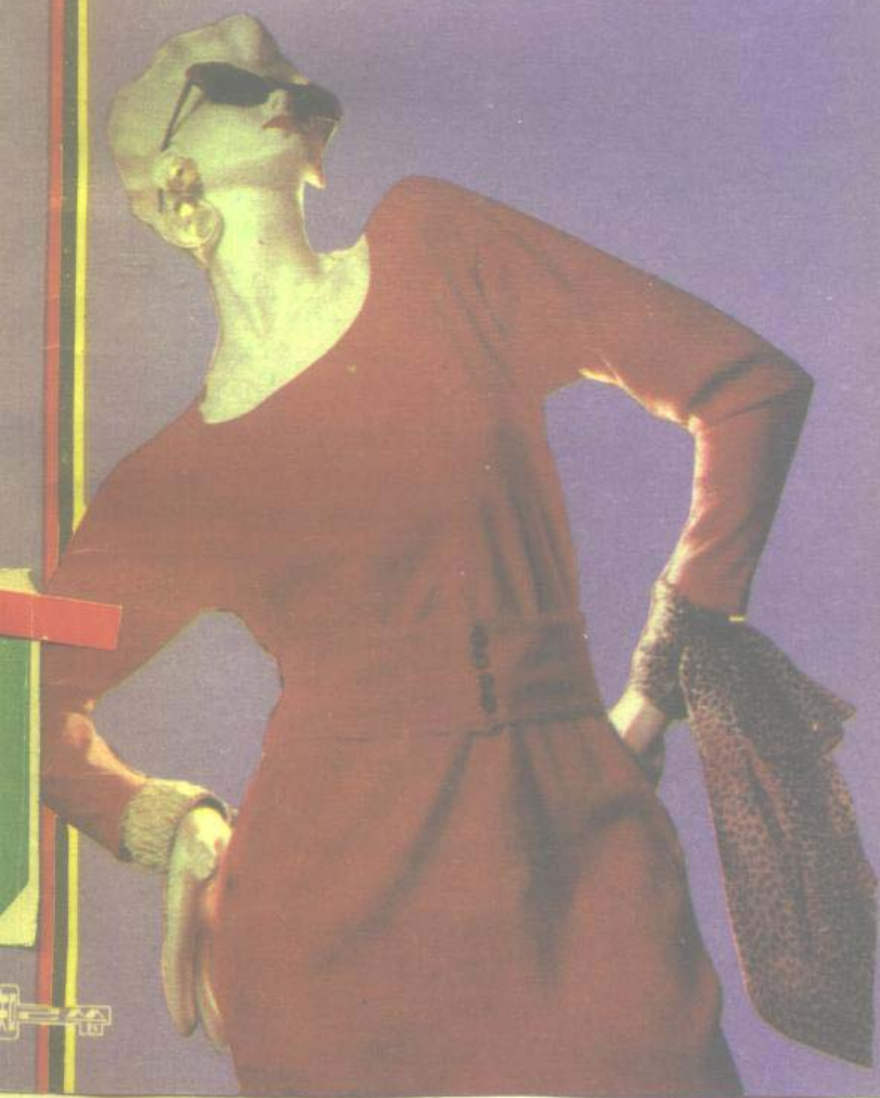


韩
齐
之
主
编

战胜惰性

「美」 阿尔伯特·埃利斯等著 李长安译



知己丛书

战 胜 惰 性

〔美〕阿尔伯特·埃利斯

著

威 廉·诺 斯

李 长 安 译



学苑出版社

战 胜 情 性

〔美〕阿尔伯特·埃利斯 著
威廉·诺斯
李长安 译

学苑出版社出版（北京西四颁赏胡同）

新华书店北京发行所发行

中国社会科学出版社保定印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：6.5 字数：146,000

1988年8月第1版 1988年8月北京第1次印刷

印数： 1—50,000册

ISBN 7-80060-023-8/G13 定价：2.50元

67A2302

知己丛书编委会：

主编：韩齐之

编委：吴颂先

李长安

姚 迈

钱乃力

方怀胜

刘一然

朱萍华

韩省之

伊宁安

戴书智



引言

究竟有多少人，有遇事爱拖延的毛病？是经常如此还是偶有发生？是习惯成自然还是不得已而为之？几乎没有人能马上回答这样的问题。而这样的问题似乎还没有引起人们的足够重视。但据我们所知，有百分之九十五的人都有遇事拖拉的习惯。

