

做首席教师 丛书

2

桃李
书系

做不拖延的教师

ZUO BUTUOYAN DE JIAOSHI

总主编 ◎ 张仁贤
主 编 ◎ 曾佑平

影响成功最致命的因素，就是明明已经计划好、考虑过，甚至已经做出了决定，却仍然畏首畏尾、瞻前顾后，不敢采取行动。

拖延会让人失去先机，丧失主动性；拖延也会让人变得平庸，甚至一事无成。可以说，拖延是所有失败的共性。



世界知识出版社

做首席教师 丛书

2

做不拖延的教师

ZUO BUTUOYAN DE JIAOSHI

总主编 ◎ 张仁贤

主 编 ◎ 曾佑平



世界科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

做不拖延的教师 / 曾佑平主编. —北京:

世界知识出版社, 2016. 12

(做首席教师 / 张仁贤主编)

ISBN 978-7-5012-5387-6

I. ①做… II. ①曾… III. ①中小学—教师素质

IV. ①G635. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 319665 号

责任编辑
责任出版
责任校对
封面设计

侯奕萌
赵 玥
马莉娜
郝亚娟

书 名

《做首席教师》丛书
做不拖延的教师
Zuo Butuoyan De Jiaoshi

总 主 编
主 编

张仁贤
曾佑平

出版发行
地址邮编
网 址
经 销
印 刷
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

世界知识出版社
北京市东城区干面胡同 51 号(100010)
www. ishizhi. cn
新华书店
三河市人民印务有限公司
710 × 960 毫米 1/16 11 印张
161 千字
2017 年 1 月第一版 2017 年 1 月第一次印刷
ISBN 978-7-5012-5387-6
780.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究

代 前 言

不拖延，享受成功

让我们先来回顾一下彭端淑的“穷和尚和富和尚”的故事：

蜀之鄙有二僧：其一贫；其一富。贫者语于富者曰：“吾欲之南海，何如？”富者曰：“子何恃而往？”曰：“吾一瓶一钵足矣。”富者曰：“吾数年来欲买舟而下，犹未能也。子何恃而往？”越明年，贫者自南海还，以告富者，富者有惭色。

这个故事经常被人们用来称道立志与努力的关系，实际上，从现代视角分析，富和尚之所以没去成南海，原因就在于他做事拖延。实际上，我们中相当多的人像富和尚一样，经常因为拖延给自己造成了太多的麻烦。

18岁那年，他产生了一个美好的梦想，希望自己可以上一所重点大学。原本他的梦想可以实现，因为当时的他除了英语成绩略差，其余的学科相当不错，只需稍加努力，将英语成绩提上去，他就可以实现自己的愿望。不过遗憾的是，因为过于惧怕那些枯燥的A、B、C，于是在坚持了几天后，他就退缩了。结果，他的这个梦想最终永远成为了一个梦想。

23岁那年，他有一个美好的梦想，希望可以与一位漂亮的姑娘结下连理。原本他是一个善良淳朴、乐于助人且勤奋踏实的人，受到许多女孩儿的喜欢。然而，由于他过于自卑，认为自己没钱没权，结果当遇到心仪的女孩儿时，他犹豫了，想等自己更好一些，再好一些。结果，当他想付诸行动的时候，女孩儿已经成为他人的新娘。

25岁那年，他又产生了一个梦想，那就是让自己成为一个有钱人。原本他由于精明能干，加之极具做生意的天赋，而且也看准了一个赚钱的项目，倘若及时出手，假以时日就可以成为有钱人。然而，他担心有风险，

想再看一看，结果项目被别人抢先一步，他的梦想自然胎死腹中。

70岁那年，他又产生了一个梦想，那就是将自己所思所想留在人间。于是他考虑到年已古稀，不再犹豫，立刻行动起来。他排除一切干扰，静心写作，数年如一日。三年后，他成了一位知名的作家。

实际上，像故事中“他”这样的人并不少见。诚如阿莫斯·劳伦斯所说：“形成立即行动的好习惯，才会站在时代潮流的前列，而另一些人的习惯是一直拖延，直到时代超越了他们，结果就被甩到后面去了。”

拖延可以让人失去先机，丧失主动性，进而造成一系列的混乱。同时，拖延也会让人变得平庸，甚至一事无成。可以说，拖延是成功的克星之一。而对于我们教师来说，倘若染上拖延的毛病，那么不但自己一事无成，而且会对教育事业造成恶劣的影响和可怕的后果。那么，如何克服拖延，成为不拖延的教师呢？翻开本书，让我们在阅读中感悟拖延的后果，找到克服拖延的方法，提升自己的工作效率，获得个人事业的成功，享受成功的快乐，为教育事业提供正能量。

