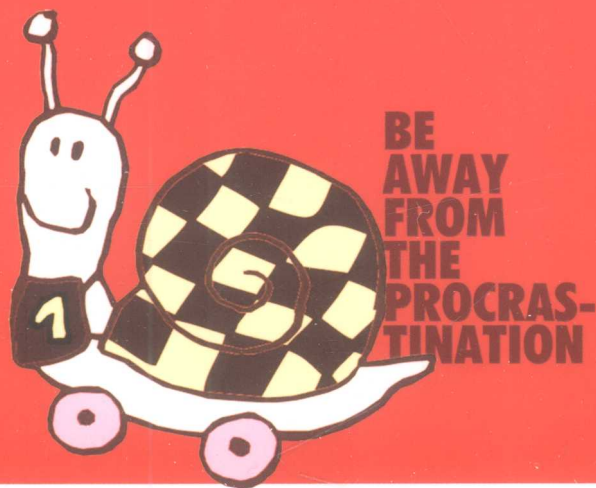


最糟糕的挫败，不是失败本身，而是不去尝试

别让拖延害了你

陈佳◎著

战胜拖延就是战胜对未来的恐惧



马上行动是终结拖延的良药，
和自我否定、自责情绪、负罪感彻底说再见。

翻开本书学习如何增加成功体验，
不逃避现实，向与生俱来的行为顽症宣战！

一个人能不能成功，看他行动力就可以了，
行动力越强，成功的阶梯登得越高。

去除做事磨蹭的恶习，
凡事积极面对并及时实施的

智慧法门

——本书适合
所有想摆脱拖拉困扰
增强自我效能感
的读者阅读

 中国言实出版社

别让拖延 害了你

陈佳◎著

战胜拖拉就是战胜对未来的恐惧



图书在版编目(CIP)数据

别让拖延害了你 / 陈佳著. — 北京: 中国言实出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5171-0864-1

I. ①别… II. ①陈… 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(2014)第220742号

责任编辑: 张振华

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/16 16印张

字 数 196千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-5171-0864-1

前言

早晨，耳边的闹铃响了，我们关掉手机翻身继续睡去，于是，一天的拖延号角就这样吹响了。被窝就是我们一天拖延的开始，紧接着我们还要争取拖延很多事情。工作、学习、洗衣，每一件事情都不想干，计划都已经排到明年了也不愿意起身整理一下。

这其实正是我们这个时代中很多人的通病，区别就只在于，有些人病症轻一些，而有些人则住进了重症监护病房。

当久拖成性成了一种病症，就会影响到你的工作状态，有时还会影响到你的身体健康。就像是你明明知道自己的一颗牙有问题，可是总是一直拖着不去看医生。于是这颗牙就开始从小洞恶化成大坑，每天折磨得你吃不下饭，睡不着觉。终于下定决心要去医院，可是朋友的一个电话又让你丢下了这件事情。直到最后牙龈都肿起来了，连说话都成了困难，一连几天都吃不进去饭，终于，这才下定决心跑去医院，结果遭了不少苦不说，本来就是一个小问题的牙齿，现在也只能忍痛拔掉了。

很多时候一些人做事情感觉就像要在走一条独木桥，他们往往因为留恋于当下的风景，而不愿意迈开步子走上独木桥，因为他们知道，一旦迈开了第一步，就必须聚精会神地走好每一步，否则就会有跌落下去的危

险，而现在他们只想要悠闲地待在岸这边享受太阳落山前的最后一抹晚霞。可是，在太阳真正落山之后他们才意识到自己已经失去了过桥的最佳时机。而那时，周遭昏暗，山谷里传来饿狼的叫声，一双如同上司眼睛一样恐惧的双眼出现在树丛中。他们仿佛听见了上司的训斥声，说时迟那时快，借着夕阳回光返照的最后一缕亮光逃命似的冲到了对岸，然后安全了。

