

青年新知丛书

说干就干 ——如何改正 你的拖拉毛病

〔美〕埃德温·C·布利斯 著



Edwin C. Ellis
DOING IT NOW
published by arrangement with
Charles Scribner's Sons, 1984

据美国查尔斯·斯坎里波之子出版公司1984年版
译出

青年新知丛书
说 干 就 干
——如何改正你的拖拉毛病

〔美〕埃德温·C·布利斯 著
聂建军 译

*

新华出版社出版发行
新华书店经销
北京燕山印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 3.5印张 插页2张 65,000字

1990年6月第一版 1990年6月北京第一次印刷

印数：1—8,700册

ISBN 7-5011-0629-0/G·174 定价：1.40元

出版说明

知识就是力量。为适应我国日新月异的现代化建设进程的需要，提高人民群众尤其是广大青年的知识水准与情操修养，我们组织翻译了这套《青年新知丛书》。该丛书选材以开发个人的智能与正确处理人际关系为范围，内容包括获得工作效率的方法以及进行新颖社交的诀窍等等。译文力求文从字顺，通俗流畅。我们希望本丛书的出版问世，能够为加强社会主义精神文明建设、促进我国社会主义建设事业的繁荣，贡献一份绵薄之力。

新华出版社编辑室

致 读 者

你可能还不知道，正是你帮助我写了这本书。当然不是在文字上了，可你却是本书的一位合著者。这本书是基于本人在研讨会上和咨询中的经验以问答的形式写的。我力图使书中的问题代表你的论点和疑问。也希望对这些问题我已做了足够的回答，不论是否能引起你的同感。

但现在我想进一步实施我们的合作计划。这一次你的角色只由你自己来扮演，并需要你的积极参与，而不是仅有同感。而要做到这一点，你需要在阅读第一章之前列出四份清单。

1. 所有被你拖延的工作，无论大小；你打算开始的计划；你想提出的建议；你打算着手解决的你和上司之间的误会；你打算进行的联系；还没有写的备忘录；还没交的报告；还未处理的文件；等等。

2. 列出在家中拖下的事情，那些使你烦恼了几个星期、几个月，甚至几年的家庭杂事。你先到院子里转一圈，再到房子里走一圈，写下你早就打算的“当我有时间时”就做的事

情。

3. 列出在私人交往上被拖 拉的事情： 那些要写的信，要打的电话；一直在打算之中的家庭聚会，家庭旅游；你想结识的邻居；你想增进的和校友们的交往；你一直寻着别人去开始的社区活动计划；等等。

4. 列出你一直打算要为自己做的事情： 你想上的美术课；你推迟了很久的休假；你想戒除的坏习惯；打算开始的锻炼计划；要想学的语言；等等。

此刻你不必操心去找做这些事的时间和精力，这留待以后解决；也不要去操心哪件事应当先做。你只在每一项中列出你应做的，想做的，而因某种原因 被你推 迟了的所有事情。当你把这些 单子放在你 的面前， 从头到尾地读这本书时，你就会认识到我不是在谈论某些抽象的概念或假设的例子。我是在谈论你。而你也不会把那些原则与假设的情景相联系，而是与那些具体的思想障碍相联系。这些障碍阻止了你成为一个你想做的人。

目 录

致读者.....	(1)
一、第一步：端正态度.....	(1)
二、第二步：建立行动计划.....	(13)
三、第三步：克服害怕失败的心理.....	(34)
四、第四步：克服对成功的恐惧.....	(46)
五、第五步：提高你的精力水平.....	(55)
六、第六步：严于律己.....	(69)
七、第七步：创造行动环境.....	(75)
八、第八步：运用巩固加强的力量.....	(83)
九、第九步：合理掌握你的时间.....	(90)
十、第十步：利用醒目的提示.....	(101)
结束语.....	(104)

一、第一步：端正态度

Tom

问：办事拖拉好像是生活中一个普遍的现象。难道我们不应把它当作人类本性的一部分去接受它，并任其自然吗？

答：决不应该。当然，有些人是这样做了，但总的来说他们最终证明是被生活所击败的人。

问：但是当某种东西流行散布得非常广泛时，与之进行斗争难道不是毫无意义吗？

答：不对。疾病流行得非常广泛，可我们并没有耸耸肩而不予理睬。问题不是散布得多么广泛，而是能否对之采取什么行动。在办事拖拉这个问题上，我们能够采取行动。

问：你有把握吗？哪儿有证据表明这个问题可以被克服？

答：证据就在生活中每一个成功者的身上。成功的人从不办事拖拉——至少在与他们取得成就方面有关的事情上。
拖拉妨碍成功。

问：可事实上，大家都承认自己是办事拖拉的人。这是人类

的共同特性。

答：不尽然。应该说，这是那些没有发挥自己潜力的人的共同特性。的确，人们常常开玩笑地承认自己办事拖拉，但是当取得成就的人这样说时，他们指的是有一些他们想做却没能做的事情。这不等于办事拖拉。

