

帮你摆脱人类的一大恶习——拖延，
发现一个高效的自己；为你创建一个美好的生活空间，
一个健康的工作氛围，一个不再有悔恨与虚度的人生。



再见拖延症

LIFE
WITHOUT DELAY

你所浪费的今天，是已死之人再也触摸不到的明天；
你所虚耗的现在，是今后再也回不来的曾经。

索彦 / 著

新华出版社

帮你摆脱人类的一大恶习——拖延，
发现一个高效的自己；为你创建一个美好的生活空间，
一个健康的工作氛围，一个不再有悔恨与虚度的人生。



再见拖延症

LIFE
WITHOUT DELAY

你所浪费的今天，是已死之人再也触摸不到的明天；
你所虚耗的现在，是今后再也回不来的曾经。

索彦 / 著

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

再见, 拖延症 / 索彦著. -- 北京: 新华出版社, 2016. 7

ISBN 978—7—5166—2691—7

I. ①再… II. ①索… 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(2016)第163981号

再见, 拖延症

作 者: 索 彦

选题策划: 许 新

责任编辑: 陈光武

封面设计: 木 子

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 宇 天

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 200千字

版 次: 2016年9月第一版

印 次: 2016年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978—7—5166—2691—7

定 价: 36.80元

前言



“面前一大堆文件需要处理，秘书刚进来说有一个会议需要马上去参加，可我还是咬着嘴唇对自己说：“稍等一下，只是一下下……”

“桌子上横七竖八地堆满了亟待汇总的各类文件、表格，老板不久前还打电话来催要销售部上季度的业绩报表……可我还是起身走到办公楼的窗户前，看着下面川流不息的行人，为未能及时完成工作而焦虑。”

“房间已经很脏了，衣柜里一片狼藉，有一份急待发出的电子邮件还没有发出……不时提醒自己该去做这些事了，可我还是不停地在网上浏览着网页。”

“约会的时间眼看就要到了，我还没有准备好，一边安慰自己



说：没关系，只要抓紧点，时间还是够用的，然后一阵子手忙脚乱，心里一边懊悔：早做准备多好！”

“本来早应该在候车室等着，结果直到发车前几分钟，自己才匆匆忙忙地赶到火车站，一边马不停蹄，一边整理下需要带的东西带上了没有：天啊，车票和钱包居然落在客厅里了！”

拖延，还是拖延，总是在拖延。我们是如此痛恨拖延，可为什么我们却还总是拖延！有时真恨不得扒下自己这副拖延的躯壳，然后去投一个不拖延的胎。可就在这个念头一闪而过之后，拖延又开始了。

我们害怕一份完美的计划不能按时完成，担心一次美丽的邂逅就这样错过了，唯恐自己的一生就这么毫无意义地耗尽了！结果我们为此而做的，竟然更多的时候只是在拖延！每一天，我们都感到焦虑，因为一件事，也或者因为别的许多事；每一天，我们都在为拖延而焦虑，然后又在焦虑中拖延。

当然，毫无疑问，你不会一天24小时都处在拖延的状态中，你也做了一些事。只是让你感到纠结的是，这些时间本来还可以做更多的事情。其实人生真正的痛苦，并不一定是痛苦本身，更多是因为拖延而产生的持续焦虑，是因为事情完成后的不尽如人意而产生的负疚感，是因为错失人生中许多美好之后而产生的深深悔恨，还有因为时间白白流逝而产生的一种后悔？

我们每个人都仅有这一次的生命，每个人都渴望自己的人生过得自信而充实，活出自己的价值，得到人们的认可。可就是因为拖延——我们如此痛恨的拖延——让一切都成了泡影！想不明白的是，既然我们是如此痛恨拖延，可为什么还总是在拖延？是什么导致了我



