

拖延

心理学

——向与生俱来的行为顽疾宣战

彭清清 编著



改变，从战胜拖延开始 

这是一场自己与自己的对抗，这是一场自己与自己和解的过程

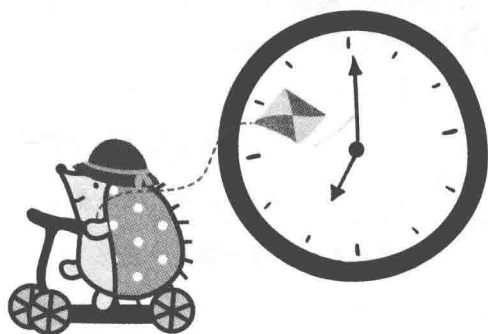
北京工业大学出版社

拖延

心理学

——向与生俱来的行为顽疾宣战

彭清清 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

拖延心理学：向与生俱来的行为顽疾宣战 / 彭清清编著 .
—北京：北京工业大学出版社，2017.2

ISBN 978-7-5639-5122-2

I . ①拖… II . ①彭… III . ①心理学—研究 IV . ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312105 号

拖延心理学——向与生俱来的行为顽疾宣战

编 著：彭清清

责任编辑：石熾飞

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：16.5

字 数：192 千字

版 次：2017 年 2 月第 1 版

印 次：2017 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5122-2

定 价：29.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

P 前言 Preface

现实生活中，有多人在面对生活和工作中一些必须做的事情、必须解决的问题时，心理上总是习惯于有意无意地回避，从来不主动及时地去处理，也从不果断地去解决，总是找各种借口往后拖延时间。比如，一个人明明能在一天之内可以做完的一件事情，却拖拖拉拉一个星期才完成。如果这种行为成为一种牢固的习惯的话，那这个人就是患上了拖延症。

在现代社会中，随着不确定性和风险性的增加，竞争日益激烈，生活节奏不断加快，工作压力越来越大，使得拖延症成为现代人一种普遍现象或是通病。虽然我们说拖延症是现代人的通病，但其实它并不是一种“病”。所谓的“拖延症”目前并没有被纳入精神疾病体系中，也没有权威的定义，普遍指的是人们无谓地延长完成任务时间的行为，并且这种行为往往会带来负面的后果。

那到底什么是拖延症呢？拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍存在的现象，严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断地自我否定、贬低，

拖延



心理学
——
向与生俱来的行为顽疾宣战

并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病。一旦出现这种状态，就需要引起重视。

其实不管拖延症症状的重与轻，它对我们的生活和工作都是有影响的。最可怕的是，生活工作中，有许多人被“拖延症”所困扰所危害却不自知。拖延症就像一种“慢性隐性病”，短期看似乎影响不大，从长远看危害就大了。因此，不论拖延症重与轻，都应及时发现、及时改正。

本书从多方面讲述了拖延症的形成原因、危害，对人们的影响以及通过自我控制、制订目标、管理时间、提高执行力等方法来摆脱拖延纠缠、战胜拖延顽疾，让读者清楚地、全面地认识拖延症，从而更好地面对它、摆脱它、战胜它。

目录 *Contents*

第一章

认识拖延症

拖延症是什么 / 003

拖延的原因 / 007

拖延症的类型 / 011

拖延带来的影响 / 016

一个人是如何患上拖延症的 / 020

第二章

拖延是成功的绊脚石

逃避现实 / 027

思维懒惰 / 031

行动力差 / 035

太过追求完美 / 040

消极对待生活 / 044



第三章

做好自我控制

摆脱焦虑 / 051

提升情绪自控力 / 057

管理好自己的情绪 / 062

培养自律的习惯 / 066

放下怨恨，拥抱未来 / 071

克服不良情绪 / 078

第四章

活在当下

不要随意贬低自己 / 085

把握现在 / 089

忘记烦恼，轻松生活 / 093

选择快乐 / 098

活出自己的风格 / 102

第五章

跟借口说再见

不要给自己找借口 / 107

做事，就要一次性做到位 / 111

敢于承担责任的人，不需要借口 / 116

不要把事情想得很难 / 122

第六章

战胜拖延从战胜懒惰开始

用勤奋克服懒惰 / 129

脚踏实地才能更长久 / 135

告别等待 / 139

第七章

世界上没有完美

承认不完美 / 145

改变能改变的，接受不能改变的 / 149

学会接纳自己 / 153

保持好心态，凡事都往好处想 / 156

生活中没有万事俱备 / 160

第八章

提高执行力不拖延

现在马上去做 / 167

积极主动，甩掉拖延 / 172

学会拒绝 / 177

抛弃你的犹豫不决 / 182

做事果断，不优柔寡断 / 187



第九章

管理好目标，才不会拖延

有什么目标，就会有怎样的人生 / 195

树立明确的目标 / 202

给目标一个时间期限 / 207

把大目标分解成小目标 / 211

第十章

做好时间管理，终结拖延行为

时间的管理 / 219

学会掌控时间 / 225

正确地、高效率地利用时间 / 231

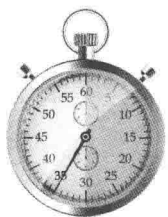
管理好碎片时间 / 235

抓住可支配的时间 / 240

不要把今天的事拖到明天 / 243

增加有效时间，改善无效时间 / 248

心



第一章 认识拖延症

在现实生活中，我们仔细观察会发现身边有许多人，包括我们自己都在或多或少地受拖延症的影响。我们知道拖延是错误的，非常希望能够走出拖延的困扰，可是还一次又一次地在与拖延症的斗争中失败。这是为什么呢？因为我们对拖延症的认识不够，只有充分认识拖延症的严重危害，我们才能更好地战胜它。

理

学

拖延症是什么

在现实生活中，有很多人都有拖延症，他们也想摆脱它的纠缠，但最终结果都不是很好。之所以会这样，是因为人们对拖延症的认识还不够。想要战胜它，最好先了解拖延症到底是什么。

生活中，我们想要真正地克服、真正地摆脱拖延症，首先就要明白什么是拖延。其实，拖延在最初是一个褒义词，表示“不能把事情拖到明天再做”，可是随着社会的发展，渐渐地，它的含义也发生了改变，变成了个体没有履行自己该履行的义务。现如今，拖延已经从褒义词变为贬义词了。

事实上，我们应该辩证地看待拖延，这个概念应该有正反两方面的含义。因为有时人们的拖延是一种策略，是想通过拖延这种方式争取机会、做好充分准备、避免冲动，这就是非常正确的，所以我们就不能将其看作贬义词。但是，当一个人明知道应该马上做的事情却拖延至最后一刻才做并因此导致负面结果的时候，这就是一种不良的拖延行为。因此，我们就



不能将其看作褒义词。

“总是要等到睡觉前，才知道功课只做了一点点；总是要等到考试后，才知道该念的书都没有念……”这几句唱词想来大多数人都会陌生，这是罗大佑《童年》中的几句歌词，这首歌唱出了现代人普遍的心理现象，即拖延症。

拖延症在现实生活中是一种普遍存在的现象，大多数人在日常生活、学习和工作中或多或少地都有过拖延的经历。如果寻根究底，拖延并不算是现代社会的新现象，它存在于整个人类历史当中。只不过以前拖延多是褒义词或中性词，但随着现代社会不断地向前推进，人们的生活节奏越来越快，拖延开始出现负面的内涵，变成了贬义词。这也是现如今大多数人对拖延的认知。

确实，拖延给现代社会的人们带来了不少麻烦。有心理学方面的研究者就曾表明，拖延与抑郁、焦虑等负面情绪有关，它会导致一个人身心状况变得更加糟糕。并且，从总体上看，拖延者的成绩会更差；从长远看，拖延者更痛苦和悲惨。因此，作为一个现代人，我们更应充分认识和了解拖延症，并摆脱它，如此才能更顺利地做事、更快乐地生活，否则，我们将会被拖延一拖到底，永无翻身之地。

也许有人会认为这是危言耸听，但事实就是如此。塞缪尔·约翰逊说：“我们一直推迟我们知道的最终无法逃避的事情，这样的愚蠢行为是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人的心灵之中。”一个人如果不能认识到自己的人性弱点，不能及时调整自己的心理状态，那他永远不会得到心灵的解脱。

其实，所谓拖延就是一个人缺乏对自我的管理，即从情绪到时间。它是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事

情往后推迟的一种行为。并且，它总是表现在各种小事上，但日积月累，特别影响个人的发展。严重的拖延症会给个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断地自我否定、贬低，并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病，一旦出现这种状况，不论是谁都需要引起重视。

那么，拖延症的表现有哪些呢？

拖延症的表现大致可以分两类：一类是自己都没有意识到，还处在迷迷糊糊的状态中的，做事情缺乏思考，没有目标，每天就是得过且过；一类是意识到了，但是不知道怎么去改变，有目标、甚至有方法但是缺乏行动，或者在行动中总是被其他因素影响，比如决定今天要搞卫生，心中做好了计划，但是刚拿起扫把，看到了角落的书籍，最后一整天就坐在那里翻书去了，不但没有收拾好卫生，反而使整个角落都乱糟糟的。

在拖延面前，人人平等。它影响着不同经济水平、不同专业领域、不同年龄的人。实际上，没有人敢说自己没有拖延过，每个人都有至少一项严重的拖延问题要解决，有的人甚至更多，特别是工作中的拖延。相信，很少有人在工作上从来不拖延的。

拖延的人什么时候最忙？明天！这虽然是个玩笑，但是却真实地反映出了患有拖延症的人的生活。有人曾说过这样一句精辟的话：“毁灭人类的方法非常简单，那就是告诉他们还有明天。因为告诉他们还有明天，他们就不会在今天努力了。”明天，其实就是拖延症患者给自己的心理安慰。他们总是习惯性地今天要解决的事拖到明天，希望明天一切都会好。如果说一件事不存在截止日期的话，那么拖延自然是再美好不过的事情了，因为总会有明天。可大多数情况下，一件事总会有期限，就跟食品有保质期一样，如果你这一刻拖延了，那结果不是彻底放弃、毁灭就是拼命地想办法弥补。不论是哪一个方法都是一个非常糟糕的方法。

拖延



心理学

向与生俱来的行为顽疾宣战

拖延就像春风吹又生的野草，你把它烧掉，认为它已经没有了，不会再长出来了，但实际上一场春雨、春风，它很快又会重新从泥土中钻出来。它们根深蒂固、生命力顽强，无法轻易根除。因此，我们要正确了解这些“野草”，认识它们的特性、习惯，一一击破，才有可能摆脱拖延的纠缠。



拖延的原因

人们心里明明很清楚拖延的行为是不好的，会影响自己甚至影响他人，但就是没办法改正过来。要改正拖延的毛病，首先要找出自己拖延的真正原因，并且要正视它，这样才能找出解决的办法。

上一节我们提到，拖延就像野草无法轻易除掉，所以我们要找到其根源。

1. 拖延症形成的具体根源

(1) 情绪根源

情绪根源主要涉及个人的内心感受、恐惧、希望、记忆、梦想、怀疑以及压力。但是大多数拖延者并不能识别这些表面现象之下的情绪波动，因为他们正在利用拖延来逃避不舒服的感觉。其实，在种种拖延背后，大多数拖延者其实害怕他们自己无法被人接受。虽然为了拖延而批判自己是相当痛苦的，但是相比将自己的脆弱暴露在大众之下的痛苦感受而言，自我批判的煎熬要来得更容易且更易被接受。



（2）人际关系根源

人际关系主要是指一个人的家庭背景和社会关系，以及他在社会中的地位。一个人在以往的家庭关系中所受到的影响在很大程度上会在他的生活中延续下去，并可能在维护他的拖延倾向中起到一定的作用。对自己的社会和文化角色上的忧虑也是构成一个人拖延习性的一个因素。

（3）时间根源

拖延者经常会以一种期望式的思维来看待时间，又或是他们常常将时间看作一个需要制服和取胜的对手。即这种对待时间的态度激发了更多的拖延。如果一个人的主观时间跟现实的时间处于冲突之中，这个人就很难对最后期限有一个合理的预期，也就无法向着一个目标稳定地前进。同时，他对自己可以用多少时间将事情做完没有一个准确的概念。除了这些，由于这个人的时间感跟别人有所不同，他的主观时间跟显示的时间更加吻合，所以这个人就会跟其他人发生矛盾。发生冲突后，也会使一个人的拖延变本加厉。