也许你会吃惊地问：“哎呀，真的吗？有这么多人！”

答案是肯定的。研究结果表明：在一般观察中，我们发现：人们几乎无时无刻不在拖延，而且，这种现象还有更加严重的趋势！

当然，不仅一般人如此，作家们也经常心安理得地与编辑毁约；在实业家们那里，每年都有上百万份信件是迟到的公文。再看看我们周围的人，在对待诸如象写一份申请表，打一份报告、填一张单据、交一纸总结等小事上，以及做其他所有的事情时，有几次是说干就干，按期完成的呢？有些人明明许了愿做某事，可就是一拖再拖，不到最后一刻决不动手，常常变“从容”为“窘迫”，不得不临阵磨枪，急来抱佛脚；更有甚者，索性“明日复明日”、“一闲对百忙”，全无时间概念。

人们似乎还没有充分意识到：拖延实际上是一笔多么可观的价值损失。

然而，当今是时间就是生命的时代，因此，克服人们司

空见惯、习以为常的种种耽误、拖拉、迟滞和低效等弊端，已是刻不容缓的了。不少专家曾为此做出了努力。心理学家保罗·林格巴赫先生还写了一部书，书名为《光阴的流逝》，副标题为“一种难以变更的习俗”。作者从历史的角度列举了社会上的种种类似时弊，大声疾呼其危害，字里行间宣泄出作者的万千感慨，良多苦心。然而，遗憾之处在于，此书过于悲观，几乎不能给人以光明和希冀，更没有献上有效的良策。

难道真的没有办法了吗？人们真的要永远与怠惰、懒散为伍吗？当然不会！原因在于我们大多数人都鄙视虚度光阴、蹉跎岁月之举。人们普遍愿意自己的生活更充实丰富、更具由人生魅力。可是，人们的情性又无处不在，对这种“感情瘟疫”的蔓延我们不能视而不见，它是人们精神世界中的一种极不可取的“时弊”。

也许你又会问：是这样吗？但如何“医治”这种弊病呢？又如何使我们告别懒散拖延，迎来勤奋上进呢？

我们认为本书会解答这个问题的。经过了几乎长达四十年的观察与研究，作为心理学家，我们也感到这个问题根深蒂固，积重难返，要想彻底“医治”绝非易事。对一些“顽固之士”，我们也无能为力，因为有的人几乎生来习惯“慢条斯理”的节奏。形形色色的失调情绪，似乎是人类固有的现象。有人断言：从生理学角度分析，“神经过敏型”和“不成熟型”的人居多，人们对自己感兴趣的事从来是不遗余力，不管是有益的、有害的，作为研究者，我们经常帮助人们做最好的“心理选择”，使他们的情绪尽量处于最佳状态——最大限度地扬己“精神”之长，陶冶乐观豁达之情

怀，千方百计地避己“情绪”之短，抑制并弱化失望和自卑心绪，培养自己勤奋向上、勇敢顽强的精神。

在此，我们自豪地告诉读者，经过专家们的多年研究，我们的工作有了可喜的进展。

我们发现了一种有效的方法，这种方法称为“理性情绪治疗法”（简称RET）。用这种方法，可以使人遇事果断，养成迅速判断事物的习惯。它会使你改善利用时间的习惯，使你更具高效率，深化“言必信，行必果”的意识。理性地或理智地利用时间，这是“理性情绪法”的中心环节。