们行为上的拖延？我们在拖延中到底又损耗了谁？怎样才能让自己不再拖延？

这就是我写这本书的初衷，也是这本书的价值所在——让人们认清拖延这一人类的恶习，然后将它克服掉。另外，由于我的认识水平和个人能力的局限，书中的一些认识和看法或许存在偏颇之处，至盼各界先进能不吝赐教，多提宝贵意见，在此我深表感激。

目 录



第一章 拖延并非小事

拖延并不是什么无关痛痒的小问题。在我们的日常工作和生活中，偶尔的一次或几次拖延或许无可厚非，但若拖延成为一种常态，对生命的耗损就不可估量了。

不要做一只鸵鸟	3
潜能提示：拖延的三个误区	6
拖延总是悄悄地来	7
潜能提示：无意识拖延的危害	10
万事不可拖延	12
潜能提示：你有多少时间	14
跟上脚步	16
潜能提示：不要犹豫	18
不要把问题丢给别人	20
潜能提示：问题都是拖出来的	22
拖延的是你的生命	23



潜能提示：对的时间做对的事	25
人生经得起几次“滑铁卢”	27
潜能提示：不要拖到最后一刻	29

第二章 拖延的账单

世界上任何事情的发生，导致的结果必然都会有最终的承受者，而且很可能就是促使事情发生的那个人。这就如同马戏团小丑手里抛出的回旋标，最后还是要飞回到他的手里。

拖延的背后	37
潜能提示：为拖延买单	38
拖延的是时间	40
潜能提示：为什么在拖延时间	42
你为何会患上工作焦虑症	43
潜能提示：工作焦虑症你了解多少	44
你拖延得起吗	45
潜能提示：拖延的代价	47
把握住机会	49
潜能提示：行动起来	52
不要总是等待	54
潜能提示：人生如何才圆满	56

第三章 拖延的代价

我们在一日复一日中拖延着，却并不觉得这有多么不应该。我们似乎已经习惯了拖延，也总觉得这没什么大不了。我们从未仔细地掂量一下，就是在这没什么大不了的拖延中，我们失去了什么，而这是今后我们再也挽回不了的。

今日事，今日毕	63
潜能提示：美好生活需要行动	65
拖延的危害	67
潜能提示：就在此时	69
立即行动	71
潜能提示：爱情没有拖延	73
你就这样错过了亲情	75
潜能提示：亲情经不起拖延	77
别在拖延中虚度	79
潜能提示：拖延是漠视生命	81
想到就去做	82
潜能提示：没有特别的日子	85



第四章 拖延的原因

我们要相信：成功完全是自己的事情。没有人能促使一个人成功，也没有一个人能阻挠一个人达成自己的目标。只有我们把想要办成的事付诸行动，才能走向成功。

别被完美所累	89
潜能提示：完美心理的拖延症	92
没有得过且过	93
潜能提示：因为恐惧，所以拖延	96
过犹不及的信心导致拖延	97
潜能提示：够自信，为何还拖延	100
要有自制力	101
潜能提示：做一个有自制力的人	103
环境氛围对人的影响	104
潜能提示：人活在一种氛围中	107
心怀恐惧，你就会拖延	108
潜能提示：克服恐惧	111
抵触情绪会让你拖延	112
潜能提示：杜绝拖延先从心理开始	115
丢弃被默许的拖延	116
潜能提示：管理要有度	119



第五章 活在当下

生命是一件很偶然的事，所以佛家劝诫人要“活在当下”。既不沉溺过去，也不一味空想未来，而是把握现有的时间做自己该做的事。因为只有当下，也只有此时此刻，才是最真实，也最重要的。

活在当下	123
潜能提示：问题在于自己	125
不虚度光阴	126
潜能提示：左右为难，就走中间	128
不浪费每一分钟	129
潜能提示：你就这一分	131
没有拖延，立即去做	132
潜能提示：现在就想办法解决	135
领先五分钟	136
潜能提示：珍惜每一分钟	138
亲鸾上人棒喝剃度	140
潜能提示：拖延的问题	142
你在等待什么	143
潜能提示：赢在主动	146



