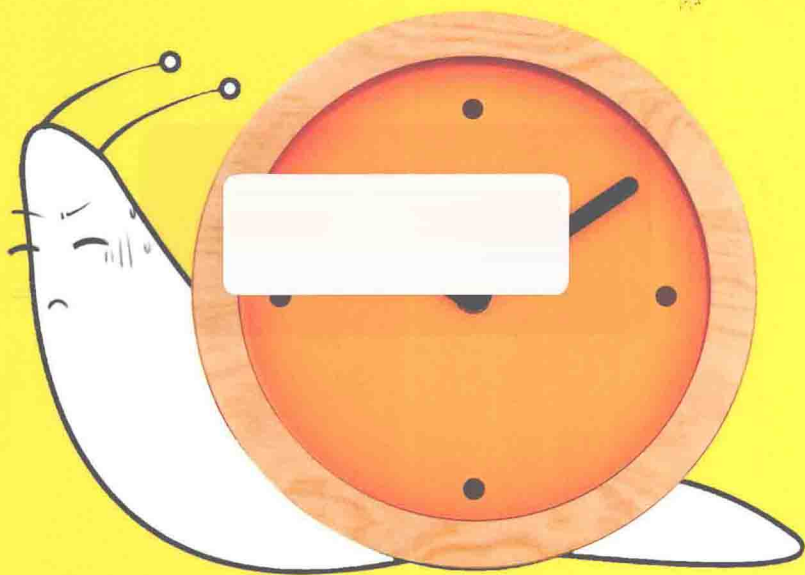


小心 别让拖延 害了你



王拥军◎编著

Be careful!



不想一辈子就这样了？那就戒掉拖延！

美国研究发现，有20%的人因为拖延而失去成为有钱人的机会！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

小心 别让拖延 害了你

XIAOXINBIERANGTUOYANHAILNI

王拥军◎编著
Be careful!

图书在版编目(CIP)数据

小心! 别让拖延害了你/王拥军编著.—北京:企业管理出版社,2014.6
ISBN 978-7-5164-0845-2

I.①小… 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 111198 号

书 名: 小心! 别让拖延害了你

作 者: 王拥军

责任编辑: 尤 颖

书 号: ISBN 978-7-5164-0845-2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68701719 发行部 68467871 编辑部 68414643

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×230 毫米 16 开本 16.5 印张 260 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

拒绝拖延，成就精彩人生

提起“拖延”，几乎每个人都曾有过与此相关的记忆：明明早在一周前就该进行的家庭大扫除，因为犯懒一直没打扫；多年来一直想去探望远在国外的亲戚，却一直没有成行；周五没完成的工作，总想趁周末加班完成，可周末又一点儿没动，只能拖到周一……

对于很多人来说，通宵达旦开夜车并不是陌生的经历，他们或是为了毕业论文而纠结挣扎，或是为了完成某项工作而不得不通宵，抑或只是单纯为了追一部自己喜欢的电视剧或小说。然而遗憾的是，绝大多数人对于这种已经渗透到生活各个角落，且正在日渐影响我们正常工作生活状态的“拖延”，并没有引起足够的重视。

随着互联网、电脑、智能手机等高科技产品的快速发展和普及，网络已经成为了人们越来越不愿意做事的罪魁祸首，如今拖延几乎已经成为了都市人的通病。“昨天上网到很晚，凌晨才睡，所以上班好困啊！就因为精神差，今天的工作又没有完成，看来只能晚上加会儿班了。”实际上，这是很多现代人的常态，殊不知，越熬夜白天的精神就会越差，就越会助长我们的拖延恶习。

从心理学角度来讲，拖延往往会让我们为此而背上沉重的心理负担：悔恨、愧疚、压力、烦躁、不安……这些消极情绪只会让人们更没有工作效率，毫无疑问，拖延完全是在自我折磨。既然拖延会带来如此多的负面影响，为什么大家还宁愿选择拖延，也不立即去完成工作呢？拖延症的患者又是为什么会越来越庞大呢？

相关研究者认为，最可能引起拖延的心理成因有四个：对成功信心不足；讨厌被他人委派任务；注意力分散且容易冲动；目标和酬劳的兑现太过于遥远。尽管每个人的拖延症成因并不相同，但要想成就精彩人生，就必须拒绝拖延。

