

(升级版)

战胜 拖拉

THE NOW HABIT

【美】尼尔·菲奥里 (Neil Fiore) / 著 张心琴 / 译

OVERCOMING PROCRASTINATION

战胜拖拉就是战胜对未来的恐惧

战胜 拖拉

THE NOW HABIT

【美】尼尔·菲奥里 (Neil Fiore) / 著 张心琴 / 译

人民东方出版传媒

People's Oriental Publishing & Media



东方出版社

The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜拖拉 (升级版) / (美) 菲奥里 著; 张心琴译. —北京: 东方出版社, 2013. 8
书名原文: The now habit
ISBN 978-7-5060-6805-5

I. ①战… II. ①菲… ②张… III. ①习惯性-能力培养-通俗读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 208764 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Jeremy P.
Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc. arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2013-5618 号

战胜拖拉 (升级版) (ZHANSHENG TUOLA)

作 者: [美] 尼尔·菲奥里

译 者: 张心琴

责任编辑: 崔雁行 乔 俏

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 8.375

字 数: 114 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6805-5

定 价: 35.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

拖延症互助组织“战拖会”创始人 高地清风

《战胜拖拉》就要重印了，东方出版社的朋友们邀请我来写这篇推荐序。

听闻这个消息，首先是非常开心，这本经典之作终于引起出版社后知后觉的重视了（早应该重印，也早应该加大宣传力度了！）

同时也意识到光阴的匆匆：将近5年已经过去了，曾大大受惠于《战胜拖拉》这本书的拖延症互助组织“战拖会”，从无到有，日渐壮大，覆盖的人群，也从豆瓣小组最早那千把个人，发展到多个阵地，总计20万人。以此书为滥觞，“通过专业知识来打败拖延症”的理念，终于成为这个大部落里的主流，而我们也在武装到牙齿的过程中，见证了无数人的大幅度好转，被自己的“拖延症”压得喘不过气的日子，永远地成为了回忆。

一些快被遗忘的故事，趁我还记得，应该赶紧记下来——这个不能拖。

懒蚂蚁？

虽然在我看来，战拖属于跟人性深处的一些东西搏斗、过招，从而其意义堪称伟大，但社区里的许多战拖勇士们，还是喜欢一个谦卑的比喻，喜欢把自己比作蚂蚁。

假如你乘坐热气球，从广场起飞，不断上升——你会看到什么呢？广场上熙熙攘攘的人们，逐渐变小，从大型哺乳动物变成玩具兵，又从玩具兵变成蚂蚁。好的，就悬在那个高度，你这个火星上来的人类学家，仔细观察这群“万物灵长”的行为。你很快发现，这些蚂蚁分成两种，一种是拖延的蚂蚁，一种是不拖延的蚂蚁。

这很容易分辨。你运用火星人的智商，做了一个思维实验：如果给蚂蚁的脚底板涂上墨水，在广场上标记出各自的轨迹——那么，不拖延的蚂蚁就像来去匆匆的火箭，留下近似直线的细细尾迹。而拖延的蚂蚁呢？他们或快或慢，或忙碌或悠闲，尾迹不是九曲黄河般的“之”字形，就是又粗又短的黑线，总之，在不拖延的蚂蚁已经到达终点的时候，拖延蚂蚁们还在起点不远处徘徊。

很多拖延蚂蚁就这样，被当成了“懒蚂蚁”。然而，真的是懒吗？读完《战胜拖拉》以后，你可能会不一样的看法。

蚂蚁部落：从小村到大都会

是这么一个段子：2008 年底，一只名叫“高地清风”的拖延蚂蚁，爬到网上，偶然看到了“拖延症”这个词，并发现相应的豆瓣小组，顿感膝盖中箭（蚂蚁真的也有膝盖吗!!!），毫不拖延地加入了小组，并担任了管理员。

这个段子，很多会里的成员们都已熟悉。蚂蚁星球上 40 多家通讯社的报道里，多以此开头。

而在此之前，早在 2007 年 5 月，一只名叫“fisheer”的拖延蚂蚁，爬到这片叫作豆瓣网的地方，画了个小圈圈，给小组起名叫“我们都是拖延症”：

“明明知道那么多事情堆在眼前，摊开的文件，散乱的衣橱，或者只是一个该打的电话，一封该飞出去的邮件……还有自己焦急不安的小心脏，我们还是边咬着手指甲，边也许只是发呆地说，再待一会儿，就一下下……”