从形成根源上来说，主要是以上三个方面，那么在现实生活中，造成拖延的又有哪些具体的原因呢？

2. 造成拖延的具体原因

（1）低目标价值

所谓低目标价值就是你所设定的目标价值不大，但你并没有足够的动力去做这件事情，例如，当你的任务让你感觉无聊甚至厌烦的时候，你通常会延后做这件事情的时间。要知道，任何具有重大意义和价值的任务都是由意义不大的小任务来构成的，如果你在小任务上拖延，通常就会造成最终的任务失败。

（2）拖延者的人格问题

有些人天生就是拖延者，因为某些基因可以使人更容易患拖延症（当

然，有这样的基因并不一定会发展成为拖延症），这样的人有哪些行为特征呢？研究发现，拖延的人自我控制力较低，容易分心和冲动，有时候患有焦虑和抑郁。值得注意的是，抑郁和拖延往往相互促进，越抑郁你就越拖延，而拖延会造成很多生活上、心理上的失败，进而加剧了抑郁。

（3）低自我效能感与对失败的恐惧

自我效能感指的是个体认为自己有多大的把握完成某一任务，因此高自我效能感的人更有自信，通常认为自己能够完成某一任务，因而拖延行为较少。有研究发现，如果期望自己能够成功，那么这个人的拖延行为会大大减少，这可以在一定程度上说明，拖延者内心存在着对失败的恐惧。

（4）目标错误

几乎所有的拖延者都在设定目标时出现困难，他们的目标要么过于伟大而无法下手，要么过于琐碎而迷失方向，因此学会如何设定目标至关重要。

（5）环境因素

生活中，我们每一个人都不可避免地置身于社会环境中并受到其影响。我们既受到社会政治、经济、文化、大众传播媒介等大环境的影响，也受到家庭、学校、单位、社区等小环境的影响。在经济全球化的大背景下，社会主义市场经济的发展为人们提供了各种机遇，同时也加剧了竞争，不管是学生还是职场中人都面临着巨大的挑战和压力，有时候他们会受到周围人的影响，受到人际关系和网络环境的影响而趋向于短暂性地逃避人物。而在这样的信息大爆炸时代，网络、手机、电视、报纸、音乐等媒介更能使人轻而易举地从任务中脱离出来，形成拖延。

（6）任务特征

任务的难易程度会影响个体拖延行为的发生，任务越复杂，人们越容



易拖延。当个体认为某项任务超出自己的能力时，由于缺乏对成功的控制感，通常会采用拖延的方式推迟或逃避执行该项任务。此外，任务的奖罚时限也影响任务的完成。如果任务奖赏及时，会减少任务完成时间的拖延。还有，可能带来令人乏味、产生挫败感和怨恨的任务，人们会首先选择回避，如果不能回避，就会尽可能地推迟面对。

当然，每个人拖延的原因各不相同，有些人在没有成功把握的时候，会推迟做出决定；有些人为了推迟不愉快的任务，能找出各种各样的拖延办法。总之，每一个选择都有拖延在支撑它的理由。为了短暂的、虚假的快乐，或是害怕失败、害怕成功，抑或追求完美，拖延者无论大事小事总是选择一拖再拖，一次次地拖延直至个体出现不良的情绪反应，如内疚、自责、烦躁等依然无法下定决心行动起来，从而使拖延愈演愈烈。

拖延症的类型

生活中，大多数人或多或少都会有一些拖延的毛病，如果能够分清自己是属于哪一种类型的拖延，那对想要摆脱拖延症的人来说是非常有利的。

对一些时效性活动做不必要的推迟，这就是拖延。它可以体现在从洗碗、扫地之类的小事到做工作目标书、计划之类的大事等各种不同的情形。

当然，在生活中我们每个人都有拖延的时候，尤其是对那些洗碗、扫地之类相对不重要的小事，偶尔出现一次拖延，这并不影响我们的生活。但如果我们总是因为前一天所拖延下来的事情而影响自己的心情，使自己倍感压力，那么即便拖延的不是很重要的事情，也会给我们带来挫败感。

然而，无论我们的拖延行为是哪一种——阶段性的、持久性的，我们都可以通过采取行动等行为，终止这种情况的继续或消除这种现象，以突破以往给自己设置的局限。

我们在上面一节中已经介绍过拖延这种行为的起因是多种多样的，有些是社会性的，有些是情绪所导致的，有些是与目标有关等。正因为拖延的复杂性，所以想要真正地了解拖延、摆脱拖延，其困难程度不言而喻。



那么，我们不妨先来看看拖延都有哪些类型？

1. 拖延的类型

（1）期限的拖延

不论我们做什么，都有一个最后期限，而最后期限也都有一个时间节点，这都与某种限制规定有关，这种限制规定是我们无法控制却又必须服从的。在我们想要拖延的时候，可能会想到，自己是错过最后期限还是为了赶上期限而冲刺。这是一个在生活和工作中非常常见的拖延场景。期限拖延其实说得通俗一点就是火都烧到眉毛了，才开始想着做事，想着灭火的办法。

不论我们做什么工作，它都是由时间表、流程和最后的截止日期所限定。如果有一个工作需要半年内完成，那么我们为了能够在规定的时间内顺利地、保质保量地完成它，就需要制订一些计划，并将这些计划具体地划分，具体到每一个步骤，做成一个时间表。而我们在接下来的时间，就需要严格地按照时间表来做。如果不对这些工作进行管理，那么这个工作也许最终会在一种混乱的状态中完成。

（2）个人事务的拖延

个人事务的拖延是一个人习惯性地推迟他早该进行的活动。这种习惯性的拖延，会给一个人带来不必要的恐惧，让其倍感压抑。当一个人想要摆脱一份早就想要摆脱的工作，内心所承受的压力很大，他暗自下决心要去学习，要提升自己。但实际上，这个人没有任何行动，还是在看着无聊的电视、玩着游戏……总之，不肯去做那些有助于提升自我的活动。

虽然，从表面上看，自我提升只跟自己有关，并且由于其特性，它也没有明确的启动日期和最后期限，所以个人事务的拖延看起来并不太像拖延。但事实上，它也是一种拖延。

（3）简单的拖延

这类简单的拖延是一种不作为的拖延方式。一般来说，简单拖延就是当一个人觉得某一项任务有些不顺手，或者让他感觉不愉快的时候，对其抗拒、退缩的反应。此类拖延，通常会以瞬间的犹豫作为起点。除非当事人能够及时采取有效的行动，迅速完成任务，否则这一瞬间的犹豫，很可能就会触发拖延的自动反应。

（4）复杂的拖延

相比简单拖延而言，复杂的拖延包含了更多、更复杂因素的拖延行为。此类拖延，是指伴随着诸如“自我怀疑”或“完美主义”等其他因素的拖延行为。通常此类拖延具有多层结构，如果想要摆脱此类拖延，可以分解这些结构，并针对每一部分的问题，用各个击破的方法予以解决。

上述是一种分类方式，还有研究者则根据不同的标准将拖延划分为不同类型。

第一，根据跨时间和情境的稳定性标准，可以将拖延分为特质拖延和情境拖延。特质拖延也称慢性拖延，是指个体在大多数时间和情境背景下都会表现出的拖延行为。情境拖延也称任务拖延，是指个体的拖延行为只在某一特定时间和场合才出现，或者是对特定的任务表现出更多的拖延行为。

第二，根据拖延的动机又可以将特质拖延分为回避型拖延和唤起型拖延。回避型拖延是出于保护自尊的动机而表现出的拖延行为，而唤起型拖延是出于感觉寻求的动机而表现出的拖延行为。

第三，根据拖延的态度可以分为乐观拖延和悲观拖延。乐观拖延者并不担心拖延带来的后果，他们往往认为自己有能力最终完成任务，同时低估完成任务需要的时间；悲观拖延者则对拖延表现出担心和焦虑，他们感



觉得自己没有能力完成任务，为了避免完不成任务带来的不愉快体验，于是他们拖延。

第四，根据拖延带来的后果，拖延可分为消极拖延和积极拖延。大多数的研究者将拖延界定为消极行为，认为其往往与消极结果相联系。但也有研究者认为，并不是所有拖延都是消极的。拖延有时也会与积极后果联系起来，有些人通过拖延，在时间压力下产生强烈动机，反而可以更好地完成任务。积极拖延具有四个特征：一是选择时间压力；二是故意拖延；三是有能力在最后期限完成任务；四是最后会取得满意的结果。

2. 实际生活中的拖延类型

也许，有些人对上述总结并不能很好地理解，那我们从生活中一些具体的拖延类型入手，这些具体类型更贴近我们的生活，更便于我们的理解。我们可以对照着看看自己是属于哪种类型的拖延，以此为切入点，也许能够达到事半功倍的效果。

（1）学习型拖延

此类拖延通常指的是逃避研究和学习，它属于复杂的拖延类型，它会发生在工作场所、学校和家里。

（2）迟到型拖延

此类拖延是一种很难戒除的习惯。有这个类型拖延的人会习惯性地迟到，无论开会、约会还是社交活动。具体表现在他们每当有行动时，都会开始忙着打电话、找文件等类似的事情。

（3）瞎忙型拖延

此类拖延就是无目的地把时间消耗在无意义的行为上，或者表现得很忙却没有做出什么有价值的事情。那些成天抱怨自己忙，可一直没有建树的人多属于此类型的人。

（4）保健型拖延

此类拖延主要是迟迟不肯做出有益健康的选择，以及推迟保健计划的实施或日常维护。该类型的拖延很可能会给工作和生活均带来悲剧性的后果。

（5）行为型拖延

此类拖延是指当一个人计划、组织和发起行动时过早退出，因而没有得到预期的结果。

（6）回避责难型拖延

生活中，责难与避免责难是普遍存在的问题。而此类型的拖延者会逃避那些招致批评的境况，并且试图掩盖那些明显的错误与失败。回避责难，本是为了维护一种积极的公众形象，但它包含了诸如推卸责任、舆论引导、制造借口等类似行为，这就是一种拖延。

（7）苛求型拖延

对很多事挑剔万分，总苛求达到最理想的状态，稍微有点瑕疵就忍受不了，全盘否定，卷土重来。结果，时间过去了一大半，事情才刚刚开个头。不得不说，这种拖延类型的人，完全是因为太较真、太追求完美了。努力做到最好无可厚非，但如果吹毛求疵，那就是跟自己过不去了。

当然，拖延的类型并不仅仅只是上述这些类型，每个人应根据自己拖延的情况，具体地分析自己到底属于哪一种类型。在不同的情形中，不同类型的拖延风格也各异，虽然表象不同，但在表象下面的拖延过程却大致相当。因此，当我们认识到这个过程的不同时，我们就能够有针对性地解决拖延的问题。



拖延带来的影响

由于拖延在刚开始总是表现在各种小事上，非常不起眼，所以人们对其并不重视或者说并没有意识到。但它日积月累，对人的影响却很大，有的甚至严重危害到我们的正常生活。

拖延这种习惯每天、每时、每刻都在影响着生活中的人，面对令人讨厌的拖延症，我们不仅要正确认识自己，更要在心理层面慢慢纠正、鼓励自己，才能逐渐摆脱拖延的困扰。

1. 拖延症的基本特征

拖延症既是一种消极的心理倾向，也是一种有害的行为习惯。在生活中，其具体表现各种各样，但有三个基本特征。

(1) 普遍性

拖延这种现象并不是个例而是带有普遍性的，我们每个人或多或少都有一点拖延的毛病，只不过有的人轻，有的人重，有的人偶尔发生，有的人经常发生。在大多数人的认识当中，他们认为拖延只是日常生活中人的一种小毛病，无伤大雅，对个人并没有什么影响。但事实上，作为人的一