正如加利福尼亚大学伯克利分校参加拖延治疗的一位学生所说，“拖延就像蒲公英。你把它拔掉，以为它不会再长出来了，但实际上它的根埋藏得很深，很快就又长出来了。”拒绝拖延并不是一蹴而就的，而是需要一个艰难而又漫长的过程。

如果人总是处于一种空想或思虑状态，那么自然就会变成“思想上的巨人，行动上的矮子”。从某种程度上说，拖延与懒惰是一对双生姐妹花：正是因为惰性的作怪，我们才会患上拖延症。因此，要想拒绝“拖延”，就必须从战胜惰性开始。

人人都有惰性，早在20世纪网络没有普及的时候，人们没有掌上电脑，没有苹果手机也没有笔记本，因此拖延远远没有今天这样来势汹涌。技术进步在给我们的生活和工作带来便利的同时，也在引诱我们不断拖延时间。

不管你身在哪个国家，身处哪个地区，从事什么类型的工作，是在公交车或地铁上，还是在办公室或家里，网络几乎无处不在。阅读新闻、观看电视节目或体育比赛、浏览网页和论坛、聊天、摆弄博客或空间……尽管每个人的兴趣爱好都不同，但强大的互联网上总有能吸引你的东西。互联网让人们沉迷其中，从而越来越不愿意工作，越来越不愿

意做事，尤其是遇到那些令人受挫的困难时，我们更愿意借助互联网的海量信息来麻痹自己，拖延时间。

21世纪是一个充斥着无数信息的时代，这个时代的信息比历史上的信息总量还要多，然而过多的信息往往会令人们无所适从，甚至陷入拖延的泥沼中。早在2007年，就曾有人专门做过拖延数据调查，结果显示：大约70%的大学生存在拖延问题，其中超过50%的人承认拖延已经习惯化。实际上，拖延并不仅仅是学生这一单独群体的问题，而是一个社会性问题。职场人的拖延问题也在日趋上升，慢性拖延已经成为严重影响人们工作和生活的头号杀手。

拖延带给人们的是一种极其痛苦纠结的精神折磨，因此超过95%的拖延者都希望能够拒绝这种拖延习性，重新回归正常而规律的生活和工作。尽管人们有心拒绝拖延，但具体实施起来却是困难重重，“拖延”就好比打不死的“小强”，“春风”一吹立即“又生”。为了帮助广大拖延者成就更精彩的人生，本书紧扣拖延症的心理成因，有针对性地提出了不少战胜拖延的方式和方法，意在为广大拖延症患者带来福音。

目 录

CONTENTS

第一章 “拖延”是成功的绊脚石——拖延者的行为模式

- 一、最后通牒效应：丧失最后时限····· 002
- 二、杜利奥效应：消极对待····· 008
- 三、超限效应：快乐的痛苦代价····· 014
- 四、等待效应：思维懒惰，行动迟缓····· 020
- 五、视网膜效应：对他人行为的模仿和学习····· 025
- 六、鸵鸟效应：逃避现实，极度焦虑者的恐惧梦境····· 031

第二章 认清拖延带来的危害——别让拖延毁了你

- 一、失败恐惧症：丧失前进的动力····· 040
- 二、碌碌无为：丧失先机，一事无成····· 046
- 三、恶性循环：自我否定，身心俱疲····· 052
- 四、激情尽失：不思进取，满足现状····· 058

第三章 告别拖延从抗击思维惰性开始——增强紧迫感，别“懒得动”

- 一、调整“期望”法：为自己设定一个期限····· 066

二、走出自己的思维舒适区·····	072
三、现在就去最需要做事情·····	078
四、快速决定，不要思虑太多·····	083
五、改变心理图式：时刻提醒自己，别犯懒·····	089

第四章 立即行动是战胜拖延的根本——想到就做才能成为高效能人士

一、甩掉拖延长尾巴——培养主动精神·····	096
二、警惕健忘的大脑忘了最初的目标——让目标决定行程·····	120
三、告别瞎忙，忙到点子上——每天学点时间整理术，避免无限拖延·····	142
四、放弃尽善尽美，选择尽心尽力——完美主义=无限拖延·····	157

第五章 不想拖延就对自己狠一点——做事干净利落是被逼出来的

一、不找借口，做人生的赢家——借口是拖延的温床·····	182
二、培养超强自控力——改变一切拖延的恶习，都从自控开始·····	201
三、打造强大执行力——拖延会使工作变得更难处理·····	212
四、摒弃抱怨，做内心强大的自己——放弃拖延，用坚强代替抱怨·····	224

