



解密：拖延症计算公式 $U=EV/ID$

解答：为什么我们会不自觉拖延

解决：让自己成为高效能人士

不再 No MORE PROCRASTINATION 拖延

——高效能人士的效率手册

王思渔 / 著





版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

不再拖延: 高效能人士的效率手册 / 王思渔著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9758 - 5

I. ①不… II. ①王… 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 210465 号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 243 千字

版 次 / 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 袁 臻

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

丹麦哲学家布里丹讲过一则寓言：有一头毛驴找到了两堆草，由于不知道先吃哪一堆好，竟然在选择和徘徊中被活活饿死了。

别笑！我曾经就是这头毛驴，幸好还没有到饿死的地步。很久以前，当我无法做出选择时，就会懊恼地放弃，任何选择都不做。面临学习任务或工作任务时，我总是在想：反正还有明天，明天再做也不迟。于是，我失去了很多机会。

我以为这是上天对我的考验。让我什么都没有，是对我的惩罚。直到有一天，我才知道我有拖延症。

拖延症（Procrastination），取意“将之前的事情放到明天”。拖延症虽然总是表现在各种小事上，但日积月累，就会影响到个人的前途和发展。拖延现象现已成为管理学家和心理学家研究的一个重要课题。

该词最初亮相于爱德华·霍尔出版于1542年的书里。几乎是相同的年代，正处于明末清初的中国，一位名叫钱鹤滩的学者写下了脍炙人

口的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

《圣经》在从希腊文翻译为英文的过程中，拖延更多地被译为“罪过（Sin）”，直到工业革命后，拖延才逐渐具有了现在的含义，即“以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向，是一种自我阻碍和功能紊乱行为”。不过，把拖延症正式当作一种病症来研究不过才一二十年。

虽然人们对拖延的研究时间不长，但拖延症对人们的危害，却一点儿都疏忽不得。

因为拖延，我的生活平添了许多烦恼。某个周日，因为一直拖着不交水电费和电话费，家里竟然停水、停电、停网、停机。在那一瞬间，我感到自己的生活一片混乱。

因为拖延，我的身体也亮起了红灯。在几年前的某一段时间，我总是想先把工作忙完，再去吃饭。结果午饭总是拖到下午两三点才吃，晚饭总是要拖到十一二点。结果，我原本超级健康的胃被毁了。到后来，只要我一拖延吃饭，我的胃就会在肚子里跳踢踏舞。那种感觉，我一想起来就心有余悸。

因为拖延，我的事业比自己的预期差出一大截；因为拖延，我谈恋爱的时间比别人晚；因为拖延，我十几岁就该矫正的牙齿，竟然整整拖了十多年；因为拖延，我那封中学时就写好的情书，竟然拖到对方都有了孩子，还没有寄出去。

众所周知，处女座的人大多是完美主义者，而我正是典型的完美主义者，更是一个性格内向、害怕星期一、喜欢逃避、害怕失败的人。那句“语言的巨人，行动的矮子”就是我的真实写照。

懒、贱、拖、逃、穷忙，多么深刻的领悟呀！我曾一度认为自己无

药可医。

还好，我选择了改变。在战拖的过程中，我搜集了国内外大量的战拖书籍和战拖方法，并努力在自己身上实践。坦白说，拖延症真的很顽固，因为每当我松懈下来，拖延的毛病又会悄悄地潜入我的身体，把我的计划搞砸。我必须不断地为自己打气，不断树立战拖的信心。因此，假如你想战胜自己的拖延习惯，一定要做好打长期战的准备。

如今，我不但可以控制拖延症，还可以将这些有效的战拖理念和战拖方法，广而告之教给身边更多的朋友。

在写作的过程中，有一位朋友听说我在写有关拖延症的书稿，她饶有兴致地让我教她一两种战拖的方法。我笑笑说：“你可以使用番茄计时工作法，扭动番茄计时器到 25 分钟处，然后在嘀嗒声中开始你的工作……”

第二天，朋友欣喜地打来电话说，她没有买到番茄计时器，却找到了家里的蒸蛋计时器，没想到使用起来感觉非常棒。在每个 25 分钟的时间里，她拖延的情况得到改善，工作和学习效率也明显提高了。朋友的回馈给了我很大的鼓励，我更加深信这本书会帮助更多有拖延习惯的人摆脱拖延。

任何行业、任何职位的人都有可能加入拖延症患者的行列，因此不管你现在是高级白领，还是普通职员，都有可能需要这样一本跟你共同探讨如何战胜拖延的书。

在写作的过程中，我尽量让复杂的心理学理论变得简单，让枯燥的说教变得幽默。虽然读起来有那么一点儿不正经，但也许这样的行文风格，更能让当下的年轻人读得下去。因为我深知，一本文风枯燥的书籍是多么令人讨厌。