目 录

CONTENTS

□ 专题一 小心，别让拖延找上你

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。”在竞争如此激烈的今天，慢一步，或许就与成功失之交臂。快一步，你就走在了前面，获得了成功。然而，相当多的人习惯于做事总往后拖延一步，总愿意在行动之前先让自己享受一下最后的安逸，却不知于不断休息和拖延的后面，失败的苦果在等待着你。因为，拖延直接导致行动的失败。

☞ 引 子 / 3

☞ 测试你是否有拖延症 / 4

☞ 多种原因导致拖延 / 6

☞ 必须远离拖延的原因 / 11

□ 专题二 提高行动力，不让拖延误事

拖延的危害非常严重。要想做到不拖延，首先要提高行动力。成功始于心动，成于行动。要战胜拖延，获得成功，关键在自己。西谚说得好：“上帝只拯救能够自救的人。”成功只属于愿意成功的人、不拖延的人。倘若想战胜拖延，先从提高行动力开始。

☞ 引 子 / 19

☞ 态度决定一切 / 20

☞ 想到就尽快去做 / 24

☞ 加快你的速度 / 27

☞ 抓住成功的机会 / 31

- ☞ 不留恋现状 / 34
- ☞ 不要计较个人的得失 / 37
- ☞ 永不放弃 / 40

□ 专题三 理性分析自我，制定合理目标

人有各种情绪，这些情绪会对我们造成影响。于是，当太多的负面情绪影响我们时，我们就将事情看得过于悲观，远高于实际情况，结果就会出现面对工作自信心降低，担心失败，进而做事拖延。因此，要想做不拖延的教师，还要了解自己的情绪，能够用更有益的方式来思考，于是不但可以让自己理性地分析自我，而且还可以战胜拖延。

- ☞ 引 子 / 45
- ☞ 理性分析自我 / 46
- ☞ 养成良好的习惯 / 49
- ☞ 做自己擅长的事 / 51
- ☞ 何妨巧用空闲消除紧张感 / 54
- ☞ 自我激励，相信我能行 / 56
- ☞ 不为自己找借口 / 59

□ 专题四 拒绝抱怨，及时修正

当我们因为拖延而误事的时候，与其一味地抱怨工作量的巨大、学生的顽皮、领导不通人情，不如远离拖延和抱怨，及时修正自己的错误，让自己行动起来。如此方能成就自己的事业和人生！

- ☞ 引 子 / 65
- ☞ 只为成功想办法 / 66
- ☞ 持之以恒做事 / 69
- ☞ 善于舍小取大 / 72
- ☞ 承认自己不完美 / 75
- ☞ 放下固执，勇于成长 / 78
- ☞ 时刻保持积极的心态 / 81

□ 专题五 管理好自己的时间

成功的人每天都在忙碌，但忙得有成就、有效率；平庸的人每天也在忙碌，但忙得无结果。同样的一件事，不同的人完成的时间不同。那么，二者之间的差距究竟是怎样产生的呢？那就是对于时间的管理。对于拖延者来说，时间永远不够，事情永远解决不完。因此，要做不拖延的教师，就要学会管理好自己的时间。

☞ 引 子 / 89

☞ 纠正错误的时间观念，学会有效利用时间 / 90

☞ 巧用方法节约时间 / 93

☞ 节约利用零碎时间 / 96

☞ 不要把“空闲时间”变成“空白时间” / 99

☞ 不妨日事日清 / 101

☞ 抓住黄金时间 / 104

□ 专题六 用对方法，战拖有术

时间对每个人都是公平的，不多也不少，但不同的人却在相同的时间取得迥然不同的成就。原因就在于每个人对于有限的时间的使用方法和使用态度不同。对于那些拖延的人，时间只是增加其浪费的成本。反之，对于那些不拖延的人，时间为其成功保驾护航。因此，节约时间，使一个人的有限的生命更加有效，也就等于延长了人的寿命。那么，如何在有限的时间里做更多的事情，做到不拖延，这就需要我们掌握一定的方法。