有时候人们会很享受这样的紧张刺激感，你觉得这样做既可以悠闲地享受到眼下的风景，也不会让自己彻底死在岸这边。可是，你别忘了，你每一次的拖延其实就是在赌一次最后一搏的机会。机会不是每次都有的，就像不是每次都有返照的回光，一旦遇上阴雨天气，一步一步小心地挪动脚步都尚且会有滑倒的危险，更何况你还想安全地飞跑过去，那是不可能的。只一次，只需要一次，你就有可能跌落山谷，再无重来的可能。

所以，要想改变拖延的惰性，还是要从生活中的方方面面开始着手，忏悔于事无补，实际行动才能提升战斗力。而该从何入手，这本书里会有你想要的答案。它会像是你的御用心灵导师一样，将你身上存在的问题一点点挖出来，并结合实际案例与心理学研究成果，对你所存在的拖延问题进行一次科学、详尽的剖析，并为你提供抗击惰性、处理压力、管理时间等一系列的“战拖”方案，帮助你有效克服拖延问题，让你从清晨的第一缕阳光开始，迎来一个全新的自己。

目 录

第一章

注意，你是不是严重的拖延症患者

1. “病态”的悠闲者：先玩吧，反正还有明天 / 002
2. 神经质完美主义者：不漂亮的计划不执行 / 005
3. 大买卖追逐者：理想太丰满，目标太远大 / 008
4. 习惯性担忧者：要是发生了什么事情怎么办 / 011
5. 叛逆型拖延者：抵制心理，一旦情绪不佳就磨蹭不干 / 013
6. 表演型拖延者：只有被逼上绝路，我才能成功 / 016

第二章

揭开真相，拖延到底伤你有多深

1. 拖延 = 一团糟 / 020
2. 一时小麻烦，拖成大麻烦 / 023
3. 常将今日推明日，推到后来无影踪 / 026
4. 拖延怪圈：越是拖延，越是颓废 / 029
5. 再等一下的惨剧：谁来“还我健康” / 032
6. 拖成剩男剩女？幸福是“拖”不来的 / 035
7. 拖延梦想？成功再见 / 039
8. “压力山大”让人很头疼 / 043

第三章

揪出“真凶”，是谁让你变成了“拖拉斯基”

1. 世界上真的存在“拖延基因”吗 / 048
2. 劣质快感，诱惑你只想享受当下 / 052
3. 拖延与懒惰，狼狈为奸搞破坏 / 056
4. 万恶的完美主义是“行动杀手” / 059
5. 幻想的巨人，行动的矮子 / 063
6. 愤怒与怨恨围绕，坏情绪让行动搁浅 / 067
7. 过多的累积，加大失败的风险 / 071
8. “决策恐惧症”，始终做不了决定 / 075

第四章

战拖有术，从抗击惰性入手

1. 拖延症公式： $U=EV/ID$ / 080
2. 克服了懒惰，战拖就成功了一半 / 084
3. 摒弃“维持现状”的倾向，扔掉舒适度 / 088
4. 1.01 vs 0.99，一点点改变就可能改变世界 / 091
5. 善用神奇的PDCA循环法 / 094
6. 宁要一个完成，不要千万个开始 / 098
7. 小心近墨者黑，远离那些懒散的小伙伴 / 101

第五章

与一万个理由格斗，跟上千个借口说bye-bye

1. 麻利者都一样从容，拖延者各有各的理由 / 106
2. 要明白好多事情都能轻易完成 / 110
3. 不要对未来的自己抱有过高的期望 / 114
4. 不要先计较结果，而要先做做看 / 118
5. 向西点军人学习：没有任何借口 / 121
6. 聆听内心的话 选择合作而非冲突 / 125
7. 别再沉迷于挣扎，消除戏剧性 / 129

第六章

让完美主义见鬼去吧

1. 承认现实：人生不完美，生活不圆满 / 134
2. 完成比完美更靠谱 / 139
3. 只须尽心尽力，无须尽善尽美 / 142
4. 战胜完美主义的必杀技——敢于平凡 / 146
5. 宽容自己，学会自我评估的技能 / 149
6. 改变你的完美哲学，收获实效 / 152
7. 不在“完美”的错误里迷失自己 / 155
8. 半途而废并不都是错 / 159