要知道，拖延消耗的不仅仅是精力，更是生命。对于已经被拖延

症折磨了很久的你，想要战胜拖延，仅凭坚强的毅力远远不够，只有通过系统的理论和有效的方法，才能让你轻松战拖，并且不会反复发作！

目录

► 第一章 别为拖延找借口

加班？努力的表象下是拖延	2
穷忙员工是拖延症的“老大”	7
永远别期望“最后期限”	11
害怕失败的人是拖延症的最爱	14
任何事都可能成为拖延的借口	18
拖延症测试	22

► 第二章 认识到拖延是一种病

拖延埋没人的潜能	26
拖延就是浪费生命	30
拖延是意志力的“磨刀石”	33

拖延是人际关系中的一粒毒药	39
拖延毁了你的健康	43
谁说拖延不是病	46
测测你的意志力	50

► 第三章 拖延产生的根本原因

从拖拉到拖延	56
你是一个没有自信的人	59
你经常在说谎	64
早期教育的深刻影响	68
潜意识测试	72

► 第四章 拖延症公式 $U = EV/ID$

增加工作愉悦感,减少拖延	76
降低 I (分心度) 值	82
卓越的专注力训练	90
提升你的成就动机	95
测测你的成就动机水平	99

► 第五章 番茄时间工作法

神奇的番茄工作计时器	104
------------	-----

保护你的番茄	109
将任务“化零为整”或“化整为零”	112
关于番茄计时器	116
把抽象的时间变得具体	119
减少你的工作时间	122
驾驭时间,而不是被时间驾驭	125
测测你的时间管理能力	130

► 第六章 征服拖延,练就超强行动力

不要等“东风”,要造“东风”	134
永远别做“懒鬼”	138
囤积? 扔掉! 马上扔掉!	143
“急而重要”OR“不急但重要”	147
找方法,当“问题终结者”	151
$0.1 > 0$,差结果总比没结果强	155
主动报告你的工作进程	158
打造你的超强自控力	161
就算跳槽,也要努力到最后一天	167
测测你的自控力	172

► 第七章 全方位扫除拖延隐患

告别“周一综合症”	178
-----------	-----

给超重的大脑“减肥”	182
做周密、务实的计划	188
执行—回顾—评估—调整—执行	193
控制你的痛苦和快乐	197
别再犹豫,请勇敢地做决定	201
和拖延症患者在一起,你该怎么办	205
和优秀的人在一起	210
职业倦怠症,你有吗	214

► 第八章 拆除思维里的墙

一定要有战胜拖延的信念	218
在八小时之外“天马行空”	221
摆脱你的惯性思维	225
克服自卑的三大法则	230
过分内疚会使你的精力内耗	235
打破内向人的思维模式	240
不做温水中的青蛙,要有危机意识	245
测测你的自卑感	249

► 拖延急诊室

第一章

别为拖延找借口

哈佛大学教授哈里克曾说：“世上有 93% 的人都因拖延的恶习而最终一事无成，这是因为拖延能够杀伤人的积极性。”很多人喜欢拖延，他们对手头的事情不是做不好，而是不去做，这是最大的恶习。要想抓住今天，就不要等待明天。因为总是等待明天，明天就会把你送进坟墓！

加班？努力的表象下是拖延

很多年轻人都在背地里喊“打倒资本家”。因为那“万恶”的资本家昨天又让你加班到凌晨两点。这还不算，他还要你第二天早上准时去公司报到。一想到“加班”这个词，你的头就大到爆；一听到“加班”这个词，你便忍不住想辞职不干。但你不但没有辞职，反而经常加班，长年累月地加班。

你一边抱怨加班，一边又不停地加班！

你有没有仔细想过，你为何会面临这般尴尬的境地？你到底是努力的精英，还是拖延的肉虫？除非你遇到了一位变态老板，他只有要求员工拼命加班才会获得心理安慰的情况以外，很多时候加班都是你自找的。

1. 上班拖延，下班补齐

职场拖延者的通病是，上班时拖拖拉拉，到了下班前一个小时左

右，才开始心急如焚地赶工。下班时间到了，拖延肉虫们发现明天就要交工的任务只完成了一小部分，于是只得留在公司里加班。

但是绝大多数拖延者会把加班的不爽归结到老板头上。如果不是他要求明天交工，你完全可以拖到明天再做。于是，你一边加班一边生气，时针就从晚上 7 点悄悄地滑向了晚上 11 点。你终于完成了工作，回到家时已经筋疲力尽。你所谓的加班，只是弥补上班八小时的懈怠而已。

正因为经常性地没有按计划完成工作，所以你只有经常加班。也许同事会觉得你是个拼命三郎，但一切都逃不过上司的眼睛。不管你怎么加班，在上司的眼里都只是一个吃饱了混天黑的主儿。

2. 拖着，只因大家都没走

上班八小时内你已经把工作做完，但下班后仍然留下来加班，只因为大家都没走。你想和别人保持一致，不想给领导留下不好的印象。于是你开始打游戏、上网种菜、发微博、聊 QQ 等。你在以加班的名义，做着无聊的事。

