、微信上曾热转过一段名为《拖延者之歌》的视频。视频里，一群外国年轻人在欢快的节奏中通过唱歌的方式，将拖延者的典型症状一一唱出。其经典歌词有：“我是拖延者，整天就坐在这儿等，等待开始干活的好时辰”“我知道有工作要干，可我不在乎”“我或许应该去洗衣服，我或许应该去喂猫，但我现在在打游戏”“我整理好了桌子，工作准备全部就绪，慢着！这张照片有点歪，这真让我抓狂，我不如顺手把铅笔一根根按颜色摆好顺序，还有所有文件和资料袋，这些事情不搞定就没心思工作了！”

贴切的歌词令网友大呼“中枪”，他们转发《拖延者之歌》并评论道：“进度条每前进一秒我的膝盖就像中了一箭！”“感觉像中了无数枪，目测已被扫射成沙漏。”

随着互联网、电脑、智能手机、Ipad等高科技的快速发展和普及，网络已经成为人们越来越不愿意做事的罪魁祸首，如今拖延几乎成了现代人的通病。“昨天上网到很晚，凌晨才睡，所以上班好困啊！就因为精神差，今天的工作又没有完成，看来只能晚上加会班了。”实际上，这是很多现代人的常态，殊不知，越熬夜白天的精神就会越差，就越会助长你的拖延恶习。

从心理学角度来讲，拖延往往会让你为此而背上沉重的心理负担：悔恨、愧疚、压力、烦躁、不安……这些消极情绪只会让你更没有工作效率。既然拖延会带来如此多的负面影响，为什么你还宁愿选择拖延，也不立即去完成工作呢？拖延者为什么会越来越多呢？

相关研究者认为，最可能引起拖延的心理成因有四个：对取得成功信心

三 照着做，你就能战胜拖延 三

不足；讨厌被他人委派任务；注意力分散且容易冲动；目标和酬劳的兑现太过于遥远。尽管每个人的拖延成因并不相同，但要想成就精彩人生，就必须拒绝拖延。

正如加利福尼亚大学伯克利分校参加拖延治疗的一位学生所说，“拖延就像蒲公英。你把它拔掉，以为它不会再长出来了，但实际上它的根埋藏得很深，很快就又长出来了。”拒绝拖延并不是一蹴而就的，而是一个艰难又漫长的过程。

拖延带给人们的是一种极其痛苦的精神折磨，因此超过95%的拖延者都希望自己能够摒弃这种习性，重新回归正常而规律的生活和工作。尽管人们有心不拖延，但具体实施起来却是困难重重。为了帮助广大拖延者成就更精彩的人生，本书《照着做，你就能战胜拖延》紧扣拖延者的特点，有针对性地提出了不少战胜拖延的方式和方法，希望为广大拖延者提供帮助。

目 录

第1章 拖延心理学，关于拖延的5个心理效应

等待效应：思维呆板、行动迟缓	/ 2
下班前20分钟你在干什么	/ 3
现在就做，不要等待	/ 5
战拖有术：巧用等待效应趋利避害	/ 6
超限效应：快乐的痛苦代价	/ 9
超限效应过犹不及	/ 9
超过限度适得其反	/ 10
战拖有术：恰到好处，避免超限效应	/ 12
鸵鸟效应：逃避现实、消极悲观	/ 15
一只不敢面对现实的鸵鸟	/ 15
你到底害怕什么	/ 16
战拖有术：正确避免鸵鸟效应	/ 19
视网膜效应：对他人行为的模仿和学习	/ 22
看法怎样，世界便怎样	/ 22
鸡蛋里挑骨头难得好感	/ 23
战拖有术：克服视网膜效应的影响	/ 25
最后通牒效应：搭上末班车	/ 27
了解最后通牒效应	/ 28
临时抱佛脚	/ 28
战拖有术：利用最后通牒效应激发正能量	/ 30

第2章 可怕的真相：拖延症害你有多深

充满挫败感，丧失前进的动力

/ 34

你越想赢，你就越会输

/ 35

输什么也别输心情

/ 36

失败只是暂时性的挫折

/ 38

战拖有术：有效克服失败恐惧症

/ 39

碌碌无为：甘于平庸，一事无成

/ 43

庞大的碌碌无为群体

/ 43

随波逐流风险大

/ 45

“打破”黑洞，敢于冒险

/ 46

战拖有术：从此刻起抓住机会

/ 48

恶性循环：自我否定，身心俱疲

/ 51

自我否定引发恶性循环

/ 51

职业倦怠症的深渊

/ 52

调整心态，找回自信

/ 54

战拖有术：自我激励15法

/ 56

激情不再：满足现状，得过且过

/ 60

你的激情去哪儿了

/ 60

混日子的“橡皮人”

