

别让拖延毁灭了你

DON'T LET
PROCRASTINATION
RUIN YOU



deadline...

沛霖·泓露◎著



中国商业出版社

别让拖延毁了你

DON'T LET
PROCRASTINATION
RUIN YOU



deadline...

沛霖·泓露◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

别让拖延毁了你 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5044-9322-4

I. ①别… II. ①沛… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033766号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价: 36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

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工作的完成而焦虑。”

“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，边马不停蹄，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。我们是如此地痛恨拖延，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虚度！

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？是什么导致了我们的行为上的拖延？我们在拖延中又到底损耗了谁？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着偏颇之处，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 拖延绝非小毛病

平时我们也经常说蹉跎岁月，也许是因为感慨，也许是因为无奈。其实岁月是无所谓蹉跎的，蹉跎的只能是我们的生命，而岁月流逝依旧。所以说，拖延并不是什么无关痛痒的小毛病。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，但若拖延成为了一种常态，对生命的耗损就不可估量了。

人有时就是鸵鸟	3
就在你熟睡的时候	7
看看镜子里的自己	12
柯达为何日落西山	16
再说凯玛特的辉煌与落魄	20
将军罗尔的悔恨	23
你经得起几次“滑铁卢”	27



第二章 谁来为拖延买单

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。

我们每一个人都生活在一个循环的世界里面，花开花谢花又开，月圆月缺月又圆。佛家讲“因果”循环，道家也讲——“人法地，地法天，天法道，道法自然”，无论是人效法地也好，还是地效法天也好，最终还是要回归到自然之中来，落在人的身上。

被消磨掉的时光背后	39
我们拖延的是时间吗	42
你为何会患工作焦虑症	45
你拖延得起吗	47
机会，稍纵即逝	51
在死神到来之前	56



第三章 拖延让你失去什么

莎士比亚在他的诗作里这样写：“好花盛开，就该尽先摘，慎莫待美景难再，否则一瞬间，它就要凋零萎谢，落在尘埃。”人生为什么会有空虚、遗憾、悔恨，乃至寸断肝肠、扼腕捶胸，往往都是拖出来的。

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？

你有多少个明天	65
拖延这个“冷血杀手”	69
那个等不来的日子	73
你就这样错过了亲情	77
当生命进入倒计时	81
那些未了的宿愿	84



第四章 我们为什么会拖延

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。

都是完美心理惹得祸	93
得过是否就能且过	97
过犹不及的信心导致拖延	101
缺乏自制，所以拖延	105
环境氛围对人的影响	108
心怀恐惧，你就会拖延	112
带着抵触情绪，怎会不拖延	116
那些被默许的拖延	120



第五章 你只活在此时此刻

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。

现在大家都在讲“人要活着实际一点”，其实最大的实际并非其他，就是不拖延。无论沉溺过去，还是空想未来，都是一种拖延，一种对生命的损耗！而我们每个人，仅有这一次的生命。

命运，就在此刻	129
把箱子还给我	132
本杰明的一分钟	135
马克·吐温的回信	138
这是一个五分钟的世界	142
亲鸾上人棒喝剃度	146
你还在等什么	149



第六章 关严拖延这扇门

“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。

别再为拖延找借口	157
丹尼就这样富了起来	161
大演说家的“阴阳头”	164
苏秦为何锥刺股	168
别说自己没时间	172
有行动，就没有拖延	177



第七章 遇见高效的自己

效率是职场竞争的关键一环，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。

保持较高工作效率的法则	185
养成良好的工作习惯	189
工作应该有条不紊	193
做事要讲求方法	196
你清楚自己到哪里去吗	199
先把最难的干掉	202
目标合理，才更有效	206
你只有一颗心	210
没有时间让你拖延	214
做时间的主人	217
删除不重要的事	221
你的时间值多少钱	225



第八章 行动，行动，行动

生命中的每个行动，都是日后扣人心弦的回忆。能者默默耕耘，无能者只说不练。任何空谈都是毫无意义的，行动决定一切。一百句空话抵不上一个实际行动，无论你的人生难关是什么，你今天都要开始行动，并且坚持不懈！

心动不如行动	235
机会在于行动	238
成功喜欢大胆行动的人	241
行动就是争取	245
全力以赴地行动	249

第一章

拖延绝非小毛病

平时我们也经常说蹉跎岁月，也许是因为感慨，也许是因为无奈。其实岁月是无所谓蹉跎的，蹉跎的只能是我们的生命，而岁月流逝依旧。所以说，拖延并不是什么无关痛痒的小毛病。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，但若拖延成为了一种常态，对生命的耗损就不可估量了。





人有时就是鸵鸟

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。眼神还挺好使，听觉也灵敏，能观察敌情于万米之外。

然而让人扼腕的是，那么好的体型，那么快的奔跑速度，当发现万米之外的敌情后，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，然后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，一次打不中还可以打第二次，打第三次也行！

我们人类是万物之灵，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，遇难成祥，什么问题就都不成为问题，也都会迎刃而解。

有一位年轻人医科大毕业后，分到了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