第六章 拒绝拖延

“把握住现在的瞬间，从现在开始做起。只有勇敢的人身上才会附有天才、能力和魅力。因此，只要做下去就好，在做的过程当中，你的心态就会越来越成熟。能够有开始的话，那么，不久之后你着手的工作就可以顺利完成了。”如果你没有从现在开始很好地选择行动，那么你的生活就会暗然无光。

拖延没有借口	151
潜能提示：不找借口的两项原则	154
行动致富	155
潜能提示：你是哪种人？	157
心无旁贷地做事	158
潜能提示：克服拖延分步走	160
做能自制的人	162
潜能提示：善于控制时间	164
每个人都有时间	166
潜能提示：时间从点滴中来	169
有行动，就没有拖延	171
潜能提示：立即行动	174

第七章 保持高效率

效率是职场竞争中的关键一环。在工作中谁掌握了效率，谁就提前得到了快速提升的法宝。有些人一直在忙碌，但就是不见成效。那么他就有必要反思自己的工作方式，重新为自己找一条合适的途径，以实现事半功倍的工作效果。

保持高效率	179
潜能提示：先做最重要的	182
养成良好的工作习惯	183
潜能提示：保持桌面的条理性	185
工作应该有条不紊	187
潜能提示：一次只做一件事	189
做事要讲求方法	190
潜能提示：如何打造高效做事方法	192
清楚自己的方向	193
潜能提示：怎样的目标才更有效率	195
先把最难的干掉	196
潜能提示：认准你的目标	197
目标合理，才更有效	199
潜能提示：讲求合理	201
不要分心	203
潜能提示：专心做事的三个步骤	205
没有时间让你拖延	207



再见，拖延症

ZAI JIAN TUO YAN ZHENG

潜能提示：张海迪的成功	209
做时间的主人	210
潜能提示：给自己找点事做	212
先做重要的	213
潜能提示：时间原则	216
时间无价	217
潜能提示：时间就是生命	220

第一章

拖延并非小事

拖延并不是什么无关痛痒的小问题，在我们的日常工作和生活中，偶尔的一次或几次拖延或许无可厚非，但若拖延成为一种常态，对生命的耗损就不可估量了。



不要做一只鸵鸟

我们经常把做事喜欢拖延的人比作鸵鸟。关于这一比喻，鸵鸟一点儿都不觉得冤。鸵鸟是非洲土生土长的“原住民”，身高可达3米，体重可达160公斤，俨然就是鸟类世界的巨无霸。它双腿有力，奔跑如飞，眼神儿还挺好使，听觉也灵敏，能观察敌情于万里之外。

然而，让人扼腕的是，那么好的体型、那么快的奔跑速度，当发现万里之外的敌情后，它不是拉开架势准备战斗，也不是脚底抹油溜之大吉，而是把脖子伸长，紧贴地面而卧，然后还把头深深地埋进沙土里，再伪装成灌木丛或岩石状。

或许鸵鸟认为只要自己把头埋进沙土里，就可以躲过危险或猎人的追捕。然而结果却是，这下子猎人可省事了，只需站在那儿打“死靶子”就可以了，一枪打不中还可以打第二枪，打第三枪也行！

人类是万物之灵，是这个世界的主宰，当然有资格笑话鸵鸟的愚蠢：怎么可以认为把头埋进沙土里就会没有危险，倒是把大把的求生机会给拖没了。可是反过来看我们人类自己，有些时候不也像鸵鸟一样，遇事总习惯性地拖延，觉得只要把头伸进“沙土”里，两耳不闻窗外事，就会否极泰来，遇难呈祥，什么问题就都不成为问题，都会迎刃而解。

有一位年轻人医科大毕业后，分配到一家医院当实习医生，说起自己学的这个专业，其实并不是他想要选的。他不喜欢医生这个职