

人生有限，拖延有害，不行动就永远没有改变

超级自控力

打败拖延的有效方法

倪彩◎著

- 1. 摒弃对拖延的恐惧、羞耻及焦虑
- 2. 培养有效的自控力和积极的态度
- 3. 你就能甩掉拖延症，超越93%的人



国家一级出版社



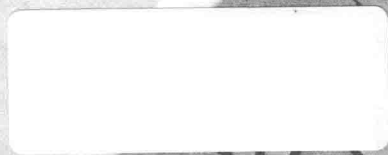
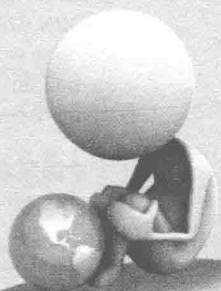
中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

超级自控力

打败拖延的有效方法

倪彩◎著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

真正的自由源于自律，失控的人生只会一片狼藉。道理每个人都懂，但人有及时行乐、趋乐避苦的强大惰性，如果没有足够的自控力和意志力，就会在许多问题上懒惰懈怠、拖延逃避。这本书从拖延的症状入手，如剥洋葱般解析了导致拖延的各种原因以及应对的策略，让读者掌握自律自控的有效方法，战胜拖延的恶习。

图书在版编目 (CIP) 数据

超级自控力：打败拖延的有效方法 / 倪彩著.
—北京：中国纺织出版社，2018.2（2018.9重印）
ISBN 978-7-5180-4344-6

I.①超… II.①倪… III.①自我控制-通俗读物
IV.①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第282096号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年2月第1版 2018年9月第4次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：8

字数：118千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序 言

征服了自己，
就征服了世界

人，为什么一定要学会自控？

俄罗斯作家陀思妥耶夫斯基有句名言，用在这里作为答案再合适不过，他说：“一个人想要征服全世界，首先要征服他自己。”

所谓自控，就是自我控制，成为自我的主宰。当我们具备了自控力的时候，就能够正确及时地做那些该做的事，表现出该有的状态。否则，其他的力量——可能是坏习惯，或是他人，抑或是周围的环境，都会趁虚而入，直接对我们进行控制。

自控力的缺失，让很多人错失了改善和发展自我的机会。

拖延，就是自控力缺失的一种坏习惯。相关资料显示，在大学生中，大约有 70% 的人有拖延习惯，只是程度不同；成人中有 25% 的人存在慢性拖延问题，另外，有 95% 的人希望能改掉他们的拖延恶习。

美国作家唐·马奎斯说过：“拖延是止步于昨日的艺术。”

想想看，我们的一生，短短几十载，生命非常有限。若总是控制不住自己，让工作和生活被那些琐碎的、毫无意义的事情所占据，那我们还有多少精力去做真正重要的事情？

内心的不确定、完美主义的心结、害怕承担结果的懦弱，都是人性中

不可避免的弱点，也会让我们习惯性地用拖延来逃避事实。而在内心里，没有谁甘心让自己在浑浑噩噩中度过一生，我们都渴望超越自己、改变自己不满的现状。

什么样的人才是成功者？不是看他获得了多少财富，而是看他是否知道如何用自控力去获得“反惯性”的能力。拖延是生命的窃贼，它会在不知不觉中盗走热情、偷走机会、碾碎梦想、扼杀爱情。原本可以绚烂一世的人生，会在拖延中变成一具丑陋的空壳。

拖延症很可怕，可怕在它无声无息地偷走生命；但拖延症并非无药可救，我们可以借助自身的力量去与它抗衡。只要你愿意付出行动，愿意从细枝末节做起，那么在战胜拖延这条路上，你就不会输！

每一场拖延的斗争，都是与另一个自己和解的过程。最后，希望每位读者都可以找回自控力，告别拖延症，开创美好的人生！



目录

contents

Chapter 1

当心！拖延正在毁掉你/ 001

002 对号入座：你有拖延症吗

006 害人不浅的“习惯性怪圈”

