

50 WAYS TO STOP  
PUTTING THINGS  
OFF AND GET  
THEM DONE ASAP

# 再见，拖延症 不行动就永远没有改变

[日] 佐佐木正悟 著  
周振宇 盛文 陈悦欣 译



SHOGO SASAKI

50种妙招  
帮你与惰性搏斗

拖延，这种阻碍成功的绊脚石  
时常出现在我们身边  
人生苦短，你需要立刻有所作为  
谨以此书，献给饱受拖延困扰的人们



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 再见，拖延症

## 不行动就永远没有改变

[日] 佐佐木正悟 著  
周振宇 盛文 陈悦欣 译

電子工業出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

ITSUMO SAKIOKURI SURU ANATA ga SUGU YARU HITO ni NARU 50 no  
HOHO © 2010 Shogo Sasaki

Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.  
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-7756

### 图书在版编目（CIP）数据

再见，拖延症：不行动就永远没有改变/（日）佐佐木正悟著；  
周振宇，盛文，陈悦欣译. —北京：电子工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-121-21857-6

I. ①再… II. ①佐… ②周… ③盛… ④陈… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第269043号

书 名：再见，拖延症：不行动就永远没有改变

作 者：[日] 佐佐木正悟

译 者：周振宇 盛文 陈悦欣

策划编辑：李欣

责任编辑：桑昀

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.375 字数：94千字

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店  
售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@sphai.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至  
dbqq@sphai.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

影  
响  
大



## 前言 Preface

### 逆转命运者的共同点

他们是什么人？

是读了很多方法论、商业经的人？不是。

是整天参加研讨会、培训班的人？也不是。

那些能够改变人生、转变自己命运的人，都是“行动派”。

改变自己的人生，所谓“立马行动”的达人。

有人做事立竿见影，是因为他比别人更早地付诸行动。

当你还在拜读生意经的时候，别人已经在去交易所的路上了……

当你还在研究减肥妙招的时候，别人已经出门跑步了……

改变自己，从行动开始。

掌握一定的理论知识，当然不是不好。把握窍门，更加有效率地处理事务，也是非常重要的。

但是，无论掌握多少知识、知道多少窍门而不迈出行动的第一

步，什么都是徒劳的。

如果你掌握了知识与窍门，再付诸行动，那么就会看到别人和你的差距了。

你所欠缺的，就是那关键的第一步。仅仅是这样。

本书深入分析了“拖延症”的错误心理，为总是在不知不觉中迟不前的你准备了50种“立即变成行动派”的方法。

本书不单单只是传递“动起来”、“去吧，迈出行动的第一步”这样一些正能量的信息，而是在心底里深入传递正能量的同时，整理出一套方法，让你顺利地、完全地变成一个“行动派”。

佐佐木正悟

2010年2月2日



## 目 录 Contents

方 法 01 —————> 10  
RULE

- |    |                     |     |
|----|---------------------|-----|
| 01 | 不要对未来的自己期望过高 .....  | 005 |
| 02 | 想到就尽快做 .....        | 009 |
| 03 | 不要留恋现状 .....        | 012 |
| 04 | 扔掉舒适度 .....         | 015 |
| 05 | 常怀有危机感 .....        | 017 |
| 06 | 要有前瞻性 .....         | 020 |
| 07 | 警惕整合性思维 .....       | 023 |
| 08 | 把事情分解开来 .....       | 027 |
| 09 | 不能眼高手低，目标过于远大 ..... | 029 |
| 10 | 不要仅满足于纸上谈兵 .....    | 032 |

方法 11 → 20  
RULE



11	设定好目标的诱因 .....	039
12	不要堆积下太多的东西 .....	041
13	不要太计较结果, 先做做看 .....	044
14	减小失败的风险 .....	048
15	切不可漫无目的 .....	052
16	做好严谨的计划 .....	056
17	摒弃“维持现状”的倾向 .....	058
18	说出你的想法 .....	062
19	利用“旁观者效应”督促自己 .....	064
20	想想你的初衷 .....	068

方法 21 → 30  
RULE



21	勿从空白状态开始 .....	075
22	先“做好准备” .....	079
23	进入“待命”的状态 .....	083
24	拒绝完美主义 .....	085
25	善于利用模板 .....	087
26	如实告知进展状况 .....	089
27	设好时间限制 .....	091
28	身心保有余力 .....	093
29	切不可鼓劲儿过头 .....	097
30	留神“偏好逆转”现象 .....	100