种心理倾向和行为习惯，拖延症并不仅仅表现在日常生活和工作中，还表现在如管理、决策、处理危机等方面的重大问题上，其影响并不可小觑。

日常生活中的拖延，看似并不起眼，但它还是会影响个人、家庭生活的进行。而那些表现在重大问题上的拖延，如重要决策的拖延、处理危机的拖延、解决问题的拖延，将会直接给企业或个人带来难以挽回的损失。如果一名管理者、决策者、领导者有严重的拖延毛病，这将不仅仅是他们个人的问题，而会影响到企业、组织的生存和发展。

（2）习惯性

通常，有拖延毛病的人，并不是偶尔表现出拖延行为，而是经常性、习惯性地在大事小事上都表现出来。拖延是人的一种牢固的心理习惯和行为习惯，这是难以改变的，特别是长期形成的坏习惯。当拖延者意识到它对自己的影响和危害时，想要改变，但此时已经被拖延这种习惯牢牢支配而难以摆脱。于是，拖延者就会处于一种痛苦、无奈的挣扎中。

有心理学家曾说：“习惯会变成无意识的大脑运作过程。如果长时间拖延，人们变回从根本上习惯性地保持这种状态。”也就是说，当一个人意识到自己已经有了拖延的问题时，它其实已经存在很久，并已形成意境中根深蒂固的习惯。也正因如此，拖延者想要摆脱这种习惯是那样的艰难，因为拖延已经成为他的潜意识习惯了。

事实上，人们之所以想要拖延，是因为内心存在一种侥幸心理的习惯。当我们面对生活中的麻烦和问题时，通常人们都会想要拖延一下，期许麻烦和问题会自动消失，至少会减小。但实际上，麻烦和问题并不会因为内心的侥幸拖延而消失或减小，反而会变得更严重。于是，当麻烦和问题更严重时，人们会越来越想回避，就更想要拖延了。如此反复，直至形成恶性循环。



（3）危害性

拖延对一个人的影响和危害是广泛且严重的。在拖延中，人们所面对的事情、问题、麻烦不会减少、不会消失，反而会更多、更严重。以至到最后越是拖延，内心越是紧张焦虑，越往后心理压力越大。到了不得不去处理事情、解决问题的时候，在紧张焦虑的状态中，人的思维和效率都变得极低，可想而知，其结果也不会很理想，有时甚至会变得很糟糕。

所以说，拖延这种行为习惯不仅会浪费时间和精力，而且还会危害到生活和工作——在达不到生活工作的预期目的的同时还要遭受生活和工作中的种种损失带来的折磨。

在拖延中焦虑，在焦虑中拖延，如此恶性循环，生活不顺利，工作效率低，最终一事无成。

2. 拖延带来的身心问题

拖延确实可以给人带来或小或大的影响，其主要会给人带来以下的身心问题。

（1）精神压力

当一个人想要拖延的时候，就会产生焦虑的情绪，他一方面明明知道要做，可是另一方面却又不不停地逃避去做，这样的心理冲突会带给人很大的精神压力。

（2）怀疑自己

当一个人总是不能按时完成某项工作的时候，他就会觉得自己有身体方面的疾病，长期这样也会给他的内心造成影响，变得不自信，怀疑自己的人生。

（3）精神萎靡

生活中，拖延者总是会觉得自己没精神，总是怀疑自己是不是得了什

么病症。事实上，他们中的 95% 的身体可能是健康的，除了做事拖延外，一点病都没有。但是，不可否认当一个人精神压力太大，长期得不到解脱，早晚是会反应到身体上的，也是会对身体健康构成威胁的。

（4）心理扭曲

如果有人说你太懒了，也许你会不爱听，但这确实是真的。懒，也是一种心理上厌倦的情绪，不管是生气、忌妒还是嫌恶等都可能引起拖延症的出现。

（5）无法实现自己的想法

因为自己的拖延会让自己的事情无法按照自己的意愿去完成，活动总是被拖延，好事总是不能成行。

（6）变得自我

因为有的拖延者不会对所有的事情都拖延，而是针对自己不喜欢的东西拖延，不要认为只去做自己喜欢的事情是对的。要知道，一个有担当有责任的人，还是应该做自己应该做的事情，只有做好了必要的事情，才能去做自己喜欢的事情。

（7）出现焦虑

实际生活中，有些人因为工作和学习的表现不突出，所以总是习惯拖延。可是当拖延成了恐慌，他们便开始否定自己、贬低自己、从而产生焦虑，甚至产生厌世情绪。

综上所述，虽然拖延症并不是“病”，但是它却会影响我们的生活。因此，我们每一个人都应予以重视，尤其是自己还没有意识到自己有拖延症的人。及早发现，及早地调整自己的生活、调整自己的心态，才能更好、更顺利地摆脱拖延症。



一个人是如何患上拖延症的

趋利避害是一个人天生具有的一种自我保护的本能，拖延可以让人暂时逃开焦虑和压力，使自己眼下免受伤害，更好地生活。渐渐地，这个人也就变成了拖延症患者。

也许有的人说自己没有拖延症，但他明明知道迟到不好，可还是磨磨蹭蹭错过了约会时间，弄得对方很是恼火；明明知道有一项很重要的工作要完成，可一会儿看看娱乐新闻，一会儿发发微信，时间所剩无几才火上房一样地赶工；明明知道工作任务又多又重，可是自我感觉没有能力完成，于是干脆先打打网游放松一下，想着等到状态好了再干，可是游戏结束再也没精力完成工作，只好等着领导骂……以上种种都表明了这个人已经患上了拖延症，只是他自己还不知道。

想要成功，想要过好每一天，那么我们就养成在规定的时间内完成一件事的习惯，这是我们生活、工作的一个基本准则。可事实上，有些人在制订好了计划之后，往往却并不能够及时地完成。这些人会将这件事的完成时间也就是最后期限一直往后延迟，那么，可以肯定地说，这个人就

是在一次又一次的延迟中患上了拖延症。

严格来说，拖延症并不算一种“病症”。因为无论是从国际通用的精神疾病诊断与统计手册还是中国的精神疾病诊断手册中，都没有拖延症这种疾病。这主要是因为大部分的拖延症患者并没有严重到“病”的程度，同时也是因为同样的拖延行为反应的可能是不同的心理问题。那么，到底一个人是如何患上拖延这种不是病的“病”呢？

1. 患上拖延症的因素

（1）被逼出来的

生活中，我们的家长、老师从小就教育我们“有志者事竟成”“人是被逼出来的”等言论，使得许多人在很多高难度的目标面前形成一种自我束缚。由于目标太高、期望太高，伴随着各种负面情绪，于是有的人就会选择“拖延”作为逃避“目标”的出口，而这些人也就成了拖延症患者。也就是说，这些拖延者就是被“逼”着患上拖延症的。

教育不仅要教孩子坚强、努力，还要教他们学会随机应变。目标太高，那就要根据实际情况调整自己的目标及期望。每当发现自己有拖延现象时，不忘问问自己，是否是目标定得太高了。调整目标，并不是降低自己的目标，而是为了更好地向更高的目标前进，将目标分解成一个个小目标，也许就不会感觉到那么大的压力了。

（2）害怕自己做不好

职场中人，尤其是一些初入职场的年轻人，在面对一些具有挑战性的工作时，常常会害怕自己做不好。因为他们认为自己资历不够、能力不足，所以总是惧怕工作，害怕做不好会遭人嘲笑或被人看出不足，所以面对工作总是迟迟不愿行动，久而久之就形成了拖延的习惯。



(3) 被吸引、被诱惑

现今这个时代，是一个充满各种诱惑的时代。精明的卖家根据人们的各种需要制造了各种各样、丰富多彩的诱惑，房子、车子、古董、奢侈品、精致物品等，都被他们包装成各种幸福生活的梦想来兜售，不断地吸引着人们的眼球，刺激着人们的大脑。对于一些意志力薄弱的人来说，在重重诱惑的包围下，也只有节节败退了。

另外，还有一些即使不被这些卖家所吸引、所诱惑，但是会被电脑、手机、电视、微信、微博等吸引和诱惑的人，他们对媒体、互联网的诱惑的迷恋度有时比上面那些卖家的诱惑的迷恋度更大，这些诱惑会摧毁一个又一个人的精神壁垒，就像吸食鸦片，从此再也摆脱不了。这样的人想要他不患上拖延症都难。

(4) 不愿承担失败的风险

通常，人们都会认为有拖延症的人都是一些没有上进心的人，其实不然。拖延症患者并不都是没有上进心的，与之相反，很多人甚至对自己有很高的要求。有研究表明，在拖延症患者当中有很多人是完美主义者。而完美主义者在心理学上又分为两种不同的类型：适应良好的完美主义者和适应不良的完美主义者。这两种完美主义者在信念上是存在着很大区别的。

第一个区别是关于自己的。适应良好的完美主义者不仅有对自己的高标准、严要求，而且相信自己有与这种要求相匹配的能力。而适应不良的完美主义者不相信自己有与之相匹配的能力，那么，高标准只会造成他们的挫败感，提醒他们自己的不完美。

第二个区别是关于对失败的看法的。适应良好的完美主义者虽然也讨厌失败，但他们会把失败当作成功路上的必然经历，并能够在失败后短时间内调整好自己的心态，重新开始。而适应不良的完美主义者却把某件事

或某一个工作当作对自己的考验。他们想要高标准、严要求，可是又没有自信。所以，有时一次小小的失败都能够动摇他们的整个人生信念，因此他们在失败面前没有任何的还击之力。正因为如此，他们害怕失败，不愿意去面对失败后的风险，所以拖延就成了逃避失败风险的最佳选择。

（5）不愿面对压力

从某种意义上来说，拖延总是伴随着压力而产生。压力会在很多方面造成拖延，类似于诱惑产生的效果。但压力又跟诱惑有所区别，诱惑会让人趋近，因而远离工作，但压力则直接让人逃避带来压力的工作。

也许有人会认为，压力会带来动力，没有压力反而会使人变得更懒散和拖延。因此，这也成为一些人摆脱拖延的“秘诀”。

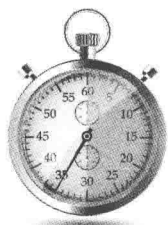
我们先来看一下压力和动力之间的关系，这两者之间的关系用线条来表示就是一个倒U型曲线。当压力强度在曲线转折点的那个最佳值上，人的潜能最容易被激发，压力最能创造动力。但是超过这个值以后，压力则会产生更多的焦虑、抑郁等负面情绪，尤其是我们自觉无法应对压力的时候更是如此。由于处理这些负面情绪本身就需要消耗一个人大量的意志力和心理资源，所以我们会陷入一个怪圈：当压力越大，人越需要时间和精力来放松。可放松后再回头一看，原本就很紧迫的时间又消失了一些，压力变得更大了，于是只好继续再放松。如此，压力和拖延就形成了恶性循环，而这个人也就与拖延症纠缠在了一起。

（6）对未来的错估

该把工作放到现在还是留给未来，这是拖延者经常面对的一个问题。人们对未来的认识和对现在存在着一些系统性的差异。人们总是会低估未来人物的难度，会忽略很多未来人物中的细节。同时，还会高估未来自己的能力 and 专注度，高估未来可用的时间资源。



于是，就会有这样的现象发生：今天总是被打扰，今天总是有那么多
的琐事，今天心情不佳……这都让我们的工作效率大打折扣，但明天就不
一样了。这样想的人，似乎觉得自己明天就会变成超人，一下子就能做完
所有的工作一样。他们想当然地认为，明天那么好，就把工作放到明天再
做吧！于是，拖延成了理所当然的事情。



第二章 拖延是成功的绊脚石

虽然，拖延者都自以为拖延会保护自己，不会让自己面对那些令人不愉快的一面，还会帮助自己躲避内心的烦恼和恐惧。殊不知，这也会让自己付出更大的代价。拖延会阻碍一个人的成功，它是成功的绊脚石。因为它抑制了一个人的上进心，使人不敢冒险、害怕进入新的环境、削弱人的自信……本章就从拖延者的行为模式入手，讲述拖延对成功的阻碍。

逃避现实

其实，我们每个人的心里都会有想要逃避现实的冲动，只不过拖延者更容易将其化为行动，同时也更容易纵容自己逃避现实。

从某种程度上来讲，逃避现实可以说是拖延者的一个恶习。当然，拖延并非一个人的本性，也没有人愿意主观上忘却该干的工作，把自己置于不利的位置，但拖延者就是深受其困扰的。这就跟“鸵鸟心态”一样，是一种不敢面对问题的懦弱行为。