/ 61

追求卓越，重燃激情之火

/ 63

财富跟着激情走

/ 65

战拖有术：恢复工作激情的4点建议

/ 67

第3章 别固执！缺憾也是一种美

谁都不完美，勇于承认不完美

/ 70

完美的苛求态度

/ 70

承认不完美	/ 72
战拖有术：承认不完美，接受自己的不足	/ 74
尽心尽力胜过尽善尽美	/ 77
不求尽善尽美，但求尽心尽力	/ 77
战拖有术：从实际出发量力而行	/ 79
迅速转弯，别在错误里拖延	/ 81
每天反省一下自己	/ 81
自我反省，自我提高	/ 82
拒绝认错使问题更加严重	/ 83
战拖有术：从过去的错误中走出来	/ 84
用理智克制冲动	/ 86
情绪成就你，也毁灭你	/ 86
情绪会相互传染	/ 90
善用情绪带来的影响	/ 91
战拖有术：克制冲动的方法	
第4章 别瞎忙！目标有了事就成了	
成功的道路是由目标铺成的	/ 96
哈佛商学院的调查	/ 96
清楚地知道自己需要什么	/ 98
制定明确清晰的目标	/ 99
战拖有术：制定清晰目标的标准	/ 101
看准目标，坚持不懈	/ 103
切忌制定太多中长期目标	/ 104
情有独钟，绝不三心二意	/ 105
化整为零，拆分长期目标	/ 106
量化目标，提高效率	/ 107
战拖有术：目标要能够量化	/ 109

用计划为目标导航	/ 111
凡事有计划，有备无患	/ 111
没有计划，终将一事无成	/ 113
有计划做事，是一种好习惯	/ 114
每日、每周、每年计划都要做	/ 115
战拖有术：制订有效的工作计划	/ 117

第5章 日事日清，今天的事今天做完

处理事务有条不紊	/ 120
办公室里常见的两类人	/ 120
积极地行动起来	/ 121
战拖有术：关键时刻果断选择	/ 123
今天的事不要推到明天做	/ 125
关注今天，活在今天	/ 125
每天有每天的理想和决断	/ 127
该做的事赶紧去做	/ 129
解除拖延症的困扰	/ 131
战拖有术：解决拖延习惯的方法	/ 133
分清轻重缓急，工作举重若轻	/ 136
第一流的人做第一流的事	/ 136
做要事而不是做急事	/ 138
把第一位的事放在第一位	/ 139
战拖有术：工作分清主次，设定优先顺序	/ 140

第6章 主动负责，不找借口

责任比能力更重要	/ 144
明白自己的责任是什么	/ 144

责任所在，不要推辞	/ 146
对工作负责就是对自己负责	/ 148
如何培养责任心	/ 150
战拖有术：承担责任时的4条原则	/ 151
没有任何借口	/ 154
成功者从不寻找借口	/ 154
责任面前，没有借口	/ 156
战拖有术：只要结果，不要借口	/ 158
成功属于善于找方法的人	/ 160
方法总比问题多	/ 161
方法比态度更重要	/ 167
战拖有术：找出问题的症结所在	/ 168
第7章 你的时间你做主：超级时间管理	
时间无限，生命有限	/ 172
具备时间观念	/ 173
精确地计算时间	/ 174
时间的价值	/ 176
战拖有术：认识时间陷阱	/ 177
避免淹没于琐事之中	/ 182
善于自制，不荒废时间	/ 182
走自己的路，让别人去浪费时间	/ 183
洁身自好，不听他人隐私	/ 184
简单生活，不为物役	/ 185
放弃也是一种节时策略	/ 186
抛弃无用的虚名	/ 187
不滥用时间管理	/ 188
战拖有术：善用零碎时间	/ 190

调整时间点数 / 193

- 早到公司1小时 / 193
- 午餐时间延后1小时 / 194
- 平时买礼物 / 195
- 夜间逛超市 / 196
- 把24小时变成48小时 / 197
- 战拖有术：树立现代时间观念 / 200

