

DON'T LET
PROCRASTINATION
RUIN YOU

别让拖延 毁了你

从容应对工作的高效自我管理术

孙欣东 / 著



1 今天你若拖延，明天它就会把你“拖光”。
2 领导催死你，同事怨死你，你自己恨死你自己。
3 没地位，没面子，没心情，没前途，看你怎么过！
4 接着“拖”，还是趁早“脱”，全由你决定！

全球100000家企业首推的员工培训理念

----- 揭示拖延成因，提供“战拖”对策，易学易懂易用，个人企业都需要 -----

效率提高5倍，时间节约50%，心情愉悦指数上升30点，业绩至少翻一番

◎ 联邦快递、麦肯锡、通用电器等全球500强企业一致推崇“不拖延”的工作准则 ◎

华夏出版社

014001110

B84-49
216

DON'T LET
PROCRASTINATION
RUIN YOU

别让拖延 毁了你

从容应对工作的高效自我管理术

孙欣东 / 著



B84-49
216

华夏出版社



北航

C1688956

011100310

图书在版编目(CIP)数据

别让拖延毁了你 / 孙欣东著. —北京: 华夏出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5080-7746-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169288号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

别让拖延毁了你

著 者 孙欣东
责任编辑 曾 华 陈文龙
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
封面图片 壹图
内文插图 杜肖牧
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市华业印装厂
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 16
字 数 221千字
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
定 价 29.80元
书 号 ISBN 978-7-5080-7746-8

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

战胜拖延，刻不容缓

在网络搜索框中键入“拖延”，显示相关结果会多达六千九百多万条！

在社交网站中，每天都有许多人加入“拖延症”小组，他们立下无数目标，发下无数誓言——比如今天要背诵两单元的单词，睡前要复习一下白天的课程，晚上十二点前一定要睡觉——可事实却是，在执行中动力奇缺，只在网上浏览着各种小说和帖子，玩一些无聊的小游戏来消磨时间，一定要在Deadline的前几天才开始慌忙准备。

无论你是否愿意承认，事实上，我们都有拖延。在这个世界中，无论是处于学生时代的青年，还是职场中的白领，人们或多或少都会因为拖延陷入成长的困扰之中。如何避免拖延对人们工作和学习所造成的不良影响，这成为一个巨大的难题。

本书通过对人们拖延的心理和行为的分析，让更多理性的思想得以诠释，使得人们可以在其中找到根治拖延的方法。

大家都知道拖延是种心理顽疾，它更多地来源于人们自身的谨慎、焦虑甚至畏惧等情绪，作用在具体的工作行为中，会让任务的进度和结果都遭受影响。拖延往往让人们很难获得成功，因为他们会因为自身的软弱或懈怠，表现出对工作、对人生消极甚至是放弃的心理。

事实上，拖延是大部分失败的根源。

为什么在相同的工作时间内，我们总是比同事工作任务完成得更慢？

为什么在同等的工作经验下，我们的工作进度总是达不到要求？

.....

这也是人们在工作中常常需要去面对的问题。也许你事事追求完美，甚至在工作中你也是尽心尽力的在努力着，可是当老板看到你的工作结果时，却总是以为你在拖延、你是一个“不积极”的人。这是人们不正确的工作方法所造成的结果，而这种不当方法往往都会被当事者所忽略，他们意识不到自己的拖延行为。这是我们在书中会提到的。

拖延并非一个很明确的话题，它本身的一些不明显甚至是矛盾的特质，也让其形成表象，呈现出不同的姿态。人们总是不知不觉就陷入到拖延的行为之中，而当事者往往很难想到这会带来什么后果。

这些后果总结起来，时间问题是其本质。人们都处于时间的洪流中，每时每刻都面临着“时间流逝”的问题。一年365天，一天24个小时，这是永恒不变的规律，但往往这也是某个时间点上大家所能看到的规律。而脱离出那个时间点，从时间段的角度来看，人们时时刻刻都不曾停留在原地。就像芝加哥一位著名主持人最近在广告中朗诵的那首诗一样：“时间为何要飞？时间为何不走，为何不慢慢走？为何不蜿蜒前行？为何一定要飞？”

时间是上帝恩赐给人类最好的礼物，但拖延会让这份礼物蒙受损失。拖延者也许能意识到时间的可贵，但却总是看不到他们的时间在不断消逝。这种情况的起因也是来源于拖延发作的一些隐蔽以及自我隐蔽的特点——也许当你还没意识到或者你只是忽略掉了你已经处于拖延行为之中的这个事实的时候，它早已给你带来更大的损失。

在本书中，从第一章的生活窥视，到第二章的心理博弈，一直到最后的职场应对，全书的叙述顺序是依照一个循序渐进的过程，以方便读者从现象、心理、负面影响，一直到思维和行为应对，逐一认识到拖延的根源

