

拖延症

的自我疗法

牧彤◎编著

七周扫除拖延症



拖延症的自我疗法

——七周扫除拖延症

牧 彤 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

拖延症的自我疗法：七周扫除拖延症 / 牧彤编著
— 北京：人民邮电出版社，2014.9
ISBN 978-7-115-36957-4

I. ①拖… II. ①牧… 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200502号

内 容 提 要

拖延是生命的窃贼，它会在不知不觉中盗走我们的热情、机会，消磨我们的斗志，让我们的生活在原地打转儿。本书针对拖延症这一问题，通过选取贴近我们日常生活的素材，以质朴、活泼的方式来分析原因并提出解决办法，从而帮助读者从实际情况出发，对工作中的拖延情况进行分析，找出解决对策，以利于读者自我治疗拖延症，合理规划和利用时间，成为时间的管理者，最终扫除拖延症。

本书适合希望摆脱拖延习惯、改变自身现状、提高时间利用率、提高行动力的各年龄段的读者阅读。

◆ 编 著 牧 彤
责任编辑 李宝琳
执行编辑 唐可人
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32
印张：7
字数：110千字



定价：29.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316
反盗版热线：(010) 81055315
广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前 言

今天的报告还没写完呢，没关系，明天再写；忘记给客户打电话了，没关系，明天再打；这个月又没有存钱，没关系，下个月再存……然而，当新的一天来临，新的工作又会接踵而来，需要我们去完成。新的报告等着我们去写，新的客户等着我们去开发，新的消费计划需要我们去实施……这样，我们的生活只会因此变得杂乱无章，我们的待办事项永远挤满了记事本。

这正是当今大多数人的生活状态，很多人因为拖延，总有处理不完的事情，总有实现不了的愿望，久而久之就会迷失方向，失去前进的动力，最终碌碌无为。

可是，如果我们能够在今天下班前就写完报告，并把客户的事情处理好，先完成这个月的存款计划再去买计划外的东西……那么，我们的生活会是另一种样子：新的一天来临时，我们能马

▶▶▶ 拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症

上着手新的工作，在当天写完该写的报告；及时跟进，提供客户需要的服务。等这些做完了，我们也许还有时间想想怎样把我们的工作做得更好。上个月的财务计划完成了，存折上的数字正按照计划慢慢地积累，这个月依然要努力完成它，这样，过段时间我们就可以通过理财来增加收入了。

我们见过很多的人尽管很有想法与才华却并没有成功，相反，一些看起来不起眼的小人物，最后却都取得了自己想要的成就，过上了理想的生活。他们之间的差距并不在于才华，而是在于平常的小事中。一个拖延的人，就算再有才华，也会错失展现的机会；一个平凡的人，不推脱，把所有事情按部就班地做好，仅此一个闪光点就能成就他。在相同的条件下，引导人们走向成功的不是才华，而是认真做事不拖延的好习惯。

拖延是什么？拖延是让我们在日复一日中迷失自我的罪魁祸首。拖延让我们的生活和工作陷入一团糟，我们的麻烦也会越来越大。很多人都想摆脱拖延，他们被拖延偷走了时间，被拖延套牢，但是他们害怕改变，害怕未知，一个恶性循环就这样开始了，而最终拖延在，成功走。

其实，改变并不可怕。只要我们学会隔离导致拖延的外部环境，马上开始，拿出纸笔写下有意义的目标，列出具体的实现步骤并真正行动起来，不为拖延找借口，做到日事日清，合理计划，让每天的时间“多出一小时”，就能提高自己，战胜拖延，过上

我们理想的生活！

拖延是生命的窃贼，它会在不知不觉中盗走我们的热情、机会，消磨我们的斗志，让我们的生活在原地打转儿。可是，拖延症并不是无可救药。我们要实现自我，取得成绩，就要和拖延症做斗争，面对导致拖延的每一种原因都要战斗到底。我们要知道，每解决掉一个问题，我们就朝着战胜拖延症更近了一步。只要我们付诸行动，从每一件小事做起，就能彻底战胜拖延症。

本书在策划和创作的过程中，得到了齐菲菲、曹孟群、许春莉、路晓宁、许朋成、张保柱、张布伟、常辉、侯大伟、邢淑萍、刘天宝、李文超、卢海彬等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意，没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

目 录

前传 拖延的真相：在日复一日中迷失自我 //001

- ★ 拖延你好，成功再见 //001
- ★ 拖延让事情陷入一团糟，麻烦也只会越来越大 //003
- ★ 为什么拖延者最害怕的是改变 //006
- ★ 谁偷走了你的时间 //008
- ★ 不要被自己“套牢”，改变固有的生活模式 //010