“理性情绪法”还可克制一切因情绪困扰所带来的麻烦，从“克服”轻微的神经过敏到“治疗”严重的精神疾病，从“对付”日常的种种不快到“解决”极其棘手的难言之隐，几乎均能奏效，并且很能起到预防为主的作用。它重在以理性、理智的思维方式，处理各种感情上的困扰，在对付诸如恐惧心理、惰性心理和过激心理等精神上的失调时，比起医疗技术诊治更有效果，更少风险。

在实践这种安全可靠的方法时，阿尔伯特·埃利斯已经认真咨询并“诊治”了数以百计的有严重拖延习惯的“懒散君子”。与此同时，他在有关的学术刊物上发表了数十篇论文，并举办过多次研讨会；威廉·诺斯也“诊治”过数百名类似“病人”，并在纽约的“理智研究所”和新泽西的福特·可咨询中心有过杰出的工作成果。在我们举办的研究会及讲习班上，听众来自各行各业，从平民百姓到专家教授都有。我们认为大部分有拖延习惯的人，都是由于有“自我击败式”的思想意识所致。通过与这些人的大量接触，我们已充分证实了这一点。尽管我们在心理疗法方面做了不少工

作，包括培训和咨询其他“理智治疗”医生，然而，我们始终是把如何“诊治”人们的迟滞拖延习性作为重点来对待。我们可以自豪地宣称：在这个领域，我们曾取得过辉煌的进展。在这种情况下，为了对“RET”去粗取精、综其大成，我们才决定写出这本书。

写这本书，我们还出于另外一个动机，那就得我们希望看到“RET”方法在为更广阔的方面、更多阶层的人士应用之后，能取得什么样的成果。虽然“理性情绪法”作为一种研究成果，通过实际应用后，已经初见成效，并在诸多领域中取得了令人鼓舞的结果。尽管这一方法或称为疗法，还不免失之成熟，有待完善，但它无疑具有光明前景，这一成果在其它有关学科的边缘学术分支内，已经产生了深刻的影响。

例如：在临床心理疗效学方面，阿伦·贝克博士根据“RET”理论写了《认知疗法与感情失控》一书；阿尔伯特·埃利斯有《心理疗效学初探》、《理智感情溯源》等著作问世；哈利德·格林沃尔德发表了《直接判断法》一书；罗伯特·哈珀写了《新心理疗效学》一书；阿诺德·拉扎勒斯写了《行为与失控》及《多源感情论》等著作；其他许多心理学家、医学家们也在“RET”理论的影响下，发表了多种著作、论文或评论。

在心理学自助丛书中，已有“RET”系列丛书问世，如丹尼尔·布莱泽写的《可怜的人，可怜的婚姻》；阿尔伯特·埃利斯写的《如何掌握你的情绪》、《神经失常问答》；戴维·古德曼写的《感情的升华》；马丁·格罗西克写的《你不再孤独》；保罗·毫克写的《战胜抑郁，战胜挫折》；

杰拉尔德·克拉斯克写的《你能改变自身感觉》等等。

在感情教育、儿童心理学，成人心理学等方面，又另有系列“RET”丛书出版。如斯泰尔·贝德特德写的《迅速反馈》就是代表作之一。

在性心理学及婚姻心理领域，与“RET”有关的著述有：阿尔伯特·埃利斯写的《性爱艺术与科学》，《克服羞怯的性生活》；爱德华·萨根写的《性欲过旺妇女之研究》等等。

“RET”方法在这么多学术领域内的不同程度的发展，证实了它正越来越被更多的人接受和应用。要克服迟滞拖延这一弊端，用“RET”方法能够卓有成效。因此，我们在写这部书时，尽量避免空洞的理论罗列，尽可能以实例演示，用事实说话。当然，也只有用“RET”的方法，在解决类似心理医学上的“痼疾”时，才能有如此非凡的效果。

在生活中，你有没有遇事拖拉松懈的现象或毛病？你的亲朋好友中有没有人有轻易许愿的习惯？有没有人由于办事漫不经心或朝秦暮楚而屡屡毁约、失信，从而破坏了和谐愉快的人际关系，甚至造成了不应有的经济损失？