有研究发现，现代人在面对压力时，大多数会采取回避或逃避的态度。他们明知道问题即将发生也不去想办法解决，结果只会使问题变得更复杂、更难处理。这就跟鸵鸟被逼得走投无路时，就把头钻进沙子里，以为这样就是安全的心理是一样的。

逃避真的能够让问题消失吗？肯定不会，因为绝对的逃避是不存在的。所谓的逃避现实，只是我们对眼前的现实问题的逃避或者可以理解为心理上的逃避。因此，逃避的同时风险仍存在、问题仍存在，这些“存在”仍需要逃避的人去做，这些事情都不是以人的意志为转移的，它也无法完全



避免，我们必须去面对、去行动、去承担，这样我们才可以真正的变得安全、安心和快乐。要知道，逃避不是办法，逃避的同时我们很可能就丧失了权利和成功的机会。

通常，喜欢逃避现实的人都有以下几个特点。

（1）经常做白日梦

一个人如果经常做白日梦，那他很可能就是一个逃避现实的人。因为，在日常现实生活之外，逃避现实的人更愿意营造一个属于自己的小世界。而他们所设想的白日梦往往也不会如意实现，只会在最不经意的时候顺其自然地出现，同时他们也沉浸其中无法自拔。

（2）喜欢随心生活

观察发现，一般喜欢逃避现实的人都不是特别热爱自己的工作，时刻想着辞职走人，因为他们更喜欢随心的生活，而不是每天做着做不完的工作。殊不知，生活中很多事情都不尽如人意，比如经济状况、家庭关系、各种无法掌控的事情等，而这些正是拖延者想要逃避的现实，他们特别渴望挣脱各种枷锁、渴望能够随心生活。

（3）沉迷于电子游戏

当下的社会，电子游戏已经发展得相当强大，用户在体验时有的就跟在虚拟世界里一样。也正因为如此，许多逃避现实的人都很喜欢玩电子游戏，因为它可以让一个现实社会的人逃避到一个虚拟的、“美好”的世界里去。

（4）喜欢读魔幻、科幻类小说

许多有着丰富的想象创造力的人创作出不少魔幻科幻小说作品。普通的逃避现实者会很欣赏这类作品，因为它能引领人走进那个神奇浩繁的世界，让人逃避掉日常的现实生活。

（5）认为现实很残酷

这是逃避现实的人一个常见的特点。逃避现实的人，一般都会为自己想象出一个美好的未来。他们认为现实世界很残酷，现实世界里有竞争、有压力、有失败，是不快乐的。于是，他们发现想让自己快乐的最好办法就是继续做白日梦。

（6）无法面对不确定因素

逃避现实的人都无法面对不确定因素，他们不愿意面对改变、不愿意面对任何一点突如其来的问题，这会让他们感觉到不安稳、不安全。因此，一旦发现现实难以接受时，他们就会逃避到自己想象的小世界里去。在面对不确定环境时，他们也会变得拖拉，然后开始做白日梦，因为在白日梦里，他们才能找到确定感和安全感。

生活中，我们必须承认确实有很多害怕和不愿面对的事，想要趋利避害，本身并无可厚非，但问题是很多人对逃避上瘾，只要一感觉不舒服马上就逃走，不给自己留一点时间去认知和体验，这并不是好办法。

虽然用逃避现实可以暂时掩饰“天下太平”，但殊不知，逃避现实只会制造更多的问题，对工作造成危害，却不能使问题消失，或者使解决问题变得容易起来。越是逃避现实，现实就越可怕，到最后时刻，恐怕就连逃避的机会也没有了。

要知道，逃避的这些事情，大部分都是可以解决的事情，也许他们比较困难，但作为一个社会人、一个想要有所作为的人就应该勇敢地去面对。

正因为如此，那些成功者不管做什么都从不拖延。这些人最大的一个优点就是能够对自己做出的决定在恰当的时机立即执行，而这些只是发挥了本身潜在能力的极少部分便把问题轻松地解决了，因为他们没有浪费时间，在第一时间采取了正确的行动，所以才能跑在最前面，把大部分人甩

拖延



心理学
——
向与生俱来的行为顽疾宣战

在身后。

有些问题并不是逃避了它就不存在了，逃避现实的行为就像掩耳盗铃一样是不可取的。所以说，不管现实有多难，我们都应该积极地、辩证地去面对现实生活中的种种困难，尽量不选择逃避。

思维懒惰

在生活中，很多人会忽略思维上的勤奋，而是拼命靠肢体上的勤奋来弥补。通常有拖延症的人，都是典型的思维懒惰。

我们通常所认为的懒惰只是行为上的懒惰，但其实懒惰分为两种：一种是做事懒惰，一种是思维懒惰。相比较前一种做事的懒惰，思维的懒惰却是很少有人注意的，而思维懒惰恰恰是我们的大敌。许多人之所以浑浑噩噩、迷迷茫茫，就是思维懒惰造成的结果。

生活中，有很多这样的人，他们勤于做事，懒于思考，希望用简单的辛苦，代替令人头痛的思考，这样的人是永远不会成功的。就像你想成功，然后有个人告诉你，每天读一本书，坚持两年就可以成功。那么，相信很多人都愿意持之以恒地去读书。可事实真的会成功吗？想来成功的概率很小吧？而这些企图用简单地下苦功夫来代替思考和决策，就是典型的做事不懒惰而思维懒惰的人。要说他们真的懒惰，其实也不准确。因为他们每天读一本书，还坚持两年，这一点要坚持下来并不轻松。可为什么又说他们懒惰呢？因为他们从来都不愿意多想想，他们那个样子读书是正确的读



书方式吗？那样的读书能够成功吗？如果不能成功，那么怎么才能成功呢？

我们每个人都是要读书的，读书是一件好事，是一件可提倡的事情。我们不反对读书，但应反对愚蠢的读书。读书要会读，要掌握读书方法，要学会在读书的同时思考问题，这样坚持两年会让人有所收获。否则，也只能是读一读书了。

思维的懒惰，才是最大的懒惰，而勤于思考则应是我们最应推崇的勤劳。要知道，一个人肉体的懒惰充其量他也就是个懒人，可是如果是思维的懒惰，那他终将会成为一个不折不扣的庸人。所以说，思维的懒惰要远比肉体的懒惰可怕得多，影响深远得多。为什么这么说呢？因为，我们不可能指望一个思维懒惰的人会有什么大的创造力。一个人的创造力通常是需要发现和解决很多问题的，也许一个思维懒惰的人可以被动地应付着去解决问题，却绝不可能主动地去发现一些新的问题，所以他们最多只能是麻木地做事，也许做事的态度还不积极，如此，他们更不可能积极地成事。

就像爱迪生发明电灯泡一样，几千次的试验证明了他是一个有着积极思维的人，所以他才能不断地发现新的问题，思考新的理论，寻找新的解决方案，并一次次地去验证他的方案，直致最终的成功。相反，如果他是一个在思维上有拖延习惯、懒惰的人，那他肯定不会一次次地突破自己，寻找最佳方案了。

那么，常见的思维懒惰有哪些呢？下面简单地介绍一下，大家可以作为参考。

（1）不愿把一件事情想透彻

这是思维懒惰的人一个最普遍的特点，通常他们会轻易采信一些未经证实的信息，并忽略有矛盾的逻辑关系，最终导致了结论的错误。因此，在进行逻辑缜密的思考前需要做充分的准备，最好是掌握足够的基础信息，

梳理出清晰的脉络，同时还要不断地推敲每个层次之间的逻辑关系，如此才能得到一个相对准确的结论。把事情想透彻，就是要抓住事情的本质，如此才能真正地去解决问题。

（2）思维惯性

通常，思维懒惰的人都有思维惯性。当别人提出反对意见或挑战时，他们总是习惯性地接受或者忽略，并不会想着问题的本身是否合理、是否正确，更不会反驳。因此，思维懒惰的人想要改变思维惯性，不仅需要套用在自己的逻辑框架下分析，还应尝试打破自己的逻辑框架，尝试用对方的逻辑框架来思考，分析其逻辑的合理和矛盾之处。当然，重新构建逻辑框架的过程十分复杂，我们应该尝试着去理解一些看似不合理的事情。因为，它会让我们的逻辑框架更明确、更牢固。其实，打破思维的惯性，就是思维的自我检修，我们每个人都应时常自我检修一下，这更有利于一个人的长久发展和成功。

（3）不愿对问题设立防范机制

当一个问题发生后，我们不仅要解决问题，还要追究问题发生的原因，现行的方法和逻辑哪里出现漏洞，根源是什么。同时，还要设立相应的防范机制，以避免同样的问题发生，或是避免可能导致的其他问题的发生。这对每一个人都非常重要。

（4）没有全局观

没有全局观的人，通常会用自己的道德观念来做伪装，以显示自己如何顾全大局，如何考虑周全，如何思想成熟等。但不论如何伪装，其本质都不可能改变一个人没有全局观的事实。人们常说的要做正确的事，不要做好事，强调的就是一个人要有全局观。什么是全局？全局就是要从眼前的事情跳出来，把时间和空间的坐标轴拉长，从历史的角度、全局的范围



来分析问题，特定的做法从长远角度，对整个局势会产生什么样的影响。

在现实生活中，思维懒惰的人可以说是非常普遍的存在。譬如在碰到某一件事情的时候，思维懒惰的人总是习惯于想当然地以为事情就应该是某个样子的，或者是就应该朝着某个方向发展的，并且总是以此为借口，去怠慢进一步地思考。这主要是因为他们主观依赖性严重，或者消极悲观的人生态度，从而使他们缺失了积极主动的主观思维能力，从而不积极主动地去思考。但是，我们人类之所以是万物之首，就是因为我们人类不但有大脑，还更善于运用大脑，更善于思考。一个人的思维不懒惰，那他就不可能是一个拖延症患者。

行动力差

我们深知行动力对于一个人的重要性，因为没有行动力就没有未来。但要做到这一点，却并不容易。尤其是对于有拖延症的人。因为，他们行动力非常差，更甚者是没有行动力。

什么是行动力？行动力就是自觉自发做事的能力。它是指策划战略意图，具备超强的自制力的同时能够去突破自己，实现自己想做而不敢去做的事，或者是自己认为自己能力不足的事。

通常，行动力差的原因主要有三个：一是想起来容易，做起来难，而觉得难的结果就是不做；二是拖延症状严重，总想等一等，然后就等的没影了；三是开始做了一下，但由于没有方向和计划，所以做不下去，最终放弃了行动。

1. 行动力不强的几种类型人

（1）胆小，不愿承担责任的人

这样的人一般都不愿意主动去做一件事，因为主动意味着要承担自己做事的后果。其实，这就是一种懒惰、一种不负责任、一种拖延。



（2）要求完美的人

对于要求完美的人来说，他们始终相信自己能做到最好，所以总是犹豫地想要等到最好时机再去做事。殊不知，最好的时机就这样从眼前消失了。

（3）自卑的人

内心自卑的人是因为对自己没有自信、对生活没有自信，总是把事情想得很糟糕。于是，他们不愿主动去做一件事，因为在他们的心里始终相信“枪打出头鸟”这一歪理，所以一直畏畏缩缩，不敢直面生活，不敢积极地去行动。

（4）过于谨慎的人

谨慎没有错，但过于谨慎就会阻碍一个人的行动力。因为他们会过于思前想后，前怕狼后怕虎，错误地坚信等待比出击好，所以就坚持一直等待。以至于时间就在等待中流逝，机遇在等待中错失，成功在等待中溜走。

没有行动力的后果就是拖延，拖延之后就会让第二天的任务量增加，越拖下去就越危险，它会让人开始抱怨不公平，开始觉得时间不够用，进而产生焦虑，最后消磨了斗志，打击了信心。