第一周 环境影响心情，隔离导致拖延的外部环境 //013

困惑 1：先接个电话，又处理点杂事，怎么就到下班时间了 //013

攻略 1：让无序电话有序化 //015

攻略 2：只做该做的事情 //017

▶▶▶ 拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症

攻略 3: 文件分类管理, 需要哪个拿哪个 //018

攻略 4: 该拒绝的时候果断说“不” //019

困惑 2: 一件事来来回回地折腾, 事情越积压越多

怎么办 //021

攻略 1: 问题到此为止, 不要总是希望别人

替你解决 //022

攻略 2: 任何工作都不是分外的 //024

攻略 3: 正确做事, 更要做正确的事 //026

困惑 3: 薪水要与工作完全等价吗 //028

攻略 1: 不要无休止地抱怨, 那会阻碍一个人

的发展 //031

攻略 2: 自己要会管理自己 //033

攻略 3: 跟职场疲惫期“死磕” //036

第二周 摊开纸笔, 写出有切实意义的目标 //041

困惑 1: 我们为什么需要目标 //041

攻略 1: 找到帮我们理清混杂生活方向的目标 //043

攻略 2: 盯准目标以后再行动 //045

攻略 3: 人生要想有方向, 目标就是指南针 //046

困惑 2: 我也有自己的目标, 为什么不起作用呢 //047

攻略 1: 目标不能“假大空”, 一定要适合自己 //049

攻略 2: 拒绝意外干扰, 找准目标行动 //051

攻略 3: 一定要有一个终极目标 //052

攻略 4: 坚持、有始有终, 是拒绝拖延的最好方式 //054

困惑 3: 目标是怎样帮助我们战胜拖延, 让我们
越来越好的 //056

攻略 1: 把目标分解, 不断实现超越 //059

攻略 2: 三思而后行, 这不等于犹豫不决 //060

攻略 3: 每天都奔着目标前进 //062

攻略 4: 每天都要有可以实现的目标 //065

攻略 5: 找个安静的地方, 把目标一项项列出来 //066

第三周 确定目标, 列好具体的实现步骤 //069

困惑 1: 我们为什么要制订计划 //069

攻略 1: 计划要切实可行 //072

攻略 2: 制订一个能驱赶惰性的计划 //074

攻略 3: 根据实际及时调整计划 //075

困惑 2: 日计划、周计划、月计划、年计划, 你都
做好了吗 //077

攻略 1: 完备的日计划是“战拖”的关键一步 //078

攻略 2: 让周计划平衡工作和休息 //080

攻略 3: 制订月计划和年计划 //082

第四周 现在就动起来, 用行动战胜拖延 //085

困惑 1: 为什么说低效率就是在拖延呢 //085

攻略 1: 全身心做一件事, 保持高效的工作状态 //088

▶▶▶ 拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症

攻略 2: 在工作高效期做重要的事 //089

攻略 3: 多沟通, 减少团队配合中浪费的时间 //090

困惑 2: 事情没做好, 我们真的尽力了吗 //091

攻略 1: 把重要的事放在第一位 //093

攻略 2: 把事情按照轻重缓急排序 //097

攻略 3: 面对困难, 拿出勇气 //099

攻略 4: 通过排序提高执行力 //103

攻略 5: 每天都做一份备忘录 //106

攻略 6: 面对无数工作能舍弃不重要的 //107

第五周 和借口开战, 出现一个消灭一个 //111

困惑 1: 借口一个接一个, 过了一天又一天 //111

攻略 1: 面对工作要主动, 被动做事很容易
寻找借口 //115

攻略 2: 完不成的任务也要咬牙坚持 //118

攻略 3: 遇到困难不找借口找方法 //121

困惑 2: 爱找借口, 投机取巧是对人生的拖延 //123

攻略 1: 对每项工作都付出百分百努力 //124

攻略 2: 虽然无法完美, 但也要尽最大力去做好它 //128

攻略 3: 做什么事情都要抱有热情 //130

困惑 3: 用借口推托工作后, “闲得无聊”怎么办 //132

攻略 1: 太闲不是好事, 想办法让自己有事干 //133

攻略 2: 让生活有意思起来, 告别混乱无序 //135

第六周 战胜拖延，用日事日清来检验自己 //137