“于是，天黑了又白了，心情愈加沮丧却伴随偷来欢愉般的戏谑……我们都有拖延症……”

原来拖延是很多蚂蚁的通病！“病”这个半认真的说法，让自以为只是“懒惰”的蚂蚁们若有所思。来这个小圈圈的蚂蚁日渐增多，小圈圈也逐渐变成中圈圈，再后来变成拥有 10 万多蚂蚁的大圈圈。蚂蚁们还在果壳网、微博、自建论坛等地方，陆续画起了新圈圈，所有圈圈加起来已有 20 万成员——一个孤

寂的蚂蚁小村落，在6年间俨然变成了包含多个城区的蚂蚁都会。

同样在2008年底，在“高地清风”入组后不久，一只叫作“完美是个梦”的拖延蚂蚁，在国外念书时因为拖延痛苦不堪，决定求助于专业的心理咨询。她开了一个长帖，在“高地清风”的鼓励和支持下，坚持每次咨询后分享经过、心得和方法。无数蚂蚁前来围观，“完美是个梦”迅速成为了拖延蚂蚁们挣脱拖延的希望和寄托。在2009年的豆瓣，她的帖子就有了1000多个楼的回复。

蚂蚁村落在建立了近600天之后，才终于迎来了第一个真正有专业意义的帖子。“完美是个梦”分享了许多宝贵的经验，而其中特别有意义的，是她的心理医生推荐的一本书，英文名叫 *The Now Habit*，中译本恰在当时刚刚出版，叫作《战胜拖拉》。

这是社区里第一本专业、专题的“战拖”指导书，广受热捧。不仅如此，在很长一段时间里，这本书都是唯一的对付拖延症的“宝典”。至今“高地清风”还记得，他在第一时间网购了这本书，并开帖连载了书摘笔记，当时回帖无数。

如果说对付“拖延症”的知识，可以汇总成一个知识体系，姑且就叫“战拖学”，那么它俨然已成为这个时代的“显学”。随着《战胜拖拉》这本书“一唱雄鸡天下白”，在中文世界里，就像雨后春笋般，教“拖延蚂蚁”们对付“拖延症”的书，纷纷出版。

现在，你再去豆瓣组写个书摘笔记试试？没几只蚂蚁理你。

重读的惊喜

这几天重读了一遍《战胜拖拉》，颇感震惊。多年以前，懵懂初读，很多细节都无法充分体会，很多思想也已经忘掉了出处。现在才发现，作者亲身实践和指导别人的经验是何等深刻入微；而我们这些年受到了这本书多少的影响：

我们提倡拖延者从积极的角度看问题，不要过分拘泥于“症”的消极暗示——原来这本书早已明确提出自身更接近于“积极心理学”的定位；

我们推荐大家观察自己的拖延行为，并进行记录和分析，获取有用的原始资料——原来这本书早已包含一项为期一周的“拖拉日志”练习；

我们建议拖延蚂蚁们放弃“应该”和“被迫”的想法，代之以“选择”的态度，原来这本书早已倡导这种“以选择为承诺”的语气；

我们从积极心理学中发现的概念“心流”，原来这本书也早已提到，只是在第一版被翻译成了“喷发状态”；

就连我原创的术语“假性拖延”，代指“无消极后果或由于不可抗力造成的推迟，不属于真正的拖延行为”，以帮助拖延蚂蚁们收缩打击面，避免多余自责的，都在书中找到了这样一句印证：“成功的高效者们保守得最严的一个秘密是：他们有能力放弃那些在近期不可能实现或开始着手去实现的目标。”

更不用说我们一直在网络课和北京线下课程里讲授的“逆向日程表”，更是这本书作者亲手发明的。

原来不知不觉中，这本书已经带给我们太多太多。

无论你是后知后觉，刚刚接触“拖延症”的说法，还是已经读过了好几本同类书籍，无论是哪种情况，这本重印的《战胜拖拉》，都值得你仔细阅读，认真实践。甚至是以前读过这本书的战友们，如果你也一样，重新拜访这位久违的老朋友，相信也会大有裨益。

尤其当你发现，在别处学到的东西居然在这本书里早就有了，发现后来对你影响巨大的某本书其实这里早就提及或推荐，或者苦恼于别处学到的原理在这里早已转化成方便易用的方法，省去了你苦苦摸索的时间——在这些时候，你会由衷感叹这本书是何其经典，何等超前。