第七章

管理你的时间，终结拖延恶习

1. 拖延时钟：你知道现在几点吗 / 164
2. 抓住“黄金时间”，把时间用在刀刃上 / 168
3. 让二八法则与四象限法则帮你做决策 / 172
4. 盘活那些零碎时间，别小看15分钟 / 176
5. 学会说“不”，消除让人分心的事情 / 179
6. 专注当下的任务，才能更有效地利用时间和精力 / 183
7. 学一学“瑞士奶酪”时间整理术 / 187

第八章

立即行动，不行动就永远没有改变

1. 思虑太多不是好事，放下习惯性担忧的钥匙 / 192
2. 现实点儿，设定目标更应该实践目标 / 196
3. Just do it！一分钟也不要耽搁 / 200
4. 优先处理最讨厌的工作，重要的事情别拖到最后 / 204
5. 善用deadline的通牒效应 / 208
6. 巧用“箍桶理论”拆分“行动高墙” / 212
7. 多点定性，多点坚持，打赢这场持久战 / 215

第九章

有目标的人，做事不拖延

1. 别瞎忙，有了目标再行动 / 220
2. 任何目标都需要“deadline” / 223
3. 大目标要学会分解成小目标 / 227
4. 不要分心，专注做好眼前的事 / 231
5. 要自信，完成目标只是一件小事 / 234
6. 有什么样的目标，就会有怎样的人生 / 237
7. 别逃避，学会修改自己的计划 / 241

第一章

CHAPTER 1

注意，

你是不是严重的拖延症患者

凡事“看明天”的习惯，就是时间观念太薄弱的结果，对于生活、学习和工作都是一大障碍。如果你把什么事情都安排到明天再做，其实就是给自己在找借口，找托辞。这时，你就应该认真想想，自己是不是已经患上了拖延症。

1. “病态”的悠闲者： 先玩吧，反正还有明天

《明日歌》中写道：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。朝看水东流，暮看日西坠。百年明日能几何？请君听我明日歌。”这首诗给人的寓意就是：世界上千千万万的东西都是需要自己尽力争取的，时间难以挽留，今日的事情今日做，事情过去拖到了明天，那就是蹉跎了岁月，虚度光阴。

心态平和的时候，看待什么事情都感觉很惬意，工作嘛，正常来说根本没有闲的时候，要不然你的老板发给你工资养的却是闲人，谁都不傻，吃亏的事谁都不干。显而易见的道理，谁都明白。可到心情烦闷的时候，却不是那么一回事了。

此时此刻的杜商商正在办公室里抱怨工作的没完没了，他感觉工作就是苍蝇，总是没完没了地围着自己转过来转过去，自己都快给烦死了。他刚刚才结束了一个项目方案的设计，虽然是自己煞费苦心设计出来的，但是值得庆幸的是得到了老板和客户的一致好评，感觉自己的付出得到了一定的回报，本想着自己再“得意”几天，谁知道还没开始休息，老板又布置了一项新任务。刹那间，自己的那点开心又被给浇灭了。

“就算这个任务结束了，肯定也会有其他的新任务还需要自己做的，肯定是不会有闲的时候。”杜商商自己在心理想着，“设计方案是需要灵感的，这样被赶着设计出来的方案肯定不完美，还是先放松放松，等玩够了，灵感就来了。”杜商商终于把自己劝说成功了。

其实，设计方案这种事还真的是需要靠灵感的，灵感出现的时候，方案只不过就是自己将大脑里的东西整理出来，从虚无缥缈的状态过渡到跃然纸上这样的过程。但是杜商商明显地疏忽了自己在做设计的时候需要冥思苦想的那个黑暗阶段了。找灵感也是需要锁定方向才能找到灵感的，漫无目的等灵感的到来，真的是说得容易，灵感来得难啊！

杜商商在劝说自己的时候甚至还动用上了名人的故事，比如说，在放松的时候获得灵感的人有牛顿、伽利略和瓦特。牛顿是自己闲着没事放松的时候，看到苹果掉到地上，才想到了万有引力学说；伽利略是在教堂发呆的时候，抬头看到了教堂的灯来回摆动，才想到了脉搏计；瓦特在自己烧开水的时候，无意间发现沸腾的开水顶起了壶盖，才改良了蒸汽机。于是，杜商商感觉自己先去放松更是应该的了。