第六章 走出拖延症患者的梦魇——扭转心灵恐惧感，终结拖延恶习

一、想法+感觉=行动·····	240
-----------------	-----

二、独自行走，摆脱对疏远的恐惧·····	243
三、勇敢前行，不对未知事物恐惧·····	247
四、对抗负面情绪，打造超级意志力·····	251



第一章

“拖延”是成功的绊脚石

——拖延者的行为模式

今天，拖延几乎已经成了现代人的通病，“先放一下，待会儿再行动”成为了拖延者最大的思想毒瘤，它无时不在，无刻不在，困扰着人心。很多时候，我们都是不知不觉中就掉进了拖延的旋涡。就像坐在一辆过山车上，情绪随着它起起落落。虽然我们希望事情有所进展，但最终还是不可避免地慢了下来。

一、最后通牒效应：丧失最后时限

了解“最后通牒效应”

在日常工作当中，不论你所从事的行业是什么，也不管你是普通员工还是高层管理人员，几乎每个人都有畏难情绪。因为惧怕困难，所以遇事总是畏畏缩缩，只要条件允许便一拖再拖，可是“拖”字诀真的能缓解我们的焦虑和内心深处的不安吗？

“这两天又要整理销售数据，烦死了，反正经理还没要，等他要的时候再说吧！”

“报告不是下周交吗？现在完全不用着急。”

“有压力才有动力，实在拖不下去了，自然就能高效率完成工作任务。”

.....

职场中的“拖延”几乎随处可见，有些人甚至直接把娱乐当成了工作，宁愿“装鸵鸟”似的把自己埋在娱乐中，也不愿意直面工作中的挫折和困难，从而导致工作一拖再拖，以至于到了最后期限，不得不硬着头皮顶上去，匆匆忙忙完成工作。

积极主动地完成工作的人与总是拖到最后才临时抱佛脚的人比，究

竟谁更容易获得上司的赏识呢？答案不言而喻。尽管绝大多数人都明白这个道理，但对于不需要马上完成的任务，还是会不自觉地产生拖拉倾向。在他们看来，拖拉虽然不是个好习惯，可也没到上纲上线的地步。殊不知就是这种不在意的态度，导致了越来越严重的“拖延症”，从而引发了自我的心理折磨，让原本美好的生活逐渐陷入了恐惧、烦躁和无望的深渊。

明明可以提前完成工作，却总是习惯于在最后期限到来之时，才去努力完成，这种行为模式在心理学上被称为“最后通牒效应”。从心理学角度来说，拖延绝不仅仅是一种坏习惯，更是一种引发焦虑以及抑郁等心理疾病的健康隐患，它往往会加重人们的心理负担，使人长期处于担惊受怕或焦虑不安的状态之中，甚至直接造成心理障碍或疾病。

如果有人认为这是危言耸听，那么就大错特错了。加拿大渥太华卡顿大学的心理学教授蒂姆·彼齐尔博士曾经专门做过一份关于“拖拉”的职场调查，他随机选择了100名自认为有拖延倾向的公司职员作为样本，并对他们在任务期限的最后一周进行了跟踪式调查。

研究结果显示：在他们还没有开始自己的任务时，往往会感到焦虑和内疚，为了缓解这种负面情绪，他们会安慰自己“晚一点儿也没事，压力就是动力，说不定压力之下反而能创造奇迹……”随着时间的流逝，他们不得不投入完成任务的工作中去。令人震惊的是，一旦投入工作，他们便更多地表现出了诸如自信等积极情绪，不再悲叹时光流逝，不再因为压力而闷闷不乐，也不再因为困难而紧皱眉头。

由此也不难看出，“压力可以让人表现得更优秀”根本就是一个伪命题。著名作家金庸也曾说过“压力之下做出的东西往往不是最好的”，他本人对自己在交稿压力下完成的作品就不是很满意，为了弥补缺憾，他专门主动对自己的作品进行了多次修改。

尽管“最后通牒效应”会给人们带来很多负面情绪和困扰，但它本身

并没有任何倾向，只要运用得当，“最后通牒”也能发挥正向作用，并帮助我们一步一步走向成功，一点一点创造人生和事业上的奇迹。

小故事

在环保行业的圈子里，很少会有人不知道“孟总”这个人，尽管今天的他已经是一家环保科技公司的老总，并成功带领自己的企业成为了行业龙头，但五年前的孟琳还只是一家公司的销售经理。究竟是什么力量让他选择了辞职创业？又是什么力量让他带领自己的企业后来居上，坐上了行业老大的交椅？