☞ 引 子 / 109

☞ 学会更高效地工作 / 110

☞ 学会更聪明地工作 / 113

☞ 巧妙管理手中的材料 / 116

☞ 提前做好计划 / 119

☞ 善于高效便捷地沟通 / 122

☞ 学会取舍，懂得专注 / 125

□ 专题七 小事抓起，克服拖延

要克服拖延，除了注意用对方法，战拖有术，还要注意从小事抓起。须知，每个人所做的工作，都是由一件件小事构成的，因此对工作中的小事绝不能采取拖延或懈怠。很多时候，一件看起来微不足道的小事，或者一个毫不起眼的变化，却由于拖延影响了工作，甚至改变了事情的结果。

☞ 引子 / 131

☞ 重视工作中的小事 / 132

☞ 不要忽视一些细节 / 135

☞ 培养自己的工作激情 / 140

☞ 巧妙利用“旁观者效应” / 144

☞ 时刻暗示自己 / 146

☞ 给自己设定时间期限 / 148

□ 专题八 从当下起，做不拖延教师

富兰克林说：“千万不要把今天能做的事留到明天。”然而，现实生活中太多的人习惯于拖延，而且总能为自己的拖延找出各种各样的理由。殊不知，成功者必是立即行动者。人们判断成功者的标准就是看其走路的速度和力度。相比成功者，拖延者的脚步始终是“慢三拍”。要想成为不拖延的教师，我们就应该珍惜当下，做到“快三拍”。

☞ 引子 / 153

☞ 享受工作的快乐 / 154

☞ 每件事都值得去做 / 156

☞ 让工作成为自己的事业 / 159

☞ 用心上好每一节课 / 161

☞ 保持专业心态 / 163

□ 参考资料

□ 后记

专题一

小心，别让拖延找上你

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。”在竞争如此激烈的今天，慢一步，或许就与成功失之交臂。快一步，你就走在了前面，获得了成功。然而，相当多的人习惯于做事总往后拖延一步，总愿意在行动之前先让自己享受一下最后的安逸，却不知于不断休息和拖延的后面，失败的苦果在等待着你。因为，拖延直接导致行动的失败。



学校开学了，师范学院毕业的小丁成了一名人民教师，而且还受命成为五年级（1）班的班主任。看着手里的学生花名册，想着周一学生要到校，小丁老师心里直打鼓。于是小丁老师主动向学校安排的结对子老班主任王老师取经。王老师笑着安慰她，并不曾说如何做，只是讲了自己初为人师的那段时间的经历。

说起来，王老师初为人师的年龄和小丁老师差不多。那时的她年轻活泼，一副天不怕地不怕的劲头。刚接手新班级时，她将管理一个班级看得比较轻松，于是就犯了懒，经常把需要做的事情一推再推，甚至许多事情压在一起解决。没想到的是，最终自己吃了大亏。

那也是一个周五，王老师将班长交来的班会记录收好后，想着周末时间充裕再看。结果下班走得匆忙，班会记录落在了办公室。中途想到，她想干脆周末时到学校来看吧。巧的是，周末家里来了客人，于是她就想到周一早些到校看了后安排。结果等周一她到校看了班会记录，才知道自己误了事儿。因为这件事，周老师被主任批评，也影响了自己在学生们心目中的地位。后来又经过她的不断努力，才获得了学生们的认可。

讲完自己的经历，王老师告诉小丁，自己最深的感受就是一定要小心，不要让拖延这个毛病找上自己。拖延不仅会误事，而且会毁了自己。

那么，究竟什么是拖延？它的表现是怎样的？一个人一旦养成拖延的毛病，会造成怎样的后果呢？让我们一起来看一看。





测试你是否有拖延症

什么是拖延呢？拖延是指在开始或完成一项外显或内隐的活动时实施有目的的推迟。拖延使目标任务在最后期限内无法完成，或者目标任务在最后期限内才刚刚启动。拖延是一种普遍存在的现象。一个人一旦形成了严重的拖延习惯就染上了拖延症。

拖延症就是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。它会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断地自我否定、贬低，并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病，一旦出现这种状态，需要引起重视。那么拖延症到底是一种什么病呢？严格地说，拖延甚至算不上一种“病”。不管是从国际通用的《精神障碍诊断与统计手册》（DSM-5）还是中国的精神疾病诊断手册中，你都不会找到拖延的名字。这既是因为大部分拖延都没严重到“病”的程度，也因为同样的拖延行为，反映的却可能是不同的心理问题，因此它应该是很多种“病”而不是一种“病”。

那么，如何判断自己在工作上是否有拖延症呢？请看下面的小测试：

一次偶然的机会，你得到 1000 元钱。这段时间你恰好打算买一件工作上要用的大衣，不过这笔钱不够；反之，用这笔钱买一双舒服但不急用的运动鞋，则可以余下数百元。那么，你会如何做呢？