方 法 31 → 40  
RULE

31	专心做一件事 .....	109
32	专心致志 .....	113
33	下定决心 .....	115
34	整理桌面，理清思路 .....	117
35	要明白好多事能够轻易完成 .....	121
36	展现自信的状态 .....	123
37	定好工作量，适度而行 .....	126
38	别一口气就把事情做完 .....	128
39	即使没有截止日期也要马上行动 .....	132
40	不找借口 .....	134

方 法 41 → 50  
RULE

41	掌握反馈信息 .....	141
42	时刻暗示自己能够“马上行动” .....	143
43	不妨来点音乐 .....	145
44	保持乐观 .....	147
45	发现事情本身的价值 .....	149
46	预见到对自身最大的损失 .....	151
47	让事情转变成话题 .....	153
48	为什么不能做到马上行动 .....	155
49	做好打算 .....	158
50	变成习惯 .....	160

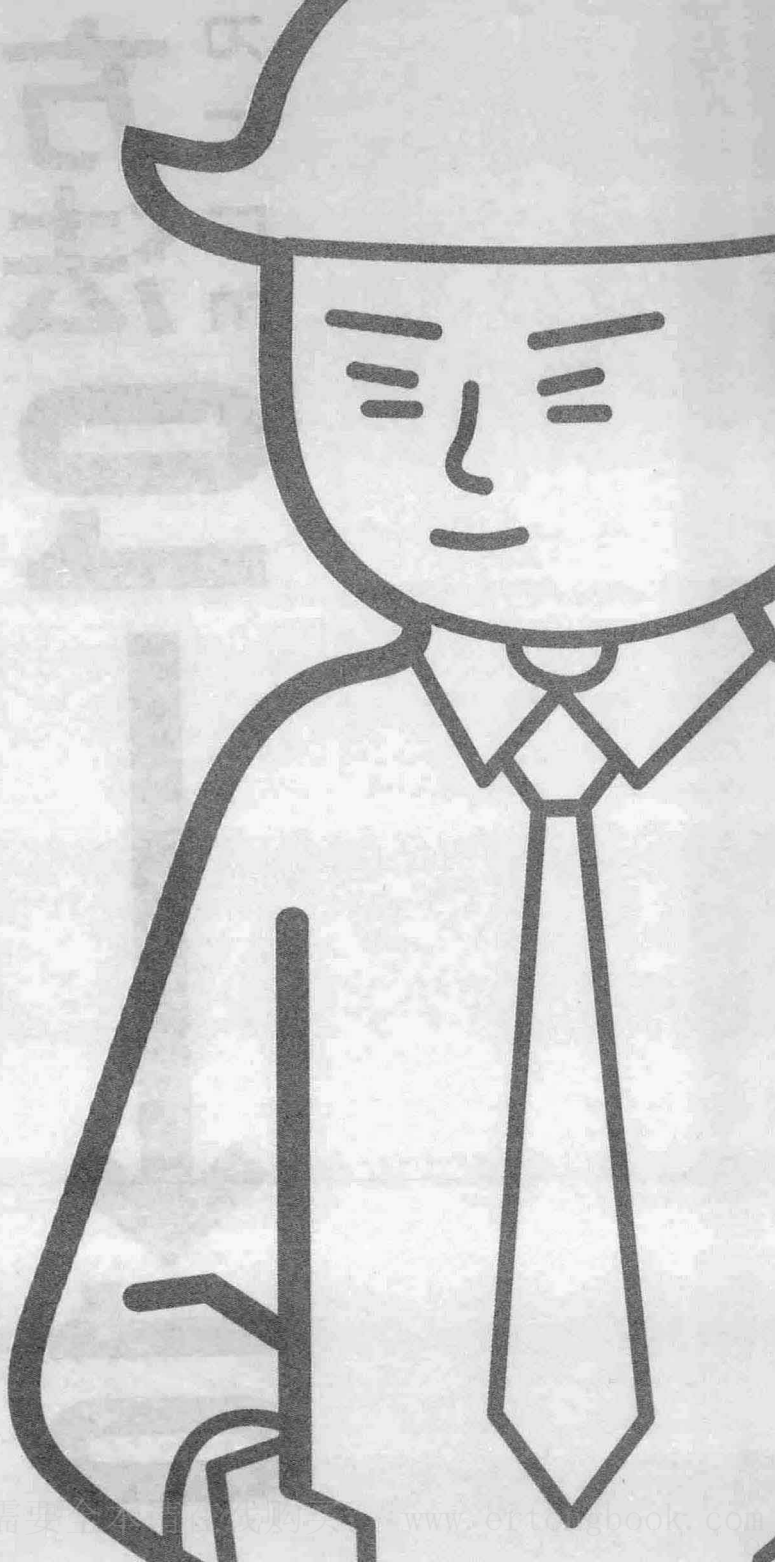
后记 .....	163
----------	-----

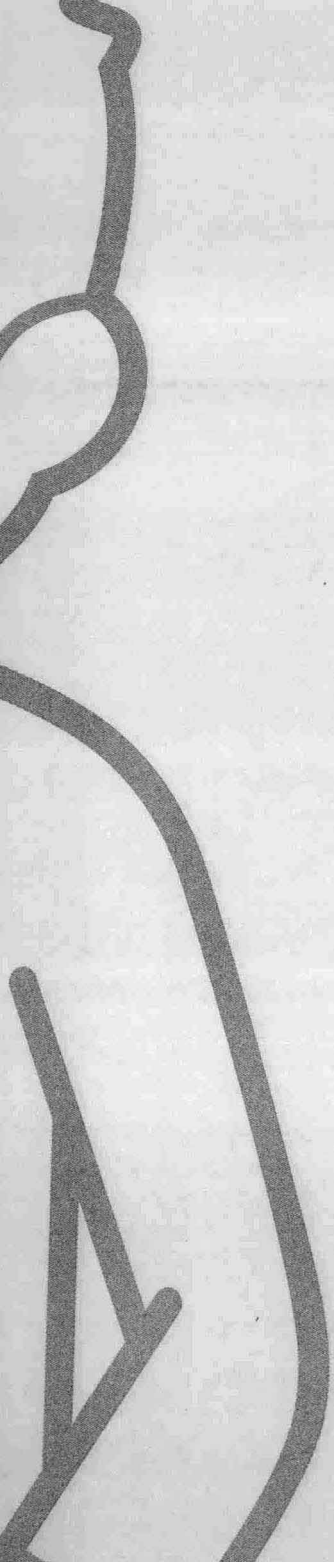
再见，拖延症  
不行动就永远没有改变

50 Ways To Stop Putting Things Off And Get Them Done ASAP

方法

50  
↓  
10







## 01 不要对未来的自己期望过高

拖拖拉拉的人总有一句口头禅：“以后再说。”

这句话中总是夹杂着“以后我能把它做好”、“之后再做的  
话，应该马上就可以完成”这样的心态。

但事实上并不是这样。即便是以后再做，自身的才能和状态几乎都没有发生什么变化，跟“现在”一样，所有的事情还是回到了原点。