有一种治愈这种思想病症，达到永葆精神健康的方法，如果你不清楚，就请读下去吧。

目 录

引 言	1
第一章 拖延的概念	6
一些典型的“习惯拖延”的启示	8
生活中一位“拖延者”的一天	11
三种“拖延方式”的剖析	13
“情景式”的拖延	15
合理安排日程及其它	15
时间的老生常谈	16
拖延的“差异”	17
结 论	18
第二章 拖延的主要起因	19
“自我击败感”或“自我厌恶感”	20
“受挫耐力低弱”	23
敌对情绪	30
结 论	33
第三章 克服拖延的理性方式	34
理性情感治疗概论	35
本体系的目标和价值观	36

信念的两重性.....	36
信念的主导地位.....	37
实施中的 ABC	39
反驳非理性.....	40
对要求进行反驳.....	43
肾上腺素减少.....	44
努力与变化.....	45
结 论.....	47

第四章 克服自悲引起的懈怠.....	49
卑劣的感觉种种.....	54
人的价值和表现：两者有何不同？	57
价值定义的深究.....	60
Yo-Yo效应	63
关于自我“贬值”的争论.....	64
结 论.....	65

第五章 战胜由受挫耐力低弱引起的拖延.....	67
眼前享乐主义：要求即刻满足.....	70
长久享乐主义.....	72
受挫耐力低弱探源.....	73
即刻解决的神话.....	75
嘀咕与牢骚.....	76
受挫耐力低弱与拖延的实例.....	77
堆 积.....	79
受挫耐力低弱面面观.....	80

结 论	83
第六章 战胜由敌视引起的拖延	84
理解由敌视引起的懈怠拖延	84
拖延与消极挑衅	86
愤怒与控制形势的能力	91
结 论	95
第七章 战胜由其他情绪问题造成的拖延	96
过度追求尽善尽美	96
迫切需要爱	98
焦虑与拖延	101
内疚或惭愧	107
抑郁	110
心理预感与自我满足性预言	111
结 论	113
第八章 克服拖延的行为方法	114
强化原则	118
惩罚与条件化抑制	120
奖——惩系统	122
双重收益系统	123
“提醒自己”法	124
日积月累法	124
利用工作惯性	125
五分钟计划	125

想到就做.....	126
勇于承担后果.....	126
养成规律的行为习惯.....	127
改变环境.....	128
利用可能性.....	129
自我监督和提醒.....	130
提醒手段.....	133
利用同伴的作用.....	134
做好“旧病复发”的准备.....	135
结论.....	136

第九章 克服拖延的情绪方法	138
强迫性的“自我劝说”.....	139
“变羞怯为果敢”的练习.....	141
真实的自我暴露.....	142
角色的扮演.....	143
情感的发泄.....	144
理性情感意象.....	147
把握你个人的潜力.....	149
结论.....	152

第十章 克服拖延的障碍	154
“以后再说”论调.....	154
有条件的“以后再说”论调.....	158
蚱蜢主义种种.....	160
遁逃主义与拖延.....	161

享乐至上主义	164
冲动与逃避主义	165
药物遁逃	166
音乐与阅读遁逃	166
美食遁逃	167
“被营救的骑士”	168
克服文饰心理的拖延	169
结论	172

第十一章 战胜“合理的”拖延借口	173
毫无意识或过于天真	174
打破固定习惯	176
惰性	178
对付记忆的失误	179
技能的缺陷	180
体质因素	181
接受合理的“拖延”	183
结论	184

第十二章 对一个拖延者的A-B-C-D心理疗法

第一章 拖延的概念

从字面上理解，拖延的意思就是把应该立即做的事情缓至将来，把决定了的应及时采取的行动推至来日。但是，每个人的感官意识不会相同，自然也会有各自的理解与结论。但用众人都能理解与接受的解释，一个人如有拖延迟滞的毛病，总不外乎存在如下几种情况：