我喜欢的一本杂志，有一句口号叫作“一本杂志和一个时代的体温”。他们立志通过做杂志，帮读者重新感受到这个看似人情冰冷时代的体温。

而我现在，也很荣幸地能在《战胜拖拉》重印之际，给你讲述一个看似发生在蚂蚁星球上的故事，“一本好书和一个社区的脉搏”的故事。

但愿故事让你喜欢；

但愿故事帮你触摸到一个蚂蚁大部落跳动的脉搏，让你意识到所谓的“懒蚂蚁”绝不是死气沉沉的蚂蚁，他们有他们的活力；

但愿故事能让你意识到——对抗拖延症，你不是一只蚂蚁在战斗！如果作者介绍的方法对你有启发，或者是这本书里的

技巧帮到了你，又或者你对其中的内容有任何疑问，欢迎访问我们“战拖会”的论坛“战拖学园”（[www. zhantuo. com/bbs](http://www.zhantuo.com/bbs)），跟数万“战拖蚂蚁”们一起讨论。

在单打独斗难以奏效的时候，请记住这句话：求己不如求人，并肩我们战拖。

守护使

见过很多美丽的大教堂，都有各自独特的名字，比如“圣弥厄尔大教堂”、“圣约翰大教堂”等。

听说这是用天使或圣徒来命名的。人们认为，这些名字会守护相应的教堂。

所以我们有一个 500 人的 QQ 大群，叫作“菲奥里群”，群号是 225202992。

你可能看到了，你正在捧读的这本《战胜拖拉》，作者叫“尼尔·菲奥里”。

欢迎你到这个 QQ 群（225202992）里，跟大家分享这本书带给你的收获，还有你对付拖延症的方方面面，点点滴滴。衷心祝愿你，因为这本好书，战拖顺利！

新浪微博：@高地清风
<http://weibo.com/yuhch>

这本书源于我自己在拖拉、动力和创造力问题中的挣扎求索，但它更多的是基于数千名经过培训和理疗的客户以及研讨会参与者的经验，他们与我共同分享了各自的艰难与胜利。我愿意向这些勇敢的、作出贡献的人表示感谢，他们一次又一次地直面自己的恐惧，并在自己的身上找到了再一次勇敢尝试的力量。为了保护对方的隐私，在讲述他们的故事的时候，他们的姓名、职业和背景都有所变更。

我还想感谢一直以来给予我支持与厚爱的亲友们，他们给我做了很多可口的饭菜，让我有充足的精力从事那么多无忧无虑的活动。特别要提到的是加州大学伯克利分校咨询中心的工作人员们，他们给予了我多年的支持与帮助。我要感谢杰里米·P. 塔彻（Jeremy P. Tarcher），他在较早的时候对我的初稿给予了肯定，并憧憬了这本书出版后美好的未来。我还要感谢我的代理人所给予我的建议与帮助。感谢朋友们通读稿件，并提出有建设性的意见，其中特别是杰恩·沃克（Jayne Walker）和哈丽雅特·惠特曼·李（Harriet Whitman Lee）两位。我愿意

向汉克·斯泰恩（Hank Stine）的编辑技术和有益忠告以及贾尼丝·加拉格尔（Janice Gallagher）想出的一些好办法表示感谢，本书的顺利出版，他们二位功不可没。

这本书的首次出版，差不多是在 20 年前。而早在 30 年以前，我就已经开始开发和测试这种即时习惯策略：在时间表中安排进无忧休闲（guilt-free play），即建立一种“逆向日程表”（Unschedule），并“选择某一项作为开始”，以此来排除你获得动力、达到最佳效率的障碍。

从那时开始，在与培训客户和理疗客户举行的研讨会和私人讲习班中，我遇到了几种最为根深蒂固的、由拖拉问题而带来的挑战。我一次又一次地发现，回到战胜拖拉的根基——“逆向日程表”，15 ~ 30 分钟不间断地工作以及进入喷发状态（Flow State）/集中（Centering）练习的运用——在大部分情况下总是管用的。这本书经受住了时间的考验。

在修订版中，我对一些概念和练习做了进一步的提炼和明确，但本书中的核心信息保持不变：

拖拉，是你在应对由开始或完成一项工作任务所产生的焦虑时形成的一种习惯。它是一种处理乏味的或无法完成的工作

任务时，人们所采用的并不成功的解决办法。当你利用战胜拖拉的策略来消除焦虑、恐惧和自我怀疑的心理时，你就可以不再用拖拉的方式来进行逃避，而且还能够让你的效率倍增，并且通常也能让你的收入翻倍。当你学会了有效率地工作——在喷发状态中，酣畅淋漓地运用更多脑细胞的力量——你就没有那么多理由逃避重要的、需要优先考虑的工作任务了。