与之相反，一个有行动力的人，应具备以下几个特质。

2. 有行动的人的特质

（1）主动性

主动性是说，有行动的人能够主动领受任务，积极地与上级、同事以及下级商讨工作中的难点、问题，寻求解决办法与对策。

（2）推动力

在面对工作任务时，倾向于立即采取行动，并以自己的行动推动工作的进展。

（3）尝试心强

有行动力的人一般更倾向于用“尝试”的方式解决问题，愿意在“做”的过程中发现问题、解决问题；不怕困难和挫折，勇于承担责任和行动后果。

（4）自信与坚持

相信自己能将工作做好，有能力解决工作中遇到的困难。同时，还具备坚韧的意志力。

3. 培养行动力的方法

不管一个计划有多好，或者是想象着一件事情做成之后所带来的成功有多大，没有行动力，那都是空中楼阁。因此，一个人最关键的还是要有行动力。那如何培养行动力呢？有几个方法可供大家参考。

（1）越快行动越好

小事马上动手做，大一点的事情不要迟于第二天就行动。

（2）从小事开始

行动力差的人不要妄想一下就能改变自己的现状，可以试着从小事开始，一点点改变。比如可以从起床开始：最开始要求每天早上听闹钟后五分钟内起床，逐步变成四分钟、三分钟、两分钟，直至最后听到闹钟响就能马上起床。

（3）坚持检查计划

每天用计划对照一遍，看看自己是否每天都做到了。如果没有做到那就要想想：为什么没做到？如何保证明天能够做到？

（4）请人监督

可以请自己的家人或好朋友来监督自己，这样可以有一个监督、约束的作用，有效防止拖延。

（5）定期奖励

如果自己能够坚持连续几天做到，就给自己一定的奖励，并积极地



自己予以肯定。

4. 提高行动力的方法

(1) 在行动之前一定要做好充分的准备

亨利·福特有一句名言：“做好准备，是成功的首要秘诀。”充分准备对于任何行动来说无疑是必须的。只有大弓拉满月，最后才能射出势大力沉的箭，准备充分才能把握机遇。机遇只垂青有准备的人，只有对行动目标做好充分准备的人，才能在关键时刻顶上去，甚至崭露头角。一般而言，我们在行动之前需要做好四项准备。

一是思想准备。做任何事情，如果有了思想上的准备，就已经有了一个好的心态开始。

二是信息准备。古人云“知己知彼，百战不殆”。应对复杂环境和问题，需要我们对环境和问题有一个基本的掌握和了解。

三是能力准备。要使自己始终立于不败之地，就必须具备相当的专业知识和技能，广阔的视野和掌控局面的综合能力。

四是人脉准备。一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。很多时候，一个人单枪匹马很难成事。

(2) 要持续专注

“持续专注”，就是把行动力坚持和专心用在主要目标和主要行动上，这包括两个方面：一方面对于主要的目标专心致志，并且敢于在困境中坚持，善于在顺境中专注；另一方面对于次要的、不必要的行动目标和事务，果断地放弃。

人生是丰富多彩的，每个人都想尽可能多地做自己想做的事，但是人只有两只手，一天也只有 24 个小时。一个人能同时把握的事情实在太有限，所以在具体行动中，那些成功者从不三心二意，并且善于分清主次缓急，

能够持续专注于最重要的目标，最有效能的事务。

（3）要注意关键细节

其实，说来现代社会中人与人之间的差距越来越小，因此，人与人之间的竞争已经走向了细节化。一些小的细节更能反映出一个人的本职。就像我们通常所谓的品牌差异化竞争一样，这其实就是细节上的竞争，产品在质量和性能上的差异总是越来越小，产品的价值就只能体现在细节的周到和创意上。因此，我们每一个人在行动之前一定要注意细节，这样才能在行动时不会遇到阻碍。

（4）要坚持到最后一秒

有些时候，当我们坚持了一段时间后，看没有实际效果就放弃行动，殊不知只要再坚持一下，就会达成目标。行百里者半九十，所以，不管做任何事，行动之中要秉持着一个信念，那就是一定要坚持住、坚持到底，直至完成任务，达成目标。其实，当我们在选好目标和行动方向之后，剩下的事情就只有坚定不移地向目标前进。许多人之所以失败，就是因为没有坚持到最后一秒。俗话说得好，坚持就是胜利。因此，在你要放弃的时候，要告诫自己坚持住，也许下一秒就会看到奇迹。

想要成功、想要实现自己的梦想并不难。成功者与失败者的区别就在于行动力上的强弱。因此，不要拖延，马上行动起来。一个具有行动力的人，行为的主动性高，并具备一定的冒险精神，倾向于在不断尝试、在“做”的过程中学习和提升；对工作的位置因素没有畏难情绪，不怕困难和挫折，始终相信自己，这样的人必定是拖延症的“死敌”。我们只有管理好自己的行动力，迅速有效地执行，才能让行动力转化为胜利的果实。



● 太过追求完美

生活中，我们会发现有些人会有完美倾向，严重点就是完美主义，这在拖延中起了很大作用。因此，太过追求完美也成为造成拖延症的一个重要原因。

我们把那些事事过度追求完美的人称为完美主义者。追求完美并不是问题，但是太过追求完美就是问题了，它是造成拖延症的原因之一。当一个人发现自己做不到或者很难达到目标时，经常会选择逃避了事。

要知道，完美主义者的最大特点就是追求完美，而这种欲望是建立在认为事事都不满意、不完美的基础之上的，因而他们就陷入了深深的矛盾之中。要知道世上本就无十全十美的东西，完美主义者却具有一股与生俱来的冲动，他们将这股精力投注到那些与他们生活息息相关的事情上面，努力去改善它们，尽量使其完美，乐此不疲。但是，这样做往往半途而废，尽管刚开始他们都是自动自发的。这就是高期望导致行为的受挫，而受挫本身又产生失望痛苦的情绪。当这一过程被不断强化之后，就会产生逃避机制，人就会想尽各种办法去拖延了。

达·芬奇就是常常被提及的拖延症中的“代表”，而造成他拖延的原因就是完美主义。由于达芬奇追求完美和不断有新的灵感到来，众所周知的《蒙娜丽莎》画了四年，《最后的晚餐》画了三年，最终达芬奇的传世画作不到20幅，并且其中有五六幅到他去世还压在手裡没能交付。现实中，大多数有拖延症的人和达芬奇一样，最大特点就是追求完美。

有完美主义性格的人通常有注意细节，要求规矩、缺乏弹性，标准很高，注重外表的呈现，不允许犯错，自信心低落，追求秩序与整洁，自我怀疑，无法信任他人等特性。

从表面上看，完美主义者很自负，但其实他们内心深处是充满自卑的。因为他们很少看到自己的优点，总是关注自己的缺点。同时，他们也很少肯定自己，更很少肯定这个世界。这让事事追求完美的他们，会因为一些事情处理得不顺利和不完美而去逃避它们，因为他们难以接受这些不完美或者自己做不好的事情所带来的失败感和痛苦。这个拖延的过程，就是一个对完美追求的痛苦过程。

总是事事追求完美，总想一步到位，一次性就做到最好，总是在犹豫、想象，这会让人陷入无限地拖延中，以至于最后什么也做不成。想要改变因完美主义而造成的拖延，可以从以下几方面调整。

（1）接受自己的不完美

现实生活中，每个人都不是完美的，优点与缺点并存。要想获得内心的真正平静与快乐，就要做真实的自己，不苛求自己去做一个完美的人。因为，完美是不存在的，是虚幻的概念，每个人都真实地存在优点和缺点，做的每一件事也不可能完美无憾。我们都是最普通的人，我们会有喜怒哀乐，会有成功也会有失败。也许，在某方面的能力我们会比他人强，但也有其他地方不如别人的。可是，这都是自己的一部分，当我们能够接纳自己，



接受那个最真实、最普通的自己，明白不完美才是生活的常态后，内心的焦虑情绪就会得到一定的缓解，拖延行为也会得到一定的改善。

（2）制订切实可行的目标

现实生活中，有一些太过追求完美的人对自身拥有极高的期望和要求，他们在制订目标时会将目标制订成难以企及的高标准，给人以无形的压力，最后使得计划无法开展。如果想要改善这种局面最好的方法是降低自我期待，并参考自己以往成功的经验，制订一个符合自身实际情况的真实的可达成的目标，或者降低目标难度换一个容易完成的目标。也可以将大目标划分成若干个阶段性可达成的连续小目标。如此，当每一个小目标完成后都会增加自信，并从中得到成就感和愉悦感，从而缓解“拖延症”。

（3）不执着于最终结果

喜欢追求完美的人在做事的时候，都希望最终有一个完美的结果，可事实是并不是每件事都能有完美的结果。因此，要改变纠结完美结果的想法，做事的时候，我们把关注点放到过程中，以过程为导向，积极关注自己在事情努力过程中取得的成果与收获，学习与成长。不与别人比较，只与自己以往比较。当一个人更多地关注在过程中得到的乐趣和快乐时，过程就充满了意义和价值，就不会再焦虑于最终的结果。

（4）以积极乐观的态度面对失败

没有人不喜欢成功，但成功不常有，而失败却与我们一路同行。有些人害怕失败、害怕挫折，认为失败和挫折让自己变得一无所有。其实不然，换个角度来想，其实失败与挫折带给我们的收获会比顺利和成功大。要知道，失败是成功之母，每一次的失败，我们都从中看到了积极的意义，把它当成一次成长的契机，充实和提升自我的手段，可以丰富和扩展我们的人生。如此。我们就不会再害怕失败、回避行动。

（5）想到就要做到

再完美的计划，如果不去实施就会变得毫无价值。只有去做，才有成功的可能。也许此时条件不成熟，也许运行之中会遇到很多阻碍，也许会有这样或那样的问题，可是无论如何，我们都要先去做，如此我们才知道现实情况如何，从而才能在过程中慢慢地完善、解决。这一点对所有的拖延症患者都合适，尤其适合做事要万事俱备的完美主义拖延患者。

追求完美并不是一种错，它有其积极的意义，它可以让人高质量地完成各项工作，但如果掌控不好，太过追求完美就会出现拖延行为，从而使得自己的行动减弱、效率低下。因此，我们每一个人尤其是有完美倾向的人，要及时调整自我、修正自我，从而提高自身的工作效率、减轻心理冲突。就像最好的弓都是朴实无华的，如果加上纹理雕刻、装饰则会影响其准度、力度，甚至会让它断裂。世间万物都有自己的存在方式，我们不能过于苛求，要知道物极必反，太过追求完美也是一种缺陷。任何事情超过了一定的度，就会变得不完美。与其如此，不如保持自己的品格和特质，不如竭其力、尽其事，无愧于心。

不执着于完美，以一颗淡然的心，微笑面对人生中的不完美，也许会看到更加美好的风景，得到更加丰富的人生。



消极对待生活

通常，有拖延行为的人，对待生活的态度都是非常消极的。这是对压力的逃避，对失败的恐惧，对未来的错误评估。

其实，人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却可以造成巨大的差异。这个很小的差异就是心态上的差异，这个心态也就是人们常说的积极心态和消极心态，它们之间的些许差异就可以造成成功和失败的巨大差异。

拥有积极的心态，才能让我们在对自身或面对周边事物时，保持积极参与、高度兴奋的那种状态。在面对责任、挫折和工作的诸多问题时，调动自身的积极性，才能通过积极、活跃的思维判断，采取更加有效的措施与行动。与此同时，积极的心态还会让人从正面面对并主动解决问题，而不再是一味的恐惧、避让和推脱。

然而如果拥有消极的心态，那当自身遭遇到内在或外在因素的影响时，我们会表现出对现有条件的不满，从而造成在对待社会生活以及工作中，表现出长期的惰性或拖延症的加剧，进而造成生活习性和工作状态的缺失。

这种心态更会使人沮丧失望，对生活充满抱怨，甚至限制和扼杀自身的潜力。

1. 消极心态对生活的影响

那这种消极的心态对我们的生活又有哪些影响呢？

(1) 不利于身心健康

有研究表明，长时间的消极心态，十分不利于思维活动的开展，不利于我们接受新的知识，更不利于一个人进行创造性的学习。长此以往，会使人形成紧张、抑郁、焦虑、孤僻、敏感等消极情绪状态，有的人甚至会心理失常，严重影响我们的身心健康。因此，及时调整和改变消极的心态，不仅能够改善拖延行为，更是化解消极情绪对我们身心健康的影响。