问：也许要下个定义才能把事情说清楚。确切地说，你讲拖拉是什么意思？

答：我是指推迟了你心里完全明白应该现在做而不是以后做的事情。假如你推迟一件事以便去做某件确实更重要、更紧急的事情，你不能以做事拖拉而自责。

问：那么你说的就是拖拉和合理的推迟是两回事了？

答：那当然。学会区分这两者以及学会当你抓住自己犯了拖拉罪时该做什么，是本书所涉及的内容。

问：你是说拖拉是一种罪吗？

答：是的。

问：这是不是说重了？无可否认它是一种坏习惯，甚至是一种过失；但它不能成为一种罪。

答：当然可以叫罪了。正如神学家们所说，罪分两种，而一般人们只注意到了社会上的犯罪问题。第二种是忽略之罪，正像美国诗人欧格登·纳西所说，它悄悄地在你的皮下产卵。那些你还未取得的保险，还没有统计的支票存根，没有遵守的约会，未付清的帐单，没写的信，总是在痛苦地嚼食着你。从你没完成的事情中你得不到任何乐趣；而且该做的事没做给你带来的麻烦比做了不该做

的事情还要大得多。

问：可是我们每个人都被数不清的问题所包围，一件事是今天做还是明天做的问题，好像不是那么重要。

答：事实上这是重要的问题，这是解决其它大小问题的关键。我们以一些典型的办事拖拉者为例吧，他们的问题要么是由拖拉造成的，要么是被拖拉所加重的：

- * 一个酒鬼决心在下一次喝醉时去找嗜酒者互诚协会。
- * 一位工人要在适当的时候去找老板谈谈增加工资的问题。
- * 一位父亲要在工作不忙时挤点时间同孩子们一起玩。
- * 一位经理要等到一切都有条有理后再去采取提高效率的措施。
- * 一位推销员怕遭到拒绝推迟了和一个公司联系一笔买卖，因为这个公司今年的生意不好。
- * 一位妇女打算一旦怀孕就马上戒烟。
- * 一个高中生打算一进大学就马上养成良好的学习习惯。
- * 一位胸痛患者决定在办公室里犯病时再去看医生。
- * 一个公司打算一旦能腾出人手来就开始一个新的研究发展计划。
- * 一个国家计划一旦情况好转就争取预算的平衡。

这些人和机构虽自己没意识到，却有着许多相同的

地方。

1. 他们都有一个问题，无论大小。

2. 他们都知道怎样解决这个问题，并已决定采取具体的行动。但是……

3. 他们都不愿现在就采取这个行动，而是保证在将来某个时候再着手实施。

4. 他们都以其它事情的出现作为完成这件事的先决条件，一旦怎样，当某某时候，如果怎样，他们才去做这件事。这就使得拖延看起来是暂时的，情有可原的。但这些先决条件只是拖延的一个方便借口，而不是一个真正的理由。这些不过是自欺而已。