和解决办法。这是一本通俗而切合生活实际的书。拖延早已在人们的生活中随处可见，不仅仅是在他们自身行为中显现，还有很多书籍——包括诗歌、小说，甚至是《圣经》中都对拖延作出了明确的警惕提示。

我们应该认识到解决拖延这项任务的紧迫性，每时每刻它都在对我们造成损失和影响。为了拥有更积极的生活态度以及更昂扬的奋斗精神，我们应该清楚地认识到自己的拖延毛病，并努力改正它。但这种认识往往需从本质上去把握和理解，并用最合适的行为对自己作出约束和规范，才能行之有效。对此，本书将给予你最好的答案。

如果有什么需要明天做的事，
最好现在就开始。

——富兰克林

曾经的目标，有没有去及时实现？
事到如今，是否只能无奈地祭奠？
你，能不能下定了决心不再拖延？

第一章

生活窥视：无处不在的拖延

生活之中，拖延无处不在，可能一不小心你就被它“传染”了。
要想真正摆脱它，首先就必须认清它的面目。

- | | |
|--------------------|-----|
| ☑ 何为拖延 | 002 |
| ☑ 思维漏洞：明日复明日，明日何其多 | 007 |
| ☑ 追求完美主义，迟迟不愿动手 | 012 |
| ☑ 经常感到焦虑，想找逃避出口 | 016 |
| ☑ 自我心理暗示：压力大能力强 | 021 |
| ☑ 受害者心态：别人行我不行 | 025 |
| ☑ 三种类型：鼓励型、逃避型、决心型 | 029 |



第二章

心理博弈：拖延是这样炼成的

拖延的习惯并不是先天就有，而是后天养成的。对他人行为的模仿和学习是拖延形成的外部因素，不断地自我设限和自我宽容是其内部机制。长期拖延的人，极易陷入一种“拖延怪圈”，无法自拔。

- ☑ 先天or后天 034
- ☑ 拖延的怪圈 038
- ☑ 对他人行为的模仿和学习 043
- ☑ 不断被宽容，不断地拖延 048
- ☑ 对抗焦虑：推迟执行任务 054
- ☑ 自我保护：我不需要那么优秀 059
- ☑ 选择与放弃：得不到的总是最好的 063

第三章

拖延负效应：认清拖延给你带来的危害

拖延就像压在你胸口的一块沉重的大石头，如果不能及时纠正，那么总有一天它会轰然倒塌。只有彻底认清拖延的危害，我们才能真正警醒，并最终摆脱它。

- ☑ 情绪管理：老是沉溺在悲观的情绪之中 068
- ☑ 压力谎言：妥协——挥霍时间的借口 073

☑ 团队协作：不把别人的时间当时间	079
☑ 定力下降：改变不了养成的习惯	085
☑ 自我评价：我本来就不行	090
☑ 精神不振，身心俱疲	096
☑ 丢失信仰：目标和价值观摇摆不定	101
☑ 缺乏动力：不思进取而满足于现状	106

第四章

理性思维：勿把拖延当成一种生活方式

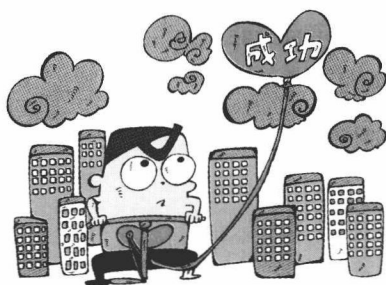
拖延的生活是感性的，但我们要学会理性思维，不给拖延找借口，学会肯定自己。不要想着“明日复明日”，其实“明日并不多”。

☑ 事物都有两面性，善用拖延的益处	112
☑ 不浪费时间，强迫症也是一种拖延	117
☑ 认清你给自己找的各种拖延借口	122
☑ 从不完美开始，以完美来结束	128
☑ 掌控情绪，远离敌意与抵制	133
☑ 学会自我鼓励，肯定自身能力	139
☑ 明日复明日，明日并不多	144
☑ 利用空闲，让时间更充裕	149

对症下药：甩掉拖延的长尾巴

认识了什么是拖延以及它的负效应，接着便要“对症下药”了。拖延并非不可治愈，只要你能找对方法，对症下药，一定可以甩掉拖延的长尾巴！

- | | |
|------------------|-----|
| ☑ 学会保持积极的心态 | 156 |
| ☑ 自我暗示的督促力量 | 161 |
| ☑ 找到效率，省时省力省心 | 167 |
| ☑ 分大饼：一步一个脚印 | 172 |
| ☑ 时间管理：分清轻重缓急 | 177 |
| ☑ 建立安全感：从做擅长的事开始 | 184 |
| ☑ 自我设限：绝不给明天留机会 | 189 |
| ☑ 劳逸结合：学会休息 | 194 |



职场应对：行永远比知更重要

职场是每个上班族生活的中心，拖延也成为其最为常发的地段。许多人都知道自己存在拖延的陋习，却迟迟不肯拿出行动来与之对抗，反而听之任之。只有积极地行动，才能冲出拖延的“围城”。