- A. 自己添些钱把大衣买回来。
- B. 买运动鞋再去买些其他小东西。
- C. 等到再赚了几百再去买大衣。
- D. 什么都不买先存起来。

测试结果：

- A. 你没有得工作拖延症。相反地，你是一个十分果断的人，做事干净

利落想做就做，绝不会一直拖延。从你得到钱立马就去买大衣此事来看，你对金钱并不是很看重，想买的东西只要有钱就会去买，做事也不会拖拉，风风火火效率极快，你最看不惯慢慢吞吞拖拖拉拉的人，性格也很直率简单。

B. 你显然是一个做事有计划的人，对任何事都有自己的分寸，条理清楚，并且很有自己的一套生活方法。但是你已经有了轻微的工作拖延症了。想做的事会先缓一缓，主要让自己舒服就好，管它三七二十一呢。你属于享受类型，总觉得没什么事是必要的、着急的，做事也是能拖就拖，还美其名曰：有计划！

C. 你是一个对金钱看中的人，而且喜欢贪图小便宜，即使是得到的意外之财也会好好地把握利用。在工作上，你当然也是选择对自己好、对自己舒服的活先干着。你患有严重的工作拖延症，很多事被你拖延一下就失去原本的价值了。赶紧把你的症状改掉吧，再这样下去可要吃大亏了。

D. 你患有严重的工作拖延症，已经严重地影响到你的生活了。很多事情只是心里想着，实施却那么难。因为你总是拖拖拉拉，时间不足。洗个衣服你都能安慰自己过一小时再洗，于是拖到睡觉都没洗。你也知道自己有这种坏习惯，却总是勇于认错而死性不改，十分令人头疼的恶习。如果能下定决心注意细节，并且改变，那么也会慢慢改好的。

通过上面的测试，你了解了自己是否有工作拖延症。一个人一旦染上了工作拖延症，不但会延误工作效率，而且会失去机会。反之，一个人能远离拖延，则会为成功创造条件。

“蜀地传说”是一家连锁餐厅，这家连锁餐厅在北京、上海、广东和东北都有自己的分店。老板是演员任泉。这位毕业于上海戏剧学院表演系的演员，其目标是开20家分店。而这家连锁餐厅的最初缘起，是他在大学刚毕业的时候，偶然一次吃到朋友父亲做的“辣鱼”，自己特别喜欢，于是就就此筹划开了自己的首家餐厅。诚如他所说，“刚开始就几张桌子，几把椅子，慢慢才形成了规模。”就这样，理想在几把椅子中慢慢搭了起来。

在谈到创业经验的时候，任泉坚定地说：“只有一点，有想法就马上去做，不要拖，不要想太多。”

任泉的成功当然是综合因素，但是他想到即做，不拖延也是他成功的重要前提。由此可见不拖延于成功的重要性。反之，也恰好说明了拖延的危害。



多种原因导致拖延

既然不拖延有那么多益处，拖延有那么多危害，那么，为什么相当多的人还是愿意拖延呢？实际上，这其中有多多种多样的原因。

一、压力过大

拖延与压力是相伴而生的。可以说，压力会在诸多方面造成拖延。这是因为面对压力，人本能地期望尽可能远离工作，以此逃避工作带来的压力。

田老师已经是具有8年教龄的老教师了。在送走又一届学生后，学校又让他担任新的初一年级的班主任。一贯认真负责的田老师接受了领导的任命，开始了解即将接手的班级的学生的状况。他将学生档案拿回家，打算了解学生的情况，然后制订班级的管理计划。可是他发现，自己明明清楚应该做什么，有哪些事情等着自己去做，但不是今天有什么事儿，就是明天又发生了什么事儿，要做的事情总在无限期地拖延。眼看着学生就快到校了，自己还没对这些学生的情况做到全部了解。田老师也很着急，但就是无法静下心来去阅读材料。这是怎么回事儿呢？

后来，田老师和学校的心理老师张老师聊了自己的情况。张老师在详细地了解田老师的情况后，知道田老师刚刚送走的那个班的毕业生是全校著名的刺儿头班。在带这个班的三年中，田老师心力交瘁，甚至三次生病住院，更谈不上照顾家人和孩子了。为了带好那个班，田老师甚至在三年中，没好好过个假期，每个假期都在做家访。于是张老师在分析情况后告诉田老师，她这是压力过大导致的拖延症。田老师很奇怪，不是说压力可以产生动力吗？自己怎么压力过大反而拖延了呢？