回首曾经的岁月，孟琳感慨万千，初入职场时他和所有年轻人一样，满身都是热血，热切地希望能做出一番成绩来。然而理想很美好，现实却很残酷，随着工作的年限越来越长，不少人都被琐碎的工作磨掉了激情与梦想，“职业倦怠症”开始初步显现，孟琳也不例外。缺乏工作动力与热情，总是喜欢拖延，压力夺走了欢声笑语，每天都是唉声叹气……不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡，眼看着“老油条们”总是被老板甩脸色，甚至是直接清理出局，孟琳再也无法消极拖延下去了，他决定改变。

为了克服“最后通牒效应”的负面影响，孟琳针对自己的“拖延症”制定了严格的时间管理对策。比如，某项任务公司要求一周完成，他就把该工作平均分成五等份，然后自己给自己下最后通牒，无论何每天都必须完成一份，这样一来自然就避免了临时抱佛脚的拖延状态。

实行时间管理对策后，孟琳惊喜地发现压在内心的大石头不再那么沉重了，工作效率得到了提高，整个人的精神状态也好了不少。摆脱“拖延症”的孟琳很快就得到了上司的赏识，并被提拔为销售经理，半年后他得到老板的资金支持，决心在环保领域干一番事业。

环保公司成立后，前景并不明朗，很长一段时间里都没有什么业绩。但孟琳是一个做事有规划的人，早在创业前期，他就给自己的老板（出资人）提供了一份详细的发展规划报告，在报告中有无数个小期限。如半年内公司规模达到20人，并开始盈利；一年内收回所有投资成本；三年内成长为一家中型企业……不管是在创业起步阶段还是在企业快速发展阶段，孟琳始终都坚持着一个做事习惯和原则，那就是在规定的时间内完成固定的任务。正是这种给自己下最后通牒的做法，促使他带领公司成功走出困境，走向环保行业的最高峰。

拖延心理人人都有，但这并非是不能克服的“劣根性”，如果孟琳当初放纵自己的拖延和消极，就根本不可能会有日后的成功。有时候，上帝划分成功者与失败者的界限很简单，你能克服拖延，就能步入成功者行列，否则就只能在无休无止的拖延中丧失自信、丢掉快乐，整日活在担惊受怕的灰色世界里。

既然拖延如此可怕，那为什么现实生活中的拖延队伍依旧相当庞大呢？人们为什么会拖延，又为什么会不自知地选择自我心理折磨呢？尼尔·弗瓦尔博士在《现在就干》一书中曾一语道破拖延心理的玄机，他一针见血地指出：“人们拖拉的主要原因是恐惧。”

因为害怕工作做得不够圆满，所以选择消极逃避；因为担心他人否定自己的能力，所以宁愿伪装出时间不足的假象。实际上，拖延的做法是相当愚蠢的，因为它不仅不能解决实际问题，反而会让我们背上沉重的心理包袱。也许正像仓央嘉措所说的“这佛光闪闪的高原，三步两步就是天堂”，我们距离成功往往也不过只有两三步之遥，但就是因为“恐惧心”过重，所以才总在“拖延”的圈子中打转，怎么也取得不了成功。

在现实生活中，绝大部分人都能认识到拖延是一个恶习，但为了躲避痛苦，为了逃避困难，他们宁愿背着沉重的心理负担选择拖延。实际上，一味退缩只能“拖来拖去拖成愁”，克服拖延的办法有一个，那就是利用“最后通牒效应”去逼迫自己；克服恐惧的办法也只有一个，那就是勇敢迎向它，立即行动起来，越早行动就越能更好地完成任务，越早行动就能越能摆脱心理压力。

我们不妨在夜深人静的时候扪心自问：如果在最后期限到来之时没能完成任务，究竟会带来怎样的后果？你能否承担这个后果？趋利避害是人的本能，一旦“拖延症”威胁到了我们的职场地位以及切身利益，我们往往会毫不犹豫地快速行动，用果决的“拳头”击碎“最后通牒效应”所带来的负面影响。