久而久之，你发现，如果下班后马上离开公司会有种怅然若失、六神无主的感觉。因为你已经习惯了拖延。你拖延了回家的时间，拖延了休息的时间，拖延了学习的时间。别以为下班的时间不是时间，你完全可以用它做很多重要的事情。

中国著名企业家、阿里巴巴的创始人马云曾经告诫他的员工：“上班时认真高效，下班后懂得放松，这才是老板眼中的好员工。”如果你把加班当成升职的利器，那绝对是大错特错，因为老板最看重的是业绩，而不是你每天能在公司留多长时间。

几年前，我曾经有过这样的经历，下班后我会在公司楼下吃饭，吃

完后再折回公司加班。还有几个同事也像我一样，认为回家以后无事可做。我们之所以像脑子进水了一样无意义地加班，是因为在之前的一年中，整个部门的人都为了赶进度而被迫加班，等公司不需要大家加班的时候，我们却已经养成了加班的习惯。可能很多人平时最痛恨职业病，却不知道习惯性加班也是一种心理上的职业病。

后来，有位朋友了解了我的情况，他叫我下班后尽量不要在公司周围吃饭、休闲，否则，我大脑中加班的指令，会指挥我乖乖地回到公司加班。后来我总结了一下，如果下班后不想回家，可以找一个离家比较近的小书吧或咖啡厅，看看书或喝喝咖啡；或者约一两个朋友去看电影。这样既能把自己从繁重的工作中解救出来，又可以缓解压力，增进与他人的交流。

3. 用加班使工作变得更完美

你希望把工作做得完美，以此来获得领导的更多认可。于是你喜欢通过加班使自己的工作变得更完美。你可能整个晚上都在为某个细节而绞尽脑汁，但到最后，你发现过度修饰并没有使结果有太大改善。

看似是为了追求完美，其实是因为你害怕遭受批评或者害怕面对失败，所以要通过拖延，来延长交工的时间。当有人否定你的工作时，你就会理直气壮地站出来跟对方争辩，因为你认为自己付出了很多心血。实际上，你所谓的很多心血，只是拖延而已。

谁说所有的工作一定要做到完美？这绝对是不合理的工作理论。

当年 Windows 和 OS/2 竞争激烈时，比尔·盖茨没有等开发出一个完美的系统时再向世界发布产品，而是率先推出了有很多 Bug（漏洞）的 Windows 95。也许你曾经像很多用户一样，不断抱怨这要命的 Windows 总有数不清的 Bug。但到了今天，人们只知道 Windows，却很少有

人记得 OS/2。有专业人士评价说，Windows 的成功不在于它有多完美，而在于它不断修正的过程。

确实，Windows 推出 Windows 95 后，很快就升级到了 Windows 97，然后是 Windows 98、Windows 2000、Windows Me、Windows XP、Windows Server、Windows Vista、Windows 7、Windows 8 等。如果当年 Windows 的开发者比尔·盖茨也是个以追求完美为由，不断拖延的家伙，我们今天所用的操作系统，很可能就不是 Windows 了。

追求工作的完美固然重要，但是把握先机才是职场和商场的不败法则。在这个案例中，拖延的下场就是很快被人遗忘。

如果你有反复修改的嗜好，就给自己规定一个次数，比如规定修改 5 次后便马上结束。有时候，你无须把事情做到极致，因为那未必是件好事。极致的结果可能不是表扬，而是继续遭受领导或客户的百般挑剔。如果你等领导或客户看完并提出意见后，再进行修改，就能省下不少精力和时间。

4. 你以为成功人士都在加班

在很多年轻人的印象里，成功人士总是跟“加班”两个字分不开。于是，他们拼命加班，以期更快取得事业上的成功。事实上，长期挑灯夜战的人往往等不到成功身体就已经撑不住了。

我身边有几个朋友，他们年纪轻轻就患上不同程度的颈椎病、腰椎病和腰肌劳损。别说加班，工作时间一长，就浑身难受。“革命”的本钱都没了，还有什么条件谈成功呢！

真正的成功人士更懂得勤奋工作之外，美美地享受生活。

作为职场年轻人，你应该每天告诉自己“绝不拖延，绝不加班”。对于公司的加班制度，你要用业绩向公司证明，你可以不加班。

当然，如果老板不管三七二十一，无论如何都要你加班，你唯一的办法就是让加班变得不那么乏味。你可以把重要的、枯燥的、复杂的任务在正常工作时间内完成，把那些不重要的、有趣的、简单的任务留在加班时做。

…………… 心理诊断书 ……………

有拖延症的你，喜欢说：“我以后一定要……” “我以后再也不……”

这些代表自己将痛改前非、积极行动的宣言，更大程度地表现了你独立的、不再被拖延牵绊的心，但与此同时你又不愿意被其他人孤立。因此，当很多人都愿意留在公司加班时，你使用加班的方式来表示，自己是和大家是一起的，自己并不是一个不受欢迎、不努力的人。