拒绝不速之客的造访 / 202

- 避免不必要的干扰 / 202
- 处理来自上级的干扰 / 203
- 处理来自下级的干扰 / 204
- 处理来访者的干扰 / 204
- 战拖有术：在工作中学会拒绝 / 205

将办公桌从“文山纸海”中拯救出来 / 209

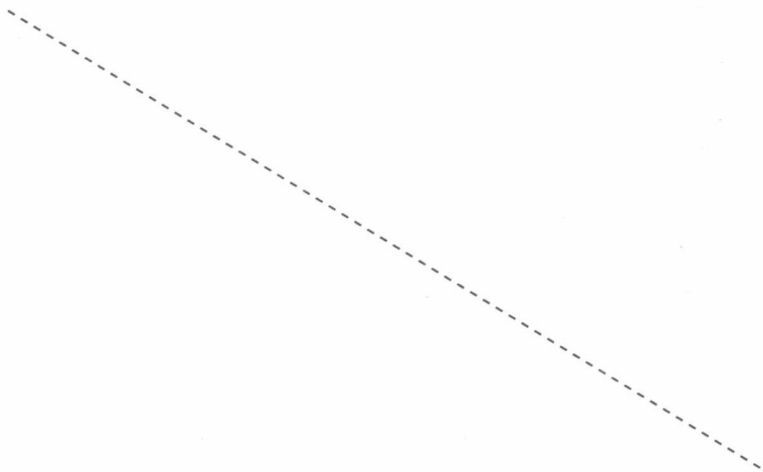
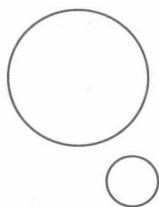
- 办公桌是工作的一面镜子 / 209
- 办公环境需要整理与装饰 / 210
- 让你的办公桌整洁有序 / 211
- 战拖有术：养成整理办公桌的好习惯 / 213

附 全球政经圈对拖延者的忠告和提醒

- 马云告诫年轻人：拖延等于死亡 / 216
- 比尔·盖茨：我是如何克服拖延的 / 218
- 史蒂夫·乔布斯：怎样获得自己想要的东西 / 219
- 本杰明·富兰克林：教你5招克服拖延 / 224
- 约翰·皮尔庞特·摩根写给儿子的一封信：有效利用时间 / 229
- 约翰·戴维森·洛克菲勒写给儿子的一封信：利用碎片化时间学习 / 229
- 奥里森·马登：做事要当机立断 / 233

第1章 拖延心理学， 关于拖延的5个心理效应

拖延几乎已经成了现代人的通病，“先放一下，待会再行动”成为了拖延者最大的思想毒瘤，它无时不在，无刻不在，困扰着人心。很多时候，你都是在不知不觉中掉进了拖延的“漩涡”。就像坐在一辆过山车上，情绪随着它起起落落。虽然你希望事情有所进展，但最终还是不可避免地拖延了。





等待效应：思维呆板、行动迟缓

银行办业务需要排队，ATM机前取钱需要排队，乘坐公交、地铁需要排队，食堂吃饭需要排队，超市买东西付钱也需要排队……在日常的学习、工作和生活中，相信没人对排队等待感到陌生。看着眼前犹如长龙般的队伍，不知道什么时候才能轮到自己，排队的时间是如此漫长，哪怕只不过等了10分钟，却感觉仿佛已经过了一个世纪。

等待容易让人陷入一种思维呆板、行动迟缓的精神状态。拿最简单的一个例子来说，银行里正在等待叫号的顾客们，根本无法安下心来做某件事情，哪怕是诸如看电视、电影，或者阅读自己最喜欢的杂志、书籍等，这是为什么呢？答案很简单：万一自己一不留神错过了叫号该怎么办呢？正是因为抱着这种等待的心理，他们不等到目标出现就无法安静下来，这也从另一个侧面证明了等待与行动效率之间的反比例关系。

从心理学角度来讲，由于对某件事情的等待，人们往往会产生态度或行为等方面的变化，这种心理现象被称为等待效应。尽管绝大多数人并不会刻意关注生活或工作中的等待，但这种等待效应却在潜移默化中改变着你的生活和工作。

仔细回想一下：下班前的最后20分钟里你在干什么？相关调查数据显示，超过87.34%的人在接近下班的时间里都无心工作，他们大多思维呆板、行动迟缓，要么装模作样地“磨洋工”，要么以极其低下的效率来强制自己工作；还有一部分人会以收拾办公桌的方式来浪费临近下班的最后时间。