1、你打算做一件事，或最终答应去做一件事——然而你不是从心里愿意去做这件事，与此同时，有更吸引你的“事”，使你顾“此”失“彼”。

2、你有明确的目的去做这件事。

3、你完全不应该延误这件事。

4、你也察觉到了延误行为的不利或极少有妙处可言。

5、你仍然在拖延你已决定要做的事。

6、你由于拖延了时间而怨恨自己（或为自己拖延找些借口；或改变初衷，放弃原计划另做一件事来弥补；或干脆将其“束之高阁”不再问津）。

7、你继续一误再误，无休止地拖下去。

8、你在最后一刻勉强完成了这件事，或已晚于预定时间完成，或由于功亏一篑而不得不放弃再努力。

9、由于拖延和浪费了时间，你感到由衷的不快或内疚，并痛恨自己的行为。

10、以一次拖延的“恶果”引为教训，你已决心下不为

例，再不发生类似的现象。

11、然而，时隔不久，当你碰上比较复杂的、难以对付的、尤其是不能在短期内做出决定或完成的事情时，你“旧病复发”，进而使自己陷入了又一轮的“感情折磨”之中。

当然，不是所有“拖延形式”都象如上模式。我们在后面的章节中将进一步举例说明。有的模式看上去很是自然合理，颇具常规特色，甚至有的事不及时处理，反而会有令人满意的效果。当然，这是极少有的情况，或完全出于巧合。大部分拖延迟滞的陋习，有促使人产生内疚感，受挫感的作用。它可使人产生感情上的困扰和“自我击败式”情绪。甚至会使人理智衰退，常做不必要的或荒唐的选择，萌发种种固执，任性的念头。听不进别人的良言劝告，久而久之，人的性情会变坏变怪。由于身边的事情办不好，低效率，坏情绪常如影随形。这样，就极易使人丧失正确判断自我的能力，代之而来的是：自暴自弃的悲观情绪。使人遇事信心大减，畏字当头，思想上产生了一种“拖延迟滞——低效失败——情绪困扰——遇事更为低效，更多失败”的恶性循环。

解决的办法是：首先敢于正视，而不是否认回避以上事实。我们都应该了解，大多数人的拖延现象导致了人们感情上的一时“危机”，而不是这种“危机”使你“遭难不浅”，然而，它谈不上是关键的“致命”因素，这一时“危机”仅仅使你一贯充实的感情世界出现了暂时的“震动”，但它不会动摇你那深有根基的感情大厦，尽管这种“危机”和“震动”的破坏性很强。

统计学表明，以上分析是颇有依据的。实践也证明很少有人不是如此！

现在，让我们先来分析一下有的人——也许有你——是怎样利用各种各样的借口维护他们那不足取的拖延陋习的。尽管这些借口很难成立，然而，它却能给你的生活带来许多不应有的损失和灾难。因为当你遇事拖延时，你首先要设法否定你是在拖延、或拒绝承认这么做会有什么弊端存在，然而，后来你终于意识到已找不出什么更好的缘由为自己的拖延陋习开脱。你也知道了：应力戒陋习、克服惰性，你也领悟到了由于拖延而导致的种种恶果，然而你还是一味地拖延、拖延、拖延……。

这是为什么呢？因为你头脑中已存在一种感情困扰：你已不愿把“事情”弄大，更不愿“矫枉过正”。然而，你也不想为此最终落得非进精神病院不可。可是，你头脑中却实实在在地存在你一时难以说清楚的“感情麻烦”，有时，还是很严重的麻烦，勿请承认这一点！

怎么办才好呢？请看——

一些典型的“习惯拖延”的启示

阿尔——一个二十五岁的学生，打算读完大学，弄张文凭，但他又不想用功甚至不想考试。他曾先后就读于三所学院，拖来晃去，至今还有不少门功课仍未通过标准。眼看连肄业证书也拿不到了，无奈之中，他一筹莫展，陷入了一种前所未有的自悲境地。自叹这么长时间连个文凭也拿不到，真是无能之至！

罗伯特——一位四十岁的哲学博士，多次想参加一次文学资格考试，但他精神忧郁，忐忑不安。他的感觉告诉他