既然推后并不能做得更加出色，为什么还有人总是要拖拖拉拉呢？

### ○ 未来的自己通常总是比现在的自己更有才能、更加出色

心理学家丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）著有一本《幸福总是有点超前》的书。通过标题也可以很清楚地知道书的大意，我们的幸福并不是在当下，而是在于未来。

人们的想象总是习惯地以为未来会比现在更加丰富多彩。

于是，人的心理每每都会有这样的倾向：未来总是比现在好、未来的自己总是会比现在的自己更有才能、更出色。

很遗憾的是，这只是心理错觉罢了。随着时间的推移，你口中的“未来”变成了“现在”，摆在眼前的却是根本没有什么大变化的现实。问题还是没有解决，工作还是无法安心，种种的种种都回到了原点。

为什么你无法改变自己的现状但是又对未来的自己充满期待呢？

因为这样的想法是心理机能上正常的一种对自我的保护手段。可以这么说，正是因为我们认为“明天一定会更好”，才会继续生活在这个世界上。基本上，人类是一种乐观派的动物。因为有希望，所以活着。为了更美好的明天而不断努力。

经常听到有人说，把讨厌的工作和学习放到夜深人静的时候来完成似乎更加顺畅。其实，这也是“以后我能把它做好”这一类的心理。

人们往往会有“我是夜猫子”，“半夜不会有电话铃声打扰”这样的理由，其实还是因为被“未来的我总会比现在出色”这样的心理所左右了。

### ○ 让未来的自己活得更轻松

像前述种种拖拉心理的产生也许是不可避免的。只是，你

必须要做好“超前打算”的准备。也就是，为了让“未来的自己”能够更加有效率，你必须从现在开始做好准备工作。

为之后的事提前做好了准备，就是“幸福总是在前方”的真理所在。



◎ 时常以为未来某一时刻的自己会灵光一现

→ 未来的自己会更加优秀



→ 但是实际上.....