他感觉这样的方案设计五天的时间足够了，灵感来的时候，完成这件工作，根本就是小意思，一天都用不到。他突然想到，自己已经好久没有度假了，甚至好久都没晒过太阳了。这样的天气，最幸福的就是泡一壶茶，支起躺椅，舒舒服服地躺在自己家里的后花园了。想着想着，他又开始发呆了，这时已经是下午两点了。

等到他想看资料的时候，刚好老板决定开会，让他参加，开完会之后，已经快要下班了，没办法，老板催得急，只有拿着回家里继续做了。晚上的时候，杜商商在拿起资料的时候，脑子里可以说是一团乱麻，自我安慰道：“算了，今天太累了，明天再做吧。”于是，今天这一天又过去了。

总结成一句话，那就是杜商商可以说是“拖延界的真英雄”，他用“明天”给自己心理安慰。明天可能会有灵感，今天玩过去了，明天一定要努力，明天又说，后天要努力。如果说老板给你的这项任务是永久性任务，有开头无结尾的那种，那么会拖延最好了。但是关键是，所有的事情都是有一定的期限的，老板在交给你这项任务的时候，肯定是要求了你完成的期限，现在拖延了好办，不过是一时轻松而已，等到了该交工作的时候，你只能拼命地加班才能保量不保质地完成工作。

杜商商说明天再看资料，明天再去设计方案，他把希望寄托在了明天，明天做不了的话，是不是会准备拖到后天呢？他忽略了一句话：“不懂得珍惜今天的人，永远没有明天可以期盼。”有位哲人曾经告诫我们：

“能够毁灭人类的最好办法就是告诉他们还有明天，因为在告诉他们还有无数个明天之后，他们就不会在今天努力了。”

教育家陈鹤琴先生说过：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”凡事“看明天”的习惯，就是时间观念太薄弱的结果，对于生活、学习和工作都是一大障碍。什么事情都安排到明天再做，其实就是给自己在找借口，找托辞。要明白一个道理：不珍惜今天，就永远不会有明天。

2. 神经质完美主义者： 不漂亮的计划不执行

神经质完美主义者是个什么概念呢？这种人就是对待人和事的时候比较挑剔，他们喜欢做事的时候选在最完美的时机行动。他们有这样的一种思想：要么什么事都拖着啥都不干，要么做事的时候就一定要做得尽善尽美，没有任何的缺点。

戴军有的时候就很抱怨，小的时候，因为家里的兄弟姐妹很多，爸爸妈妈经常因为照顾很多的孩子就很少有精力放到他的身上。可能感觉到了被忽视的不愉快，慢慢地，他发现自己只要是一迟到就会得到爸爸妈妈的关注。之后，他就上学迟到，交作业迟到，给爸爸妈妈拿东西也迟到，虽然经常受到了批评，但是他感觉这样才是被人重视的正常反应，而之前的那种无人问津是不被关注的状态。

尽管很多年过去了，但是现在的他偶尔的时候还是喜欢拖拖拉拉。这不，现在这种毛病又开始犯了。因为自己的偷懒导致昨晚上资料并没有看完，所以今天等公交车的时候戴军就拿出了相关的资料赶紧看看，来回的好多的等车的乘客都在称赞他“这小伙子实在是太敬业了”或者是“年轻人全都拼搏在一线啊！”但是事实告诉咱们的是，这家伙心里想的根