困惑 1：为什么勤奋的人对拖延症有免疫力 //137

攻略 1：首先让自己和懒惰决裂 //140

攻略 2：不愿付诸行动的人干不成任何事 //142

攻略 3：雷厉风行，现在就干 //144

困惑 2：勤奋和混日子为什么会产生巨大的分别 //147

攻略 1：每天问一问自己“我勤奋吗” //149

攻略 2：每天比别人多做一点点 //152

攻略 3：给机会“腾”出更多时间 //156

困惑 3：问题怎样才能依照自己的想法解决 //157

攻略 1：少做承诺，多做事情 //158

攻略 2：行动的时候不要怕犯错 //161

第七周 高效利用时间，每天“多出1小时” //165

困惑 1：不能给生活更多的时间，就给时间更多的生活 //165

攻略 1：知道自己在做什么，为什么这么做 //168

攻略 2：不要让自己的时间提前进入“老年期” //170

攻略 3：要拉长生命就要把每天当成最后一天 //171

攻略 4：时间都是“一次性”的，平静和崇敬地开始
每一天 //173

困惑 2：怎样将一天 24 小时变得更多 //174

攻略 1：早上要精力充沛地开始新的一天 //176

▶▶▶ 拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症

攻略2: 认真安排好一天的作息时间表 //178

攻略3: 看看“时间窃贼”有哪些 //182

困惑3: 怎样才能不让拖延荒废掉时间 //183

攻略1: 做事的时候遵循二八法则 //186

攻略2: 把手表调快十分钟 //188

攻略3: 善待时间, 分配好自己的时间 //190

攻略4: 把工作期限提前, 合理安排时间 //193

攻略5: 正视拖延, 然后把它消灭掉 //196

困惑4: 零碎时间怎样用来产生效率 //198

攻略1: 把点滴时间“挤”出来 //199

攻略2: 珍惜时间不仅仅是一个口号, 要落到实处 //200

攻略3: 像支取存款一样使用自己的时间 //201

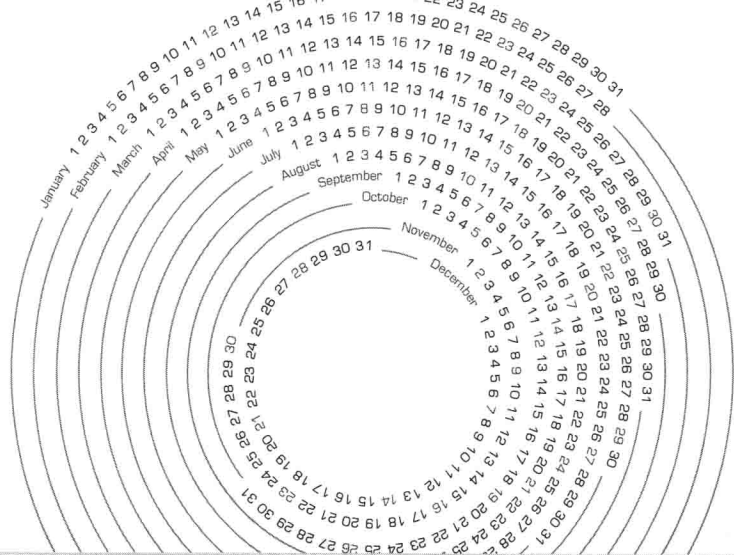
攻略4: 有效利用零散时间提高效率 //203

攻略5: 用零散时间为自己带来更多的财富 //204

困惑5: 珍惜自己的时间, 别人的时间也要珍惜 //206

攻略1: 遵守约会时间, 不浪费别人的时间 //206

攻略2: 把守时看成对别人的尊重 //208



前 传

拖延的真相：在日复一日中 迷失自我

★ 拖延你好，成功再见

小罗和小熙是从小一起长大的“铁磁儿”，俩人从小学就同校，一直到大学毕业才分开。小罗在一家大型央企工作；小熙则进了一家知名外企，在人力资源部门工作，经常组织各种职业培训，是很有冲劲很有前途的一个小姑娘。两人的单位距离很近，小罗和小熙不想被家人束缚，便一起搬出来合租了一套两居室。关于拖延症的故事就从她俩开始讲起。

小熙提议，不如利用周末的时间去报个班，抽两个小时学习

▶▶▶ 拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症

外语口语，小罗对这个提议却并不赞成。她觉得用外语的机会不多，而且周末用来吃喝玩乐还不够呢，哪里还有时间学习？小熙知道小罗会这样说，于是便把事先准备好的故事讲给小罗听。

1973年，英国利物浦市一名叫科莱特的青年考入了美国哈佛大学，常和他坐在一起听课的，是一位18岁的美国小伙子。大学二年级那年，这位小伙子和科莱特商议，一起退学，去开发32Bit财务软件，因为新编教科书中，已解决了进位制路径转换的难题。

当时，科莱特感到非常惊讶。他觉得自己来这里是求学的，不是来闹着玩的，再说对于Bit系统，博士才教了点皮毛，要开发Bit财务软件，不学完大学的全部课程是不可能的。于是他委婉地拒绝了那位小伙子的邀请。

10年后，科莱特成为哈佛大学计算机系Bit方面的博士研究生，那位退学的小伙子也在这一年，进入美国《福布斯》杂志亿万富翁排行榜。1992年，科莱特继续攻读，成为博士后；那位美国小伙子的个人资产，在这一年则仅次于华尔街大亨巴菲特，达到65亿美元，成为美国第二富豪。1995年，科莱特认为自己已具备了足够的学识，可以研究和开发32Bit财务软件了，而那个小伙子则已绕过Bit系统，开发出Eip财务软件，它比Bit快1500倍，并且在两周内占领了全球市场，这一年那个美国小伙子成了世界首富，一个代表着成功和财富的名字——比尔·盖茨，也传遍了全球的