中午吃饭之前磨蹭一会，下午下班之前又拖延一会，原本定好的工作任务又怎么能完成呢？实际上，下班前的“放松”并不是没有代价的，它会给

你带上沉重的精神枷锁。为了减轻自己的内疚感和负罪感，你常常会自我安慰道：“马上下班了，就10分钟而已，即便是干活也干不了多少，明天上班再说吧！”可是，明日复明日，明日何其多？如果事事都要拖延，每天下班前都要给自己留个“尾巴”，那么长此以往，将会产生什么样的后果呢？

如果不想成为拖延者，就不要总是等着下班、等着放假、等着周末。千万不要小看下班前的10分钟，尽管一个10分钟做不了什么大事，但如果把每天的10分钟都加起来，绝对算得上一大笔时间财富。鲁迅先生曾经说过：“浪费他人的时间等于谋财害命，浪费自己的时间等于慢性自杀。”每天浪费10分钟，日积月累就是一大笔损失，也许就是因为这点时间利用率上的差别，就会让你失去职场竞争中的优势，从此沦落为浑浑噩噩之人。

◎ 下班前20分钟你在干什么

等待往往会使时间变得漫长，在等待的过程中人的内心也会饱受煎熬，既然如此，你为什么非要选择毫无趣味的等待呢？其实，无所事事的等待比有事可干的等待显得更漫长，内心也更容易烦躁不安。既然如此，为什么还要眼巴巴地等着下班铃声响起呢？

你不妨把下班前的10分钟时间充分利用起来，这样既能消除等待效应所带来的思维呆板、行动迟缓，又能提高工作效率，令你免受内心煎熬、烦躁之苦，可谓一举两得。

赛文是一家大型公司的品牌策划，从专业角度来说，他绝对算得上是一名出色的品牌公关人员。然而遗憾的是，能力出色的他不仅从来没有获得过领导的赏识，而且常常成为各种会议上批评和教育的对象，这究竟是怎么回事呢？

“天啊，怎么还不下班？我刚才看表还有15分钟，过了这么半天，怎么还有10分钟才能下班？”这是赛文每天临下班时的口头禅，甚至有时候会反反复复说上好几遍。想继续工作吧，又工作不下去，因为心思早就“飞到”了别处。这种身在曹营心在汉的状态怎么可能不让人行动迟缓呢？索性就干

三 照着做，你就能战胜拖延三

脆什么也不干，等着下班好了。

起初，赛文等得不耐烦了，就提前开始收拾办公桌，可收拾完了还不到下班时间，等得心浮气躁实在难受，于是便不由自主地开始和周边的同事闲聊。因为这事，同事对赛文多少都有些意见：“啊？刚才你说什么？我太忙没听到，一会下班再说吧！”“赛文你这个闲人不要在我们眼前晃了，我们可没你这么有时间。”同事或不予理睬或话中有话的回应让赛文十分郁闷，但更令他郁闷的是领导的批评。“还有30分钟才下班呢？你现在不好好工作，还找人聊天，你上班时间不工作已经属于违纪了，居然还故意耽误别人！”“赛文你究竟是怎么回事？虽然快下班了，但现在毕竟还不到时间。你这么快就收拾东西，本职工作都做完了吗？”

因为等待下班，赛文每天都会提前进入下班状态。明明离下班还有30分钟，可就是没办法集中精神做事，工作效率低下；明明今天可以完成的工作，结果总是留到明天。久而久之，他的工作堆了一大堆，自然就引起了领导的不满。

要么被公司扫地出门，要么改变自己，赛文经过痛苦纠结的思考，最终选择了后者。此后，每到快下班时，赛文就反复告诫自己：忘掉还有多长时间下班。这个应对之策听起来简单，但实施起来却并不容易，记得有人曾经说过：“除掉杂草的办法只有一个，那就是在田里都种上庄稼。”

从等待下班的消极状态中摆脱出来，赛文开始等待季度总结暨表彰大会，并希望自己能够在季度总结大会上拿到数额不菲的奖金。有了拿奖金这个目标，赛文整个人都显得精神奕奕，哪怕是距离下班只有3分钟，他依然能够心如止水地忙着做自己的工作，而且工作效率一直处于高效状态。在不知不觉中，赛文告别了因等待下班而造成的思维呆板、行动迟缓，工作状态也有了一个相当大的改观。有付出就有收获，赛文的努力很快就获得了领导的认可，并被列为品牌策划部门的经理候选人。