(2) 使人精神涣散、丧失理想

通常，消极心态往往与一些如失望、抑郁、颓废等不良心态相伴。当一个人陷入消极心态不能自拔时，很容易变得精神萎靡、理想丧失，失去对未来的追求和渴望。往往对自己、对生活丧失信心，处于困惑、迷惘状态，以至于对未来的路都不知道该如何走下去。

(3) 容易瓦解人的斗志，使人不思进取

经常处于消极状态的人被磨灭掉意志、瓦解掉斗志，这样的人会变得不思进取，降低对自己的要求，满足于“浑浑噩噩混日子，做一天和尚撞一天钟”的生活方式。

(4) 容易使人认知发生偏差，从而迷失自我

在消极心态下，由于“投射作用”的影响，人在观察社会时就像带上了有色眼镜一样，往往会出现认知障碍，所以玩世不恭，怨天尤人，结果迷失了自我，浪费了大好的时光。由于消极心态容易使人认知发生偏差，发展到反社会心理，最终导致反社会行为。因此，消极心态还可能发展为



犯罪的温床，最后以毁掉自己，危害社会告终。

没有什么比失去对生活的热忱更使人觉得失望的了。在现实中，消极的人看到的更多的可能是困扰，让人感受到生活处处是阴影；而积极的人看到的更多的是希望，是更加广阔的世界。

生活当中，我们每天都要面对很多问题，磨难也总是如影随形，我们该如何自处，其关键在于我们用怎样的心态去面对。一个人能否成功，关键就在于他的心态。纵观那些成功人士，不难发现，他们的身上都有自信、乐观、积极的表现。

2. 消极对待生活的心态调整方法

一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。那么，该如何调整消极对待生活的心态呢？

（1）善于发现美，保持乐观的心态

有一位艺术家说过：世界不缺乏美，而是缺乏发现美的眼睛。有些人总是羡慕别人的拥有——房子、汽车、事业，对自己的生活则是不满、抱怨，最后生活搞得一团糟。存在即合理，我们应该面对现实，善于发现自己和身边人的闪光点，这种乐观的心态会转化成积极、自信的力量，这种力量又会迅速地感染周围的人，从而产生极大的动力，生活会自然改观，包括遇到职业发展的瓶颈时，要善于在枯燥、单调的工作中找到乐趣，不断学习，学会在苦难中找到快乐。

（2）始终对自己充满信心

当遇到挫折时，我们应该先从自己的主观方面去寻找原因。坚信“人无完人”，每个人都有长短处，只要积极有为，扬长补短，就会最大限度地弥补自身的不足。同时，我们要停止自我的比较，不要总是担心自己不如别人，要接受自己，确立一种自强、自信、自立的心态，否则就会很容易

形成自卑心理。

（3）对自己的期望值不要太高

当我们在确定目标、对预期结果进行设想时，要注意不要把期望值设定得过高，要把各种不利因素充分考虑进去，要留有一定的余地。这样确定的目标，经过努力，就能够实现了，并有可能超越。如此，我们对最后的结果才不会失望，甚至还会得到意外的惊喜。相反，如果把期望值定得过高，不给自己留有余地，很容易使自己陷入被动状态，如果目标实现不了，整个人就会丧失了信心和勇气。所以，我们要学会综合考量，尊重事物的客观规律。同时，心态也要放平衡，摆正自己的位置。

（4）学会自我调节与调适

人处在逆境中，更要注意保持心理平衡。要认识到，事情已经发生，任何忧愁哀伤都不能改变现实。要想想同类事情，别人也遇到过，甚至更严重，比起有些人，自己目前的处境可能还算幸运的，这样一想，心理上就会得到一种安慰。

（5）及时调整心理状态

我们每个人都应善于把握自己，如此才能及时地通过各种方法化解和消除消极情绪，调整心理状态，就能够摆脱消极心态的阴影。也就是说，当一个人处在忧郁、烦闷的时候，要有意识地转移兴奋中心，转移注意力，尽可能多地想一些让人快乐、高兴的事，少想那些让人不愉快的事。自觉地用乐观情绪来化解消极情绪，直至取代消极情绪。

积极的心态源于自身的一种追求，也源于自身的一种自信，这既是性格的体现，也是能力的体现。凡是长期处于消极心态的，往往都是那些想得太多而一拖再拖，最终也只是想想而已。长期消极地对待生活，不管这个人阅历多么丰富，都难以摆脱消极心态的影响。长此以往，一个人就无



法正确地、乐观地对待生活，更不要说实现自己的人生价值了。

因此，我们必须认真审视自己，发现自己有消极的情绪存在就应努力消除它，充实自己的内心，发挥自身的精神力量。这样，就不会事事拖延，始终沉溺于消极情绪之中。从而，做自己想做的事，过自己想要过的生活。



第三章 做好自我控制

拖延会毁掉一个人的一生，这绝不是危言耸听。因为拖延会慢慢地将一个人的心智消磨掉，会慢慢地侵害一个人的身体健康，最可怕的是这一切明明已经开始而我们却没有意识到，我们仍在沾沾自喜或是无所谓的日子，自以为是。所以，我们要认清拖延的危害，做好自我控制。

摆脱焦虑

我们都知道拖延症危害很大，它不仅仅只是单一的拖延行为，还伴有焦虑等心理疾病，如果不予以重视，对我们的心理健康将产生很大的影响。

焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，是人们遇到某些事情如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。焦虑通常情况下与精神打击以及即将来临的、可能造成的威胁或危险相联系，主观表现出感到紧张、不愉快，甚至痛苦以至于难以自制，严重时会有植物性神经系统功能的变化或失调。

焦虑情绪的产生通常是因为我们有不明的困扰，让情绪不能够处于更为平和的状态。因而很多人会采用一些防御的方式来让自己感觉好一些，包括打游戏、看小说、看视频或者外出聚会玩乐，总之就是不去解决问题。其实这些防御方式都是拖延。

在远离期限时，拖延可以让个体焦虑减少，但随着任务期限的临近，拖延者会体验到更多的焦虑。

新鲜事物能够给予的刺激并不能持续很久，一旦刺激降低，焦虑的感



觉又会卷土重来，因而人们会习惯性地寻找新的事物来给予自己新的刺激。比如说，下定决心看专业书，但是打开不久就觉得并不十分感兴趣，这时就想看看专业视频吧，反正也一样。结果打开视频不久，发现也并不十分有趣，顺手就打开了游戏或其他节目来看，拖延就此开始了。

自我怀疑、对失败的恐惧、完美主义等因素会带来焦虑感的产生并不只与拖延症有关，另外还有很多原因也帮了拖延症的忙。

其实，有时大多数拖延行为都是来自内心深处的焦虑。担忧、怀疑、逃避或者是犹豫不决都是焦虑拖延症的具体表现，这种行为很有可能转变成一种慢性习惯，使人的精神日渐衰弱。

事实上，生活中大部分的人都不知道自己内心的焦虑会导致拖延症的产生，即使大多数人在拖拖拉拉的时候都感到不同程度的焦虑。我们把那些由于内心担忧或焦虑导致拖延或者逃避行为的人称为焦虑拖延症患者，而真正的焦虑拖延症来源于一个人内心的恐惧和怀疑，这种情绪使人无法相信自己，使人不能及时做出重要的决定，将人拖入焦虑的深渊。

如果是在工作中产生焦虑，如果严重者就会患上工作焦虑症。工作焦虑症已经成为现今人们的普遍现象。其主要表现在对未来或未知事物莫名的恐惧，通常伴随有心跳过快、紧张、动作迟缓等。现在的生活中，我们的工作压力不断增大，从而诱发了工作焦虑症。工作焦虑症不仅会影响人的正常生活和工作，还会危害到人们的身心健康，因此一定要引起我们的注意。

“如果我做不到该怎么办？”

“如果别人看清我的真面目怎么办？”

“反正也不能完成，那为什么还要做呢？”

“做多错多，那不如不做不错。”

.....

这些都是焦虑拖延者所担心和焦虑的。也许有人会觉得这些自己都说过的，那么你一定了解这种焦虑感、这种恐惧和不自信的内心使人的生活彻底瘫痪的窘迫。因此，当我们面对焦虑时，不应该选择逃避而是应该克服它，可以采取以下几种策略释放内心的紧张情绪。

（1）良好的自我心态

首先要乐天知命，知足常乐。其次是要保持心理稳定，不可大喜大悲，要心宽，凡事想得开，要使自己的主观思想不断适应客观发展的现实。不要企图让客观事物进入自己的主观思维轨道，那不但是不可能的，而且极易诱发焦虑、抑郁、怨恨、悲伤、愤怒等消极情绪。再次是要注意“制怒”，不要轻易发脾气。

（2）增加自信

自信是治愈神经性焦虑的必要前提。一些对自己没有自信心的人，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧情绪爆发。因此，作为一个神经性焦虑症的患者，你必须自信，减少自卑感。你应该相信自己每增加一次自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，也就能最终消除焦虑。

（3）自我疏导

轻微焦虑的消除，主要依靠个人，当出现焦虑时，首先要意识到自己这是焦虑心理，要正视它，不要用自认为合理的其他理由来掩饰它的存在。其次要树立起消除焦虑心理的信心，充分调动主观能动性，运用注意力转移的原理，及时消除焦虑。当你的注意力转移到新的事物上去时，心理上产生的新的体验有可能消除或取代焦虑心理，这是人们常用的一种方法。

（4）自我放松

当你感到焦虑不安时，可以运用自我意识放松的方法来进行调节，用



自我松弛的方法从紧张情绪中解脱出来。具体来说，就是有意识地在行为上表现得快活、轻松和自信。比如说，你可以端坐不动，闭上双眼，然后开始向自己下达指令：头部放松、颈部放松，直至四肢、手指、脚趾放松。运用意识的力量使自己全身放松，处在一个松和静的状态中，随着周身的放松，焦虑心理可以慢慢得到平缓，可以想象自己在碧波荡漾的海边或湖边，沐浴温暖和煦的阳光，听得见波涛轻拍岸石的声音，闻得出空气中清新宜人的气息……让自己的身与心得到全面放松，抛弃过分的焦虑。

（5）自我反省

有些神经性焦虑是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。发病时你只知道痛苦焦虑，而不知其因。因此，在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时你可以发泄，发泄后症状一般可消失。

（6）深呼吸和放松技术

长期处于焦虑状态，会出现心慌、呼吸加快、肌肉紧张、头部不适、四肢发抖等不适反应，通过深呼吸和放松的方法，可以减轻这些不适反应。

正确的深呼吸方式要点是：保持一种缓慢均匀的呼吸频率，将空气深吸入全肺，然后缓慢地全部呼出来。注意，吸气时应让你的胃部鼓起来，这表示你已用全肺呼吸。放松主要采用渐进性肌肉放松法，通过全身主要肌肉收缩——放松地反复交替训练，使人体验到紧张和放松的不同感觉，从而更好地认识紧张反应，最后达到身心放松的目的，并能够对身体各个器官的功能起到调整作用。

（7）利用想象

想象是用来冷静头脑和减少焦虑感、紧张感的一种非常有用的方式。

一个简单的想象练习如让你的头脑想象出一个“特别的地方”，一个你能够感到安全，离开恐惧的地方，做法就是：你先闭上你的眼睛，带着你的思绪去一个你想象出来觉得安全和开心的地方。它可以是一片沙滩，一块草地，一片森林，甚至是你的床。这完全取决于你——就使用你的想象力。做一个生动的想象，想一下你看到什么，听到什么，感觉到什么，闻到什么，用你的感觉引导你形成一个冷静的状态。留在这平静的地方，直到你的呼吸变得越来越正常，你的头脑越来越冷静。当你感到你已经准备好，睁开你的眼睛，深深地呼吸。

（8）学会用正念平静内心

正念是一种起源于佛教冥想的技巧。它在冷静焦虑和集中注意力方面尤其有效。我们花费大部分的时间去担心未来或者是为昨日烦恼，以至于我们忘了去享受现在。于是正念出现了，它鼓励我们关注现在而不允许我们的头脑被一些没有帮助的想法困扰，这里有一些意见你可能会想去尝试一下。