在相当多人的眼里，压力会带来动力，而缺少压力就会让我们变得更

懒散和拖延。因此，太多的人认为加压可以让自己战胜拖延。殊不知，压力虽然是我们对付懒惰自我的策略，可以在我们拖延之前，对自己进行恶狠狠的恐吓，但是过重的压力反而会更让我们更加拖延。其原因就在于压力和动力之间存在着一种特殊的关系，那是一个倒U形曲线的关系。当压力强度在曲线转折点的那个最佳值上时，人的潜能最容易被激发，压力最能创造动力。但是超过了这个值以后，压力就会导致更多焦虑、抑郁等负面情绪的产生。处理这些负面情绪本身就需要消耗我们大量的意志力和心理资源，为此我们开始变得拖延。于是我们就陷入了这样的怪圈：压力越大，我们越需要时间和精力来放松。放松后回头一看，原本就很紧迫的时间又消失了些，压力更大了，只好继续放松。压力和拖延就这样形成了恶性循环。

正是由于这个原因，当压力过大时，我们就会出现拖延，而拖延之后，我们又会对自已进行强烈的谴责。结果在我们的身上就会出现这样的局面：经常一边自责一边拖延。

二、过于追求完美

对自己要求过高，追求完美也是导致拖延的一个原因。在一般人看来，拖延的人是没有上进心的人，可是事实恰好相反，相当多的拖延的人对自己要求极高，甚至可以说要求自己完美。而心理学上将这些完美主义者分为两种：一种是适应良好的完美主义者；一种是适应不良的完美主义者。这两种完美主义者在信念上存在相当多的区别。第一个区别是关于自己的。适应良好的完美主义不仅有对自己的高标准、严要求，而且相信自己有与这种要求相匹配的能力。而适应不良的完美主义不相信自己有与之相匹配的能力，高标准只会造成他们的挫败感，提醒他们自己的不完美。第二个区别是关于对失败的看法的。适应良好的完美主义者虽然同样讨厌失败，但他们会把失败看作成功路上必然的经历，并能在失败后很快调整自己，重新出发。而适应不良的完美主义者却会把事情看作对自己能力的考验。他们的心里存在这样的信条：“如果我不能轻而易举地完成某件事，那就是我能力低下的证明。”“如果我努力后仍然失败了，则是一件很丢人的事。”





师范学校毕业的小西做了教师后，始终不愿意担任班主任工作。要知道，对于一名教师而言，倘若不从事班主任工作，实在是一种缺憾，也是个人成长的损失。然而，无论校领导如何与之谈话，与之沟通，小西都坚持不做班主任。为了让小西意识到班主任工作的重要性，校领导在新学期安排小西做老班主任马老师的助理班主任，协助马老师处理四年级（3）班的班级事务。

当领导安排好工作后，小西无奈地开始了助理班主任的工作。考虑到小西年轻，还需要锻炼，马老师尽量安排小西一些简单的工作。但那天，马老师安排小西和一名学生谈话后，第二天，小西就请了病假。担心之下，马老师去探望小西，这才知道，原来小西和这个学生的沟通不顺利，进而认为自己沟通能力欠缺，实在不适合当班主任。

在小西家里，马老师和小西的父母交谈后更深刻地感觉到，小西的父母对小西要求很高，因此小西希望自己做的事情尽善尽美，因此对于自己可能无法做到完美的事情特别恐惧和害怕，总是下意识地拖延。

小西的事例告诉我们，适应不良的完美主义者对失败的承受能力差，与其从小的成长环境和经历有关。这些人一般生活在较严厉的环境中，在生活中经常受到批评而不是表扬。不管他们做得怎样，结果均会因为对方更高的要求而受到批评。这些批评或来自父母，或来自老师，或来自领导。于是这些对自己的苛刻态度进而慢慢内化为自我要求，导致他们对成功的想法相当执着而单一，有时候甚至一次小小的失败都可以动摇其整个人生信念，认为自己就此完蛋。正是由于存在这样的信念，他们有时候宁愿在自我批评中拖延，也不愿意去面对费力挣扎却仍然失败的风险。于是拖延就成了他们逃避失败风险的无奈选择。

一位名人曾说：“如果怀疑平台和你的能力，那么你的立足点就不稳固了。”这句话告诉我们，倘若你在做某件事时，总在心理上怀疑自己的能力，那么就会影响你做事的决心，进而削弱你做这件事情的动力，甚至放弃该事情，从而产生拖延行为。

三、对诱惑的无法抵抗

心理学上有一个棉花糖实验，进行这一实验的认知神经科学家将大脑