本书可以帮助你从羞愧与自责中解脱出来，改用以领导人的眼光审视自己的生活。当你认识到一个更大、更强的自我时，你就会从两种不同声音之间的冲突中解脱出来：一个是“你必须要做”；另一个是“我不想做”。你在选择的过程中开始以一个生产者的身份生活、工作，而选择是高级的、人类大脑的一项领导功能。

或许你因为有很多事情必须完成而不堪重负，却被人叫做是一个“拖拉者”。即时习惯策略将去除这一污名，帮助你打破拖拉怪圈。你会像一位武林高手或优秀的运动员一样，能把各种杂念都抛在一边，而把注意力都集中在目前能做的事情之上。你不必等到踌躇满志、干劲十足或一切尽在掌握的时候，现在就开始，看接下来到底会发生什么。你将快速地从不知道转变到知道——而这正是创造力的本质。

自1989年本书首次出版以来，世界已经发生了很大的变化。上网冲浪、即时通信、电子邮件和手机的使用，让能够分散我们注意力的东西变得越来越多。它们把我们从开始运作某个项目这样的使命中诱导出来，而这个项目足以改变我们的一生。由于新的设备给予我们的是即时的回馈，相比某些活动，

它们有着不公平的竞争优势——那些活动要等到月末，或者是1~4年专心致志的工作（例如完成学业、写书或者学钢琴）之后才会得到回报。这一切都让你更有理由去选择、运用本书所提供的方法。

另外一个改变是，本书的一些读者曾与我联系，让我辅导他们怎样将书中的策略运用到工作之外以及对他人的管理和私人生活当中。这让我更加明白，读者要以即时习惯策略为强大的工具，把自己从一个拖拉者（或一个不可救药的工作狂）转变成一个希望工作—生活实现平衡的高效者。

我们都需要运用一些策略和技巧，来避开许多客户曾向我表达过的痛苦：每天或每周结束之际，发现自己总是在想同一个问题：“我在最重要的事情上一无所获。我工作了，一直忙着，但不知道自己干了些什么。”越来越多的人都有这种感觉，因为我们变成了工作狂（拖拉的反面），把所有的工作都当成了紧要任务，唯独忽略了少数几个优先项目。

今天工作条件的改变——解雇、精简和裁员——意味着更多的人从事以前两三个人所做的工作，而更多的人开始尝试着自己创业。很容易理解，我们会感到无所适从、筋疲力尽。这一切，让我们更有理由学会集中精力在喷发状态（见第七章）中工作，并尽力维持工作—生活的平衡，这是本书各种方法背后的重要依据。

过去20年，国家卫生研究所（the National Institutes of Health, NIH）在神经心理学与行为医学领域所做的研究取得的进步已经证明，我们如果遵循一系列的步骤，是可以控制自己的不良习惯的。他们的发现支持了本书所遵循的基本原则，即

知道何时、何地、以何种方式开始一个项目以及如何用生产者的健康的习惯取代拖拉的坏习惯。如此看来这本书还是挺超前的。

我比以往任何时候都更加有信心：本书将会帮助新一代读者改掉做事拖拉的毛病，并帮助他们发现自己是一个天生有动力、有成效的人。

或

人性已经被低估……人类拥有一种更崇高的本性……这种本性包含了对工作、对责任、对创新、对公平、对做值得的事情并愿意将它做好的需求。

——亚伯拉罕·H. 马斯洛

不管你是专家、企业家、中层经理人、作家还是学生，只要希望克服拖拉的坏习惯——或仅仅是想在完成复杂的、有挑战性的工作时变得更有效率——本书将帮助你实现这些目的。如果你已经参与了一项较大的项目，但觉得日常生活中小而关键的任务被撇在了一边，即时习惯策略会帮你对这些任务进行排序，使你快速进入开始状态并完成这些工作。如果你是一个日程安排紧凑、抽不出闲暇时间的专业人员，即时习惯策略则会让你的无忧休闲变得有益，让你工作的质量和效率得到进一步的提高。

如果你在执行项目前遇到压力，苦于极度的恐慌和阻滞，