坐在或躺在某个舒适的地方，然后开始扫视你身体的每一部分，把注意力放在每一个你感受到的物质感官上。从你的脚趾开始，到你的腿，你的胃，你的胸，你的肩膀，你的脖子，温柔地放松每一个你注意到的绷紧的地方，以一个长长的深深的呼吸作为结束。

当你在早上做准备的时候，把注意力放在每一样你在做的事情上面，而不是担心在这天将会有什么发生。当你在洗澡的时候，注意水的声音，感受它清洗你身体的感觉，享受被清洗干净的感觉；当你在刷牙的时候，把你全部的注意力放到这上面；当你在穿衣服、做早餐的时候，也同样如此。

每天早上确保你会用5到10分钟安静深思。看窗外，听听你听到的声音，你就能意识到你周围的一切。意识到静止不动，享受你内心的安静。



(9) 日常的改变

保持焦虑在一定跨度，稳定你的血糖是一个重要的因素。当血糖的水平降低的时候，紧张和快速的心跳会经常出现。诀窍就是少食多餐，目标是每天三餐正餐两餐小吃，尝试一下每餐吃一些蛋白质。好的来源包括：鱼、鸡、豆、扁豆、坚果、种子、豆腐和鸡蛋。

精致而甜的食物和刺激物，比如咖啡最容易引起血糖水平的快速上升。所以最好清楚糖、咖啡、酒精和一些经过特殊加工处理的会引起惊恐反应的刺激物；用精致而甜的食物来和褐色的全麦的可选择的食物交换，比如用含咖啡因的饮料和水果汁或草本茶换褐色的米、褐色的意大利面，还有全麦面包。同时你也应该写日记记下你喝的吃的所有东西，去看看这到底有没有影响你的心情。最后的一个建议就是尝试在你的食谱里补充镁，这会逐步使你的身体和思想放松，因为缺镁会引起焦虑和快速的心跳。

除了上述方法，如果在工作中产生焦虑情绪时，还可以找朋友倾诉、出去旅游，如果还是得不到调整，就需要正确分析评价自己，是不是处于职业枯竭期而需要再学习，还是缺乏宽容没有处理好与他人的关系，或者是压力过大，超出了自己的能力。对于处于工作困惑中的人来说，努力培养工作兴趣是非常必要的，实在没有兴趣，则要考虑换个行当了。

提升情绪自控力

自然界万物都在循环往复的变化中，人也不例外，情绪会时好时坏。因此，学会控制自己的情绪和提升情绪自控力是非常有必要的。

根据调查，现代社会中有 80% 的人存在不同程度的不良情绪。这些不良情绪不仅严重影响人际关系，而且还会影响到工作，进而影响到自己的事业发展。所以，我们要学会控制好自己的情绪。

现实生活中，确实有很多人非常容易被外界的无关紧要的事情所左右自己的情绪，随着外界开心，自己开心，外界发生了不好的事情，自己也会很愤怒以至于吃不好睡不好，做事拖拖拉拉，严重影响自己的工作和学习。因此，我们更要提升情绪自控力，增强情绪自控能力，如此，我们在自己的人生路上少一些借口和拖延，多一分快乐和温暖。

提升情绪自控力就是分清哪些是自己的事情，哪些是别人的事情，哪些是外部环境的问题。别人这么做，是别人的事情，你自己控制好自己的事情就可以了，至于外部环境如何，是刮风下雨，这是外部环境的问题，不要因为外界事物的变化而干扰自己的情绪。要知道，我们的时间和精力



都是很有限的，不要为了这些对你目标毫无意义的事情去关注、去重视、去生气，反而最后没了心情去做自己的重要事情。因为消极情绪会消耗掉你 90% 的精神能量。

比如，别人不小心踩了你一脚，你勃然大怒，然后骂对方，结果吵着吵着就打起来了。因为你觉得这是别人的错，因为你的情绪是别人控制的，别人对你好了，你才会情绪好，别人影响你情绪了，你就要勃然大怒。

为什么要把自己内心情绪的控制钥匙给别人呢？别人对你好了，你就会很开心，别人对你不好，你就会伤心一整天。你就像一个被控制的人一样，人家要你笑，你就会笑；人家要你哭，你就哭。为什么，自己不能控制住自己的情绪，为什么要因为别人的错误，来影响自己的情绪呢？

你就是整个世界，整个世界就是你，而外在世界的所有事物，都是你内心世界的潜意识投影。你内心世界和这个外在世界如何互动，那个外在世界就会和你如何互动。所以，凡事想开一点，又何必因为别人的关系而影响了自己的情绪呢？

美国有对孪生兄弟出生于贫困家庭，妈妈是酒鬼，爸爸是赌徒，所以他们家非常贫穷，后来两兄弟长大后，弟弟无恶不作，进了监狱。

记者采访弟弟，弟弟说：“都是我父母害的，都是父母的错，我到现在这个地步，都怪父母不好。”

记者又去采访哥哥，哥哥是一个很成功的企业家，记者采访哥哥的时候，哥哥说：“我之所以能成功，是因为我的父母。”

同样是一个悲惨的家庭，为什么弟弟会沦为囚徒，哥哥却变成了成功的企业家，因为决定命运的不是外在世界，而是你的内在世界。

我们有时会遇到一些人，他们总是牢骚满腹，怨声载道，总之自己的苦难岁月都是社会害的，所有的错误都是别人的，自己最可怜，才会活到

现在这个不如意的状态，如此之类的抱怨话数不胜数。其根源就是内心的渴求和现实不一致，他们不能正视困难，不能面对自己，不能面对自己的缺点和不足并且纠正掉这些不足，反而把所有的责任都推卸到别人身上，觉得自己很可怜，是受害者。

决定自己命运的，不是外在世界，而是你的内心，而内心在很大程度上受到情绪的影响。

巴特尔与一位政府稽查员因为一项1万元的账单引发的问题争辩了一个小时之久。巴特尔声称这笔1万元的款项确实是一笔死账，永远收不回来，当然不应该纳税。“死账？胡说！”稽查员反驳道，“那也必须纳税。”

看着稽查员冷淡、傲慢而且固执的神态，巴特尔意识到争辩得越久、越激烈，这位稽查员可能越顽固，他决定避免争论，改变话题，给他一些赞赏。

于是，巴特尔真诚地对这个稽查员说：“我想这件事情与您必须要做出的决定相比，应该算是一件很小的事情。我也曾经研究过税收的问题，但我只是从书本中得到知识，而您是从工作经验中得到的。我有时愿意从事像您这样的工作，这种工作可以教会我很多书本上学不到的东西。”

听完巴特尔的话，那个稽查员从椅子上直起身来，讲了很多关于他工作的话，以及他所发现的巧妙舞弊的方法。他的声调渐渐地变为友善，片刻之后他又讲起他的孩子来，当他走的时候，他告诉巴特尔要再考虑那个问题，在几天之内给他答复。三天之后，他到巴特尔的办公室里告诉巴特尔，他已经决定按照所填报的税目办理。

当你发觉自己和周遭争论起来的时候，你得认真地考虑一下，你和对方是不是站在同一个认知范围内，否则两个人的认知范围不一致的情况下，很容易出现为了一件小事情而吵得面红耳赤，大伤和气，即使自己赢了，



你自己回过头来想一想，投入和回报是不是值得，为了少一毛钱吵半天架；为了争论赢对方恨不得大打出手，有必要吗？

有时，我们会因为一件小事情而和别人争得面红耳赤，但是如果能够做到情绪自控，不管对方情绪激动与否，我们都可以控制自己的情绪，人就会变得平和、坦然许多。

生活中，当我们心情不好的时候就提醒自己要爱自己，要让自己快乐地生活，无论在任何环境中都应该去寻找快乐。这样即使现在很痛苦，也是走在通向快乐的路上。

人要活得有意义，学会自控则必不可少。而自控是需要理性的，不是唯唯诺诺地去充当强者的垫背，更不是在逆境中屈膝地生存。自控的内涵包括两层意思：一是欲望的自控，二是情绪的自控。如果一个人在欲望和情绪的自控能力上都出了问题，那么这个人一定是很失败的人。

自控力差者会经常表现得情绪失控。比如，有些年轻人心浮气躁，遇到不顺心的事三下两下就急躁得很，不能很好地控制自己，不是动嘴就是动手、动脚与人相向，这都属于不冷静的处事态度。实际生活中，如果遇到情绪紧张或感觉情绪失控时，我们需要立即采取措施，以免造成更严重的后果。下面我们举几个例子来说明。

比如，我们可以立即离开当前环境。当你在一个环境中触动了情绪，此时发觉不妙，自己已经难以控制自己的情绪，应当立即站起身，四处走走，去一趟卫生间也行，去门口转转也行，高兴的话也可以走远一点，让自己离开当前环境，则会平复许多。

比如，我们可以立刻闭嘴，不要妄言。无法控制情绪的时候说的话，多半过后会后悔，所以当你意识到自己此刻并不平静，千万要控制住自己不要乱说话，要不停地告诉自己，此时说话事后肯定后悔。当控制住了没

说话，那么情绪也会随之缓和下来，非常有效。

比如，深呼吸。深呼吸能够有效地缓解情绪起伏，可以做手势在胸前夸张地指挥自己呼吸，吸气，呼气，几个回合就会有效缓解，而且一定要多几个回合才有效。

比如，转移情绪。立刻不要去想之前发生的影响自己情绪的事情，去想想别的事情来缓解情绪。多半当你缓解过来了，就会觉得其实影响自己情绪那件事没自己想象的那么重要。

不管如何，就是不要让自己的情绪失去控制。要知道，一个人的情绪如若失控是什么事情都可以做的出来的，其后果往往不良，甚至恶劣，而事后通常也都为之前自己的行为而感到后悔，所以避免让自己后悔的方法就是在此之前控制好自己情绪。在日常生活中，努力提升自己的情绪控制力，如此才会减少情绪紧张和失控的概率。



管理好自己的情绪

如果每一天的每一分、每一秒均过得难过、沮丧、不平、生气及忧愁，这一辈子就是“黑暗”的。如果我们能调整、管理好自己的情绪，活在当下，那我们就会有一个积极的人生。

有时候我们不能很好地集中精力去做一件事情，很大程度上是因为我们不能很好地控制自己的情绪。情绪的本质是自我的追求，也是自我的安全及喜好，是围绕着自我中心而产生的一种执着心。因为没有安全感，或是希望得到更多的安全感，就产生了情绪。

每一个人都以为自己知道情绪是什么，直到他想开口解释这两个字的意思，才发觉有困难。

就像我们有时“知道”而“做不到”的原因，是因为一些人往往理性上知道如何做才能达到自己想要的目标。但遇到事情的时候，往往会产生强烈的情绪，被情绪驱使着，眼睁睁地看着自己把事情做成不希望的结果，根本问题还是缺少管理负面情绪的能力。

情绪管理并不是压抑情绪。压抑情绪是指有了情绪后把它强压在心里，

暂时不去表达，也不去释放，至少不让它完全表露和释放。这样积累久了，人的内心会更加难受，结果可能导致身体生病，或长期的心情郁闷，伤害自己。或者当不良情绪积累到一定程度时，无法控制而在某个事件上爆发，伤害彼此。

管理情绪不是要让情绪，尤其是负面情绪表面上看不出来，也不是将情绪彻底压抑和封闭起来，而是通过一系列心理学的方法训练自己，使自己少起情绪，甚至做到多数时候根本就不起情绪。

如果一个人总是担心自己以后会生病，他没有意识到这是潜意识在提示自己要为健康做些努力，担心就不会消失。长期的担心和焦虑还会导致疾病比健康规律所主导决定的时间更早地到来。

没有遵循情绪的提示而努力行动来改善现状，结果导致担心的事情变成事实，这样的人是情绪的奴隶。

下面，有几个实际的方法可以对情绪进行自我调节。

（1）自我控制

锻炼坚强的意志，能够在一定程度上直接控制自己的情绪，克服不良情绪的影响。平时要特别注意培养自己的自制力，针对自己的实际情况采取一些有效方法来克制自己的情绪。比如，当你因某人某事感到气愤难消时，就在心中暗诵 26 个英文字母以制怒；著名作家巴波与人吵嘴时，就把舌尖放在嘴里转 10 圈，以使心情平静下来。