其实各种拖拉都与这样那样的自我欺骗有关，都否认现实，拒绝客观地考虑不良后果和可能补救的办法。

问：也就是说，你认为拖拉是很愚蠢的。

答：完全正确。拖拉好比是一种参赛方式，一种愚蠢的方式，因为它总是导致失败。诗人罗伯特·阿伯拉罕说过：

一些人死于枪炮，

一些人在烈火中倒下，

而多数人却渐渐地在小小的竞赛中结束一生。

克服拖拉就是要放弃这种比赛。不应再欺骗自己了。

问：你刚才提到有各种拖拉。拖拉不就是一种——把事情拖延下去吗？

答：不，那只是一种结果。可原因却有许多。我想可分为四

种：

第一是态度上的因素，包括不愿意忍受不舒适和不愉快，害怕失败和成功，缺乏自尊心，情绪低落，厌烦，害羞，内疚感等。

第二是认识上的障碍，例如信息不灵，不清楚哪件事应优先考虑，犹豫不决，不知如何解决那个问题，没有意识到及时采取行动的重要性。

第三是助长拖拉之风的环境条件或称外部因素，包括办事杂乱无章，喧闹的环境，难以应付的工作重负，转移注意力的各种活动，缺少必要的工具，朋友和亲戚们的干扰。

最后是身体上的障碍，包括疲劳，精神紧张，生病等。

每一种拖拉都与一种或多种这些原因有关。如果你能找到原因，你就向克服拖拉、建立一个高效率的办事习惯迈出了一大步。这样大家就不会说你：

白世吊袋 他活着总打算要做，
死后却一事无成。

问：那该从哪入手克服拖拉呢？

答：首先应抛弃那些偏见，比如说，认为自己生来做事就慢。这是一种假设，认为我们面临的是一种无法克服的性格缺陷的假设。

问：但至少对某些人来说这个假设是有道理的。我们每个人都生来都有某种缺陷。如果这正好是拖拉，难道我们不应

该接受这一缺陷而且尽可能地不使它妨碍我们的正常生活吗？为什么要强迫自己去改变自己，而不是自由自在地享受生活呢？那种“是什么料，就让它成什么料”的观点有什么不对？

答：这种观点太糟糕了。从来没有以这种观点对待人生的人能获得成功。你的口号应是“我想让它成什么，它就得成什么。”

问：诸如“听天由命”、“与世无争”的劝诫不是暗示着接受命运的安排，尽情享受，不必自我限制是明智之举吗？

答：完全不是。当然生活中有一些东西是不可改变的，而另一些则是可以改变的。生活不是一个场景，而是一个进程；不是静态的，而是动态的。生活最基本的要素就是改变，而我们每个人所面临的重大问题就是，是按照自己的愿望去引导这种改变，去描绘我们的未来，还是让我们的行为和性格被我们称之为命运的杂乱的力量所左右。我们办事拖拉就是因为我们选择了第二条路。

问：可是与拖拉作斗争。以及与我们性格中的其它缺陷作斗争，好像是个永无止境的过程。你好像是要人们处于接连不断的与自己的战争中。

答：在某种意义上说是这样的。人类自身善与恶，自制与放纵的斗争是永恒不息的这种观点可以追溯到伊甸园中。它是贯穿于生活和文学中的一大主题。而且人类已经证明进行这场战争是值得的，生活因之而富有情趣，而胜利则是甜蜜的。罗马诗人帕布里厄斯·西洛斯说过：

“最大的胜利是战胜自己；被自己战胜则是万事之中最可耻的。”这的确是场战争，但只要你主动进攻，你就可以得到胜利的喜悦。一旦你开始获胜，后面的胜利就更容易取得了，因为敌人已经被削弱了，而我们克服拖拉的力量和能力随着每一次胜利而增加。

麦克唐纳公司董事长雷·科劳克是近几年一位令人瞩目的成功者，他利用廉价的汉堡包创造了巨大的财富。他说，“我活得愈长，就愈加注重一个人自我约束，自我管理的能力。……一个具有自制能力的人能够告诉自己去优先处理真正重要的事情。当时间不够，有些事必须忽略时，他将会选择放弃那些重要程度低的事情。”

“最吸引人的是，所有想获得自制能力的人都可获得它。……而取得这个成功的一个要素就是：要自己去要，自己去想，而且要想到足够深的程度。”

接受这一自制是一切成就的出发点。

在《卓越》一书中，约翰·伽得纳写道：“有些人是了不起的，可只有极少数人堪称卓越，他们取得了杰出的成就。这些成就不是不知不觉地取得的，不是在消遣娱乐中意外地获得的，而是与自制能力的培养和对目标的执著的追求分不开的。”

问：假如说你缺少这种品质，你该怎样来培养它呢？

答：对开始改变拖拉习惯的人来说，首先要改变对困难任务的态度。要使自己承认拖延并不会使事情变得容易；告诉自己从现在起对任何事都不要不经思考就把它搁置起

来，而应先仔细分析一下该如何处理这件事。当你客观地、有条理地思考这些问题时，你就不会再在拖拉者的空想中浪费时间了。

而且，你应该以更基本的东西作为起点：对自己采取肯定的态度。你应该告诉自己你确实可以改变，只要你有这个愿望。拖拉并不像色盲那样是天生的，它只是一种习惯。你可以改变习惯。你开始改变这个习惯的方法就是承认你能够改变它，并下决心去改变它。

问：你谈到的这个“肯定态度”是否就是那个“要从正面考虑问题”的老调重谈？

答：完全对。我们的先人对此有过很多不同的表述。我提的并不是什么新观念。具有讽刺意味的是人们固有的观念认定旧时的真理总是应该受怀疑的。已经经过无数次证实了的真理，就是因为它的古老性而受到疑问。于是我们就需要重新认识它，有时不得不给它变换一下说法。用著名的精神病学家卡尔·梅宁格博士的话就是：态度要比事实更重要。改变你对拖拉行为的态度，你也就是向克服这个缺点迈出了重要的一步。