“最后通牒效应”并不是洪水猛兽，尽管它所带来的“拖延症”往往使我们不得不花费更多的时间，不得不承受更多的心理压力，但如果我们能巧妙运用这种心理效应，那么激发人生正能量也并非不可能。

1. 分割时间细化任务法

从心理学角度来讲，拖拉是内心恐惧的外在表现，浩大的工作任务之所以会被人们打上“困难”的标签，其关键就在于“大块头”看起来实在吓人。这和跑马拉松是一样的道理，如果一开始就把无比遥远的终点线当作目标，那么难免会心生畏惧，但如果把漫长的跑道划分成若干部分，结果就会完全不同。

要想克服拖拉，就必须学会用微观的眼光看待问题。那么，具体来说，我们究竟该怎样做呢？星期一是一周工作的开始，俗话说“磨刀不误砍柴工”，我们不妨抽出几分钟的时间来制订一个具体而详细的工作计划：汇总一周的工作任务，将其按照轻重缓急平均安排到每个工作

日，然后强迫自己在约定的时间内完成规定的任务。

也许有人会说，我每天都给自己制订工作计划，并强迫自己必须完成，可还是逃不过“拖延”的魔爪，上班时间根本完不成，结果天天加班到深夜，而且是一天比一天晚。夜里休息不好，第二天自然会打瞌睡，因此也就没什么效率可言。时间长了就形成恶性循环，不仅工作效率没法保证，睡眠时间也无法保证，身心俱疲也就不奇怪了。

尽管“最后通牒效应”确实能够提升工作效率，激发人生正能量，但这并不是百分百绝对的，只有将其建立在特定的前提条件上，才能产生特定的效果和作用。我们在分割时间和细化任务的过程中，必须要尊重客观事实，尤其是在工作任务量的安排上要讲究科学合理。如果安排的任务过重，往往会打击人的工作积极性，在这种情况下“最后通牒效应”不仅不能起到积极正向的作用，反而会适得其反。

所以，在运用“分割时间细化任务法”来克服“拖延症”的过程中，一定要学会对可支配的时间进行科学管理，只有这样才能更好地运用“最后通牒效应”，让自己在约定的时间内完成规定的任务。

2. 正反两面心理暗示法

心理暗示往往能够对人的行为产生不可思议的影响力，当我们处于消极负面的情绪之中时，诸如“没有什么过不去的槛”“一切都会好起来的”“我为什么非要愁眉苦脸”等心理暗示，可以起到很好的心理治疗作用，从而帮助我们脱离负面情绪的影响，回归到正常的情绪和生活之中。

实际上，要想克服拖延带给我们的焦虑、愧疚等负面情绪，同样可以采用心理暗示治疗法。我们不妨针对拖延从正反两个方面来采取心理应对战术。

正面心理暗示法。当拖延心理作祟时，我们可以这样激励自己：只要能按时完成这个任务，我们就能赚到不少钱，可以买自己喜欢的物

品，可以带领全家出游，还可以给孩子们买他们最喜欢的高级玩具；能被单位领导赏识，会赢得周围同事和朋友们的钦佩和羡慕，加薪升职也是有可能的。既能少承受压力，又能多收获成就感和快乐，为什么还要选择拖延呢？

反面心理暗示法。提前设想一下拖延的后果，也能在一定程度上帮助我们克服拖延的坏习惯。趋利避害是人的本能，如果因为拖延而导致工作不能按时完成，自己不仅有被罚款的可能，甚至会直接丢掉工作，那么面对每月都必须还款的房贷以及乱七八糟的日常开销，你真的能毫不忧虑地承担被辞退的后果吗？既然不能，那就立即行动起来，打破拖延的思维惯性，这是我们唯一能做的事情。

二、杜利奥效应：消极对待

了解“杜利奥效应”

如今，几乎所有的媒体都在报道“高考热”，几千人竞争一个职位早已经不是什么新鲜事。除此以外，国企、事业编制也成了“香饽饽”。

不少成绩优秀、能力卓越的本科毕业生、硕士研究生，甚至是博士生，为了争得一个正式编制，甚至甘心放低心态去做一个清洁工。我们暂且不讨论这种怪象背后的深层社会原因，单就个体来说，这些天之骄子日后所做的事情，既不是自己的专业所长，也无法实现自己的抱负，仅仅只是当一天和尚撞一天钟，如此缺乏热情的工作状态真的能做出什么成就吗？很显然，答案是否定的。