每一个角落。

小熙讲完了故事，告诉小罗说：“在这个世界上，有许多人认为，只有具备了精深的专业知识才能创业。然而，世界创新史表明：先有精深的专业知识才从事发明创造的人并不多，不少成就一番事业的人，很多是在知识不多时，就直接确立了目标，然后再在创造过程中，根据需要补充知识。比尔·盖茨哈佛大学没毕业就去创业了，假如等到他学完所有的知识再去创办微软，他还会成为世界首富吗？”小罗听完小熙的话，便跟着小熙去英语班报了名。

岁月无情不等人。在我们一天天的准备和等待中，可能有人已经把事情做成了。再有能力的人，只有想法没有行动，也不会获得成功，一个人的态度决定了他的人生轨迹。现实的情况往往是——拖延在，成功走。

一件事，如果等到所有的条件都成熟才去行动，那么你也许得永远等下去。面对时机，我们需要的不是想法，而是做法。只有真正去做，才能获得成绩。

★ 拖延让事情陷入一团糟，麻烦也只会越来越大

自从小罗和小熙一起报了英语班，小罗只有第一节课去了，之后她总是找各种理由不去上课。小熙看着小罗这样不爱上课，

▶▶▶ 拖延症的自我疗法——七周扫除拖延症

觉得要跟小罗谈一谈了。每次跟小罗说上课的事情，小罗都嘟囔道：“课还有一年的有效期呢，着什么急呢？”虽然她每次都这样说，可都过去半年了，小罗还只是上了第一节课。小熙心里着急，她告诉小罗自己原来也是这样的，干什么事情都拖，直到她看了比尔·盖茨的故事，意识到自己的错误了，才慢慢改正。

小熙告诉小罗，拖延会导致一个人步入平庸。它对人的最大危害，并不仅仅在所拖延之事上，它会侵蚀人的意志和心灵，消耗人的能量，阻碍人的潜能的发挥。处于拖延状态的人，常常陷于一种恶性循环之中不能自拔，最后只能将问题越积越多。

对每一个渴望有所成就的人来说，拖延是最具破坏性的，它是一种最危险的恶习，会使人丧失进取心。一旦开始遇事不及时解决，就很容易再次拖延，直到变成一种根深蒂固的习惯。

小熙接着说，喜欢拖延的人往往意志薄弱，他们或者不敢面对现实，习惯于逃避困难，惧怕艰苦，缺乏约束自我的毅力；或者目标和想法太多，导致无从下手，缺乏应有的计划性和条理性；或者没有目标，甚至不知道应该确定什么样的目标。

人的惰性是一种可怕的精神腐蚀剂，它可以使人整天无精打采，生活消极颓废，甚至使人性低落到不如其他动物的层次。富兰克林就曾经说过：“懒惰就像生锈一样，比操劳更能消耗我们的身体。”而萧伯纳则说：“懒惰就像一把锁，锁住了知识的仓库，使你的智力变得匮乏。”

拖延并不能使问题消失也不能使解决问题变得容易起来，而只会使问题继续深化，给工作造成严重的危害。如果一个人没有在关键时刻及时做出决定并采取行动，而让事情拖延下去，就会使没解决的问题，由小变大、由简单变复杂，像滚雪球那样越滚越大，解决起来也就越来越难。

那些经常说“唉，这件事情很烦人，还有其他的事等着做，先做其他的事情吧”的人，那些将“今天该做的事拖到明天，现在该打的电话等到一两个小时以后才打，这个月该完成的报表拖到下个月”的人，总是奢望随着时间的流逝，难题会自动消失或有另外的人解决它，须知这不过是自欺欺人。随着完成期限的迫近，压力反而与日俱增，拖延只会让他们感觉更加疲惫不堪。

如果一个人希望通过拖延混日子，那你就犯了一个大错误。在工作上的拖延虽能一时侥幸蒙骗领导，但却使这个人从此变得更加平庸。有成就的人做事从不拖延，他们知道自己的职责是什么，在上司交办工作的时候，他们只有两个回答。“是的，我立刻去做！”或是“对不起，这件事我干不了。”某件工作能做就立刻去做，不能做就立刻说自己不能做。拖延与成功的人无关。

拖延只能导致平庸的结局。如果你想打破平庸的生活模式，完成从普通到优秀到卓越的跨越，请丢掉糊弄的态度，从今天开始拒绝一切拖延的习惯。

小罗听到小熙讲了这么多，终于意识到如果自己这样一拖再