问：但仅靠决心来改变态度似乎是不可能的，这就象扯着自己的靴子把自己往上提。如果内心不相信自己能克服拖拉行为，你如何能使自己相信你能做到这一点呢？

答：承认你能做到并不是欺骗自己。你只不过是讲了一句话。要记住，我们现在谈的不只是拖拉行为，还有被拖延的事情，比如，你想学的东西，你要盖的房子等。所

有这些你都能做到，只要你相信它们的可行性。唯一的障碍是你自己的消极态度。你拒绝相信自己的能力，也就拒绝去发挥你的能力。

问：好吧，就算要相信自己，但人们对自己的认识并不一定正确。他们不能够完成自己力所不及的事情。

答：把目标定得高于自己的能力范围并没什么害处。比如，我也许幻想自己是个电影明星，或是世界拳击冠军，或是世界上最伟大的侦探。但我决不会把这些做为我的终身目标，因为我知道我不具备这些条件，我的兴趣也并不在此。我决不会把自己的精力浪费在这些地方。

问题并不是把目标定得太高，而是太低。大多数人都是这样，结果我们只得到了我们能力所及的一部分。

问：多大一部分？

也就12% 李敖论范

答：这只是个猜测。伟大的心理哲学家威廉·詹姆斯估计，大多数人只用了他们潜在能力的十分之一。他说：人所
230192008 周知，我们每人每天都有部分能量没有得到利用。和那个发挥出了所有能力的自己相比，我们现在只不过是处在半醒半睡的状态。我们只不过用了我们全部脑力和体力的一小部分。当代哲学家利纳斯更简洁地记述道：生活像一辆有十档速度的自行车，有一些档大多数人从来都没有用到过。

Lat

问：但这与拖拉行为有什么关系呢？

答：当我们仅仅利用了我们潜在能力的一部分时，拖拉几乎永远是造成这一现象的因素。腼腆、懒惰、犹豫不决、

冷漠、害怕、消极、放荡、目的不明，自己看不起自己——这些以及其它更多的缺点限制了我们取得更大的成就。这些抑制因素就是通过拖拉表现出来的。我们的腼腆、懒惰、犹柔寡断、害怕等等，使我们推迟了明知应该完成的事情，其结果是失败，全部的或部分的失败。正如有人说：人们失败不是因为他们打算失败，而是因为他们没有做他们打算做的事。

问：那么，你是说拖拉只是一种症状，而不是疾病本身？

答：完全正确。

问：既然如此，我们不是更应关心拖拉行为的起因，而不是其结果吗？我们难道不应优先考虑如何解决腼腆、懒惰、犹柔寡断、害怕等等问题，而不是先去解决由这些问题造成的后果——拖拉吗？

答：两方面的问题都要解决。如果我们能找出并消灭这些起因，我们当然应该去这样做。但是行为学家已经证明在很多情况下逆反过程也起作用，甚至作用更大。改变一种不良行为能够改变引起这种行为的态度。

问：举例说？

答：比如你觉得心情压抑，眉头紧锁，脾气很坏。突然间，你所置身的环境要求你面带微笑，令人愉快。你随之就会发现你压抑的情绪一扫而光。很快你笑容可掬不是因为你强迫自己这样，而是因为你自已心情愉快。这样行为的改变引起了态度的转变。

问：你这种方法如何应用于拖拉行为呢？

答：比如说有一封很难下笔的道歉信，你想推迟到以后再写。如果你能设法强迫自己现在就写，那么在你被迫开始动笔之前，你的态度已经改变了。尽管写这样的信不是件愉快的事，但你可从中得到一种及时做了一件很棘手的事情时的自我满足，你的自尊心也提高了一层，下次再遇到类似的事情的时候，你就不会那么容易地就屈从了你的拖拉心理。所以我们讲的不仅是如何改变我们对拖拉的态度，还有在忽略态度的情况下如何来改变我们的行为。如果我们从这两个方面来解决这个问题，我们的成功性就会增大。

第一步是要改变我们对拖拉本身的认识。我们必须认识到它是一种恶习，是我们心理上的一个毒瘤，而不是用一句玩笑就能掩盖过去的弱点。可以不过分地说，拖拉是导致成百上万的人失败的根本原因。

所以我们不能说，“我碰巧有这么个弱点，我想我也改不掉了。”我们必须说，“这是一个阻碍了我的进步的罪犯，一个根深蒂固的习惯，但也仅是个习惯，而习惯是可以改变的。”如果你是这样和自己对话，你也就开始了新生活的一页。否则，你将始终只是发挥了你潜在能力的一小部分。要走哪一步，由你自己选择。

实施 第一步

现在请你把自己划分在以下两类中。