010 小事拖延也能酿成千古恨

013 知道吗？越拖延，越颓废

015 犹豫的人只会活在恐惧里

018 不珍视今天的人没有明天

021 总也甩不掉的“亚历山大”

024 梦想是经不起等待的东西

Chapter2

是什么在“拖累”你的人生 / 027

028 拖延带来的“劣质快感”

032 我只是不想对后果负责

036 没勇气面对失败的事实

039 对远离心理舒适区的阻抗

043 害人不浅的完美主义情结

046 趋乐避苦是人的本性



Chapter3

别犯懒了！对抗顽劣的惰性/ 051

- 052 懒惰比你想得更具杀伤力
- 056 循序渐进，扔掉舒适度
- 060 再大的成功也得一步步来
- 063 多点儿耐性，少点儿浮躁
- 066 精于专注，让拖延无处遁形
- 070 有合理的期望才不会犯懒
- 074 和懒懒散散的人保持距离

Chapter4

人生态度当如是，不找任何借口/ 079

- 080 借口是个自欺欺人的东西
- 084 少给自己设置束缚和限制
- 087 想象中的困难比实际大得多
- 091 切断后路，让自己无路可退
- 094 只去想如何，不去想如果
- 097 培养一份负责任的态度
- 102 第一次就把事情做到位
- 105 敢于平凡，战胜完美主义

Chapter5

跳出完美主义的陷阱吧/ 109

110 适应不良型的完美主义

113 调整对“完美”的认知

116 害怕犯错，其实是最大的错

120 不要过分强调细枝末节

124 接受自己不完美的真相

128 打破禁锢，退出“应该”模式

Chapter 6

想好就去做，不给拖延留机会 / 133

- 134 一个行动胜过一打计划
- 138 立刻去做，1秒也不拖延
- 142 放弃万事俱备再开始的想法
- 146 以最快的速度处理完任务
- 150 犹豫的人找不到最好的答案
- 154 把讨厌的事宜贴上A⁺标签

Chapter7

重视时间，逃出拖延的魔爪/ 159

- 160 从拖延手里抢回时间吧
- 164 学会让时间变得“超值”
- 168 遵循四象限法则来做事
- 173 别为不值得的事浪费功夫
- 177 找到属于自己的黄金时间
- 181 把闲散的时间利用起来
- 185 让你的deadline提前一点儿

Chapter8

忙而有方，告别混乱的状态/ 189

190 高效率来自合理的计划

194 为每天的事情列一个清单

198 学会“田忌赛马”的方法

203 不让凌乱的小岔拖了后腿

206 为自己设置明确的目标

211 将大目标拆分成若干小目标

Chapter 9

打造自驱力，终结拖拉恶习 / 215

216 把注意力收回到自己身上

220 自造绝境，提升意志力

224 用正向信念进行自我激励


228 避免过度合理化效应

231 借助奖惩措施来改善行为

235 多给自己一些积极的暗示

239 后记：再见，拖延症

Chapter 1



当心！ 拖延正在毁掉你

生活中90%的时间只是在混日子。大多数人的生活层次只停留在为吃饭而吃，为搭公车而搭，为工作而工作，为回家而回家。他们从一个地方逛到另一个地方，使本来应该尽快做的事情一拖再拖。

——伍迪·艾伦

对号入座：你有拖延症吗

“拖延”的英文是procrastination，它源于拉丁语，由字根“向前”和“为明天”组合而成。从表面上看，拖延都是把今天该做的事延迟到明天，享受当下的快乐，延迟不可避免的痛苦。但我们都知道，就算这一刻我们能把痛苦抛到九霄云外，可它终究还是会回来，且会以比之前更有破坏力。

事实上，“拖延”绝不仅仅是推迟某件事这么简单，它是一种病态的、不良的习惯。每个人都有可能染上拖延症，它对不同年龄、不同层次、不同领域的人都起到了同样的负面影响。拖延的形式和症状有很多。

如果你不确定自己是否有拖延症，那么不妨先做一个简单的测试。