- ☑ 战胜恐惧，直面自我 200
- ☑ 选择困难症：切勿瞻前顾后、犹豫不决 205
- ☑ 打破二分法：成功之外不只是失败 211
- ☑ 承担责任，不要转移给别人 216
- ☑ 承认不完美：没有所谓的“最好” 221
- ☑ 决策力练习：行之有效地迈向成功 226
- ☑ 学会说不：别让不好意思害了你 232
- ☑ 突出围城：甩掉迷茫的尾巴 238



| 第一章 |

生活窥视： 无处不在的拖延

生活之中，拖延无处不在，可能一不小心你
就被它“传染”了。要想真正摆脱它，首先
就必须认清它的面目。

何为拖延

你若爱千古，你应爱现在；昨日不能唤回，明日还不实在；
你能确有把握的，只有今日的现在。

——爱默生

「战拖要诀」

拒绝等待

手头上有一堆事情等着处理。

堆在办公桌上凌乱的文件需要整理。

垃圾已经溢到地面上，需要马上去倒。

需要打电话联系客户，维护刚刚建立起来的合作关系。

要把明天需要准备的会议材料全部打印出

来。

给总监发一封邮件，告诉他项目的进度。

家里的水电费需要自己去交。

……

面对这么一堆亟待处理的事情，你只是木木地坐在那里发呆，无动于衷，或者此刻你心里正想着“先放一下，待会儿再行动”。于是，从上午拖到了下午，从上班一直拖到了下班，第二天看到前一天留下的烂摊子，你又增添了几分愁绪，心情不佳，却又无法摆脱片刻的休闲给心灵带来的满足感……你是否因此而患上了一种叫作“拖延”的职场通病？

其实人人都有拖延的时候，如果这些事情只是偶尔发生，本没什么可大惊小怪的，可如果你总是拿借口当理由，内心的真实想法和自己的说法



不一致，那你很可能就患了拖延症。

拖延症是指并非必须的、后果有害的推迟行为。如果只是做事拖拉或是懒得去做，那么“拖延”也仅是一种纯粹的个人习惯问题。只有当这种习惯影响到了情绪，出现严重的心理问题，导致了一系列的心理疾病时，才能称之为“拖延症”。

拖延并非心理学或医学的专业术语，但严重或经常性的拖延行为，常常是一些深层问题的外在表现。拖延现象现已成为专家研究的一个新课题。

一不小心都“有病”

据不完全统计，普通人中大约有20%的人有拖延的行为。如果真要按照这一比例来计算的话，全球患有拖延症的人相当于印度的总人口。多么可怕的数据！

根据国外的研究，70%的大学生存在学业拖延、做事喜欢“等待明天”的习惯。比如，到了期末，原本打算花费一个月的时间来复习，以应对考试，可是到了最后一个月的时候，许多人就想，半个月的时间其实就差不多了；而到了最后半个月的时候，他们又会想着留一个星期的时间复习就够了；可到了最后一个星期，他们仍然不想翻厚厚的笔记，最后竟然“裸考”。

这种“病症”随着学生的毕业又在职场中逐步蔓延……

我们不要理所当然地认为喜欢拖延的人责任心不强或是懒惰。实际上

他们内心更为焦虑，他们也清楚拖沓会危及前途，让自己变得更加无所事事；可一旦遇到事情时，他们还是无法不重蹈覆辙。一般来说，下列几种人更容易拖延：

1. 完美主义者

完美主义者追求“十全十美”，他们因为过度追求完美，心里总是害怕失败，所以面对事情时总是一拖再拖。

2. 缺乏主见的人

这种人凡事总想找个人商量一下，自己不敢做主，没有别人的指点，他们害怕自己无法单独完成任务。

3. 个性过强的人

这种人一旦看到别人和自己做着同样的事情，就会马上失去兴趣，放下手中已经进行或者尚未进行的工作，一拖再拖。

4. 禁受不住诱惑的人

这种人对任何事情都好奇，因此无法聚精会神地完成手头的任务，做事三心二意，没有恒心。

你中了拖延的病毒了吗？

一般来说，拖延的人会有如下表现：

1. 工作的时候总是挑那些容易做的去做，一旦遇到重要且耗时的工作，就开始“拖”，越是重要的工作，他们越是将它排在工作清单的后面。

2. 当终于下定决心要把最重要的事做完时，却先要去外面呼吸一下新鲜空气，或者先泡一杯咖啡慰劳一下自己。

3. 做事情总是喜欢等待，特别是在心情不好的时候，总是慰藉自己说要等待“好心情”或“好时机”。

4. 好不容易开始了一项工作，突然看到别人正在做着一件自己感兴趣的事情，就立马抛开手中工作去找别人聊；或者自己有了什么新奇的想