等待下班与等待季度总结暨表彰大会都是等待，都暗含着等待效应，为什么所产生的结果却截然不同呢？通过赛文的经历你不难看出，等待效应并没有好坏之分，关键在于你如何运用。

⊙ 现在就做，不要等待

很多人工作都习惯于等待：等一会再说，等到条件成熟再说，等到有了好心情再说，等到有了好的状态再说，这些都成了你的托词，你花费很多的时间好让自己能进入状态，却没有想到状态是干出来的而不是等出来的。

只要你好好想一想，你就能知道，除了现在之外，你较难把握住其他的时光。如果能使自己专心致志于现在，专心致志于经常被自己忽视并让它白白流逝的现在，那你必定能生活得比过去更充实、更幸福。

但很多时候为了将来，你不断地牺牲现在。有这样一个故事，讲的是有一个中国老太太和一个美国老太太死后在天堂中相遇。中国老太太不无惋惜地说道：“我辛苦了一辈子，刚刚建好了一栋楼房，可惜没有享受几天就死了。”美国老太太则舒了口气说道：“我住了大半辈子的楼房，前几天刚刚还完了住房贷款。”

为了想象中的将来，你忽视、牺牲了现在。

现在才是你的一切。将来只是当它来临时，才能成为你可以把握的时刻。你应该珍惜现在，过去的就让它过去，也不要老是幻想将来。好好把握住现在，它才是你的所有。

尽力让自己对现在的时光感兴趣，而不要等待将来。抓住你生命中的每一分每一秒，好好地度过这每一分每一秒，珍惜你现在的时光。把你的时光耗费在空想或后悔中，只会使你失去现在，从而也不可能把握住未来。

当你碰到较困难的工作时，经常会不知道从何处着手，迟迟无法采取任何行动。

这时，该怎么做呢？

事实上，只要尽量“着手去做”就行了，并且从最简单、最容易下手的部分去做，而不要在乎次序。当简单的部分做完之后，你自然知道应如何继续较难的部分。

例如，当你撰写论文或书籍时，迟迟下不了手不能动笔，这时你就可以先从最熟悉的部分起笔。同时，如果你已养成了直接在计算机上写作的习

三 照着做，你就能战胜拖延三

惯，就可以完全不受先后次序的影响。

英国有句谚语：“开始做便就完成了一半！”其实工作往往不如你想象的那般棘手，因此，别还没开始就被自己心里的畏难情绪逼退了。

搁着今天的事不做，而想留待明天做，在这拖延中所耗去的时间、精力，实际上早就能够将那件事做好了。

日本保险销售之神原一平为了实现他争第一的梦想，全力以赴地工作，早晨5点钟睁开眼后，立刻开始一天的活动；6点半钟往顾客家中打电话，最后确定访问时间；7点钟吃早饭，与妻子商谈工作；8点钟到公司去上班；9点钟出去销售；下午6点钟下班回家；晚上8点钟开始读书、反省，安排新方案；11点钟准时就寝，这就是他最典型的一天生活。从早到晚一刻不闲地工作，从而摘取日本保险史上销售之王的桂冠。

战拖有术：巧用等待效应趋利避害

带有积极目标的等待可以促使你的工作态度和行为发生积极变化，而消极的等待则只会让你思维呆板、行动迟缓，这也正是造成你习惯性拖延的一个重要原因。

哈佛商学院教授大卫·梅斯特在对等待心理进行了比较全面的总结和 research 后，专门提出了等待的8条心理原则：无所事事的等待比有事可干的等待感觉更长；过程前和过程后的等待比过程中的等待感觉更长；焦虑使等待看起来比实际时间更长；不确定的等待比已知的、有限的等待感觉更长；没有说明理由的等待比说明了理由的等待感觉更长；不公平的等待比公平的等待感觉更长；服务的价值越高，人们愿意等待的时间就越长；单个人等待比许多人一起等待感觉更长。

尽管这些都是纯粹的理论知识，但对你巧用等待效应趋利避害方面却有着不可忽视的实际意义。

那么，具体来说，你怎样才能避开等待效应的负面影响，并充分发挥其正面影响呢？