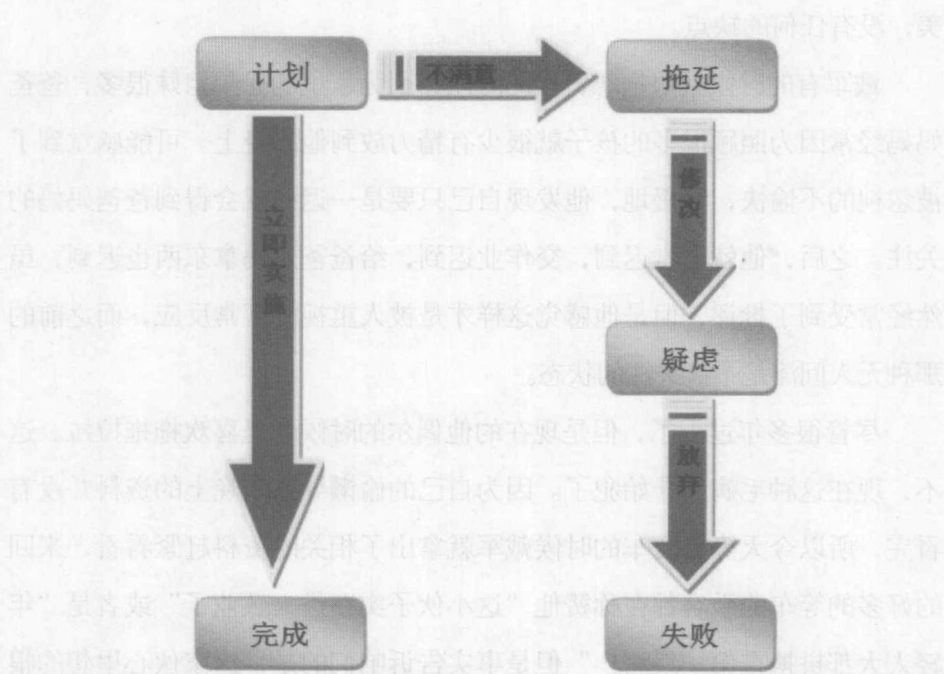
本是另外一回事。

“昨晚上的自己的大脑真的是太混乱了，还没有看完呢，就睡了，今天还要加班完成，太倒霉了！”戴军自己在心理抱怨着，突然他想到要给自己做出一个计划，然后自己严格地按照计划来执行每一个步骤，这样的话，既不会忘了自己的任务是什么，也能够保证自己能够按时完成工作。

然后，戴军在到达公司之后就直接制订计划。等到计划出来了，他瞬间感觉自己把工作表给安排得满满的，自己实在是太有才了。

计划出来了，就需要执行了。看了一下今天的任务，还是比较合理的。于是就开始查资料，但是他忽视了，查资料的前提情况是自己已经看了相关的资料，知道究竟是哪些资料是不够的。那么先开始看资料吧。

这资料看了还没有几页呢，该吃中午饭了。吃了饭回来继续看资料，不到一会儿，自己又坐不住了，走出办公室冲咖啡，等了一会儿终于静下心来开始看资料。看完了资料查资料，这个不行，自己做方案的时候根本用



不到，这个也不行，如果用了这个资料的话，整个设计的档次就会降低很多，然后挑挑拣拣的，一个下午就选择了两份有用的资料，对于他的策划明显还缺少很多的有用信息，也就是说这两份资料远远不够，戴军挑选的半天的资料也太少了些。终于在两天的时间内，挑选到了自己想用的所有资料，紧接着开始进行设计吧，麻烦又出现了，怎么设计呢？不管怎么做，都有瑕疵，戴军又开始发愁了。

戴军感觉这样做根本就达不到自己想要的尽善尽美的效果，所以迟迟不肯开始进行下一步的工作。他自己做出了一个漂亮的计划，可漂亮的计划不能得到有效的执行，漂亮的计划也就只是一个漂亮的计划。

戴军就是神经质的完美主义者的典型，他们喜欢拖延，认为自己现在如果执行这个计划了根本就没有办法达到自己想要达到的理想效果。其实，这样的人，他们更加害怕失败，而正是因为害怕失败就开始了拖延，并告诉自己拖延有理，因为自己是在追求完美。

神经质的完美主义者以完美为借口而做的拖延，很多时候实则是他们的不尽责和不敢担当。可以追求完美，但也得务实，应该做一个务实的而非神经质的完美主义者，即向着“最好”的目标将事情做“好”。

只有计划不去执行，这是空有其表。再漂亮的计划如果不能得到有效的执行，也就只是一个漂亮的计划。