（2）自我转化

有时，一度产生的不良情绪是不易控制的。这时，必须采取迂回的办法，把自己的情感和精力转移到其他事情或活动中去，使自己没有时间和可能沉浸在这种情绪之中，从而情绪转化。著名学者赵刚结婚不到两年，爱妻不幸去世，他痛苦得近乎发疯。后来赵刚先生忘我地投入工作，在工作中



摆脱了痛苦情绪的纠缠。

(3) 自我发泄

消除不良情绪，最好的方法莫过于使之“渲泄”。切忌把不良情绪埋于心里，“隐藏的忧伤如熄火之炉，能使心烧成灰烬”。如果你到悲痛欲绝或委屈至极时，可以向至亲好友倾诉，求得安慰和同情，心里也会好过点。比如，有些同学善于提笔发泄，将自己悲痛或苦恼的情绪渲泄在日记里，直至心里感到轻松、舒畅为止。

(4) 自我安慰

没有一种惩罚比自我责备——自我懊悔更为痛苦的了。过去的事情就让它过去好了，对往事耿耿于怀是毫无作用的，因为你无力改变过去，重要的是吸取教训。如果你遇到不幸或挫折，你不应该灰心丧气，你应当高兴地想到事情原本可能更糟呢。这样一来，你会找到一种心理上的平衡。

(5) 暂时避开

当情绪不佳时，你暂时避开一下，去看看电影，打打乒乓球，或者漫步于林荫小径，或者游泳、划船等。改变一下环境，离开你心情不快的地方，能改善你的自我感觉，使得到松弛的你能够重新整理一下思想情绪，消除不良的因素，从而解脱自己。

(6) 幽默疗法

幽默与欢笑是情绪的良好调节剂。它能给极度恶劣的情绪一个缓冲。幽默给人以快乐，使人发笑，而笑可以驱散心中的积郁，也是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度。假如你与父母兄妹有烦恼，可以讲讲幽默的笑话，讲讲在你们心中记忆犹新且开心的往事。这种方法可以消除你们之间的烦恼。

(7) 广交朋友

天下最愉快的事莫过于互亲互爱，互相扶助。我们每个人都应该积极做人，广交朋友，特别是与心胸宽广、性格开朗的人交朋友。这样能使你度过快乐的时光。

(8) 热爱学习和工作

无聊多愁，工作和学习则能给人以欢乐。有关专家经过研究发现，大部分人在身闲无聊的时候最容易受到烦恼和不快的侵袭，而忙碌的人，则往往是最快活的人。一些在事业上有卓著成就的人在回忆一生的经历时，常常觉得最快活的时光是在艰苦工作和学习的时候。

善于管理情绪的人，内心经常处于一种平静的状态，整个人更加平和。这样就能更好地与人相处，更好地工作。心态平和，做事认真，也就不会有拖延行为的发生了。



培养自律的习惯

人的一生是一个不断完善、不断提升自我的过程。这个过程，我们要与困难做斗争，要与时间赛跑。想要战胜它们，我们首先就要培养自律的习惯。

一个人想要有所成就肯定都会进行目标设定和时间管理，但为什么同样进行目标设定和时间管理的人，有的人成功了，而有的人却没有成功呢？其根本就在于自律。

什么是自律？它与我们的人生又有什么关系呢？我们先来了解一下。

自律，主要是指在没有人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵循法度，拿它来约束自己的一言一行。也就是一个人能够自发地用一定的规则来约束自我，从而达到某种自己想要达到的目标。自律能够让你更好地利用时间和分配时间，让你付出的时间体现出最大的价值。

自律就是一个人可以克制自己的情绪而让自己有良好的行动能力。想象一下，你该怎样不受其他任何事物影响地去实现自己既定目标的愿望。试着对自己说：“你超重了，该减 20 斤。”如果你不能自律，这个目标永远

也达不到。但如果你能够自我约束，就一定能实现。自律的最高境界就是当你做出一个决定时，你一定会朝着目标前进。

自律是许多自我能力发展工具中的一种，当然，它不是万能药。不过，自律能解决很重要的问题。如果还有其它方法解决那些问题，自律一定是最好的方法。自律能让你戒瘾，能让你想减多少体重就减多少，它能根除拖沓、无规律、无知的毛病。在解决的问题方法里，自律是无敌的方法。并且，当它与其他工具，比如热情、目标设定、计划组队时，是非常强大的队友。

可在实际生活当中，对许多人来说，自律是一个让人讨厌的词语，因为他们认为：自律意味着没有自由。实际上，反过来才是正确的：自律就是自由。为什么这么说呢？从长远来看，不自律的人是缺乏自由的，也无法得到随之而来的独特技能和能力，比如演奏乐器的技能或者说一门外语的能力。某种意义上讲，不自律的人就是情绪、欲望和感情的奴隶。

确实，自律常常意味着牺牲乐趣和避免一时的冲动。但自律也驱使你做到：即使在最初的热情褪去后，仍能继续完成一个想法或者项目；即使你非常想躺在沙发上看电视，也还是要去健身房健身；即使很想睡懒觉，也还是早起去工作；即使面对的诱惑很心动，也还是说“不”……自律让你从此不懈怠，努力、积极地去生活、去工作，它最大限度地调动了你的积极性，让时间得到了最大的利用。

一个自律的人，不论是在生活中还是工作中，总是能够自觉地把时间花费在必须花费的地方。相反，如果我们拒绝花费这些时间把这些事情做对、做好，那么事情就会变得一团糟，这就需要花费一倍或者几倍的时间去处理这些事情，这无疑是更浪费时间的。

因此，培养自律的习惯可以使得你的时间变得更有价值。时间是在不



停地流逝，但是你的效率却不是这样。很多人愿意花费很多的钱去买更快的电脑或者是动力更强的电动车，却不愿意把注意力集中在个人能力上。殊不知，你的个人效率提高之后要比这些更有效。这就好比，让一个有效率的程序员用一个使用了五年的电脑，他或许可能比起一个懒惰的程序员用着一台最先进的电脑能完成更多的工作。所以，想要珍惜时间，想要充分利用时间的人，培养自己的自律习惯吧！

如果一个人只看自己的心情和一时的方便而行事，肯定不会成功的，更不要说别人尊重并跟随他了。自律能力可以培养，没有任何人可以在缺少它的情况下获得并保持成功。我们甚至可以说，无论一位领导有多么过人的天赋，若不运用自律，就绝不可能把自己的潜能发挥到极致。它促使领导步步攀向高峰，也是使领导能力得以卓有成效地维持的关键所在。

（1）制订出你做事的优先顺序，然后按这个顺序去做

有一句话说得好：“完成重要任务有两项不可缺少的伙伴：一是计划，二是不太够用的时间。”一个想要有所成就的人，免不了要做计划。如果你能够制订出何者最为重要，并且刻意从其他的事情中抽身出来，这会让你有足够的精力去完成首要的任务。这即是自律的基本精神所在。

（2）把自律的生活方式当成目标

培养自律最佳的方式是为自己制定系统及常规，特别是在你视为重要的需要长期的成长及追求成功的指标项目上。然后要向你的借口挑战，如果想培养自律的生活方式，首要的功课之一就是破除找借口的倾向。正如法国古典文学作家佛朗哥所说：“我们所犯的过错，几乎都比用来掩饰的方法，更值得原谅。”

（3）工作完成之前，要先把奖励挪开

著名作家麦克·狄朗尼说过这么一句智慧的隽语：“任何一个企业或机

构，如果给予怠惰者和贡献者同等待遇，那么，你将会发现前者越来越多，后者越来越少。”如果你缺乏自律，那么你可能就是把甜点放在正餐之前享用的那种人。

（4）把目光注视在结果上

无论任何时候，只要你把注意力放到工作的难度本身上，而不考虑结果和奖赏，就很容易灰心丧气；如果沉浸于其中太久，就会养成自怜的毛病。因此，要打消自己这样的盘算，把目光转回到目标上，认真权衡按部就班的好处，花功夫彻底做好它。

（5）经常反思一下自己

诙谐作家杰克森·布朗比喻得好：“缺少了自律的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼。眼看动作不断可是却搞不清楚到底是往前、往后，或是原地打转。”如果你知道自己有几分才华，而且工作量实在不少，却又看不见太多成果，那么你很可能缺少自律。

其实，培养自律习惯的途径很多，最重要的是要对症下药，要根据自己的实际情况培养自律习惯。自律像一块肌肉，你训练它的时间越多，你就越强壮；你训练它的时间越少，你就越虚弱。

就像每个人都有不同程度的肌肉力量，我们有着不同程度的自律能力，每个人都有。如果你可以屏息一会儿，你就有自律能力。但并不是每个人都能把他的自律能力发展到相同程度。就像训练肌肉就要锻炼肌肉一样，提高自律也需要不断自律来锻炼。建立自律的方法就像用不断增重的哑铃来锻炼肌肉一样，要不断增加重量直至接近你的极限。注意当你举重训练时，你只会举起你能举起的重量，而当把你的肌肉练到最累的时候，你便可以休息了。

当建立自律时，你不能过度地鞭策自己。如果你想改变生活，用整晚



的时间设定许多的目标，希望自己能够从第二天开始坚持的话，你有可能失败。这就像是一个人第一次去健身房锻炼，便想举 300 斤的重量一样，你只会显得很愚蠢。如果你只能举起 10 斤，那就举 10 斤吧。从真实的你开始做起并不是什么丢脸的事。

“立志言为本，修身行乃先。”一个人的言行上的自律对个人的立志修身至关重要，作为一个有追求的人，严格要求自己，做到真正意义上的自律意义则更重大。自律是一个人的重要品质之一，所以需要进行不停地训练。建立自律习惯可以用一个比方来很好地解释。在实际当中，可以通过有意识地不断阅读相关书籍训练自己的思维技巧，从而将正确的经验从刻意记忆转为潜意识的自发行动，争取做一个能够控制自己时间的人。

放下怨恨，拥抱未来

生活中免不了会有怨恨，而怨恨也最容易感染和循环。当你遇到“怨恨循环”时，不妨试着用包容之心去化解它。否则，你生活中的所有时间和精力都会“贡献”给怨恨，这样的你不可能有未来。

人们往往容易夸大别人的缺点或错误，而忽略自己的缺陷与弱点。在任何可能的时候，我们往往会把自己的短处归结为别人的原因，而后加以无以名状的怨恨。

“这是很奇怪的现象”，心理学家说，“我们自己的过错好像比别人的过错要轻微得多。我想，这是由于我们完全了解有关犯下错误的一切情形，于是对自己多少会心存原谅，而对别人的错误则不可能如此。”

古希腊神话中有一位大英雄叫海格力斯，从来都是所向披靡，无人能敌的。春风得意的他是何等的踌躇满志，唯一遗憾的就是找不到对手。

一天，他走在坎坷不平的山路上，突然，他发觉脚边有个袋子似的东西很绊脚，海格力斯就猛地踢了那东西一脚，谁知那东西不但没被踢破，反而膨胀起来。海格力斯有点恼怒，顺手拿起一条碗口粗的木棒向它砸去。



没想到的是，那东西竟越砸越大，最后，竟然大到把路都堵死了。

正在海格力斯无计可施时，山中走出一位智者。海格力斯对智者说：“这东西着实可恶，存心和我过不去。把我的道路都堵死了。”智者观察了一下当时的情景，对海格力斯说：“朋友，快别动它，忘了它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初；你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！”

当我们看透怨恨的本质后，我们就会学着去宽容。宽容别人，同时就是宽容自己，给别人一个改过自新的机会，就是给自己一个广阔的空间。

金无足赤，人无完人。人的缺点是客观存在的，容不得别人的缺点势必难以共事。由于人们的社会出身、经历、文化程度和思想修养各不相同，所以人的性格各异，因此容人从根本上就是要能够接纳各种不同性格的人，这不仅是一种道德修养，也是一门艺术。从历史上看，许多领袖人物，都是善于团结各种不同性格的人共同工作的典范；要善于容人之过，因为“人非圣贤，孰能无过”。宽容他人，给与他人尊重和信任，同时也是赐予自己幸福和快乐；宽容他人，给与他人微笑和友善，你的心灵便会很踏实和轻松，也只有怀有一颗宽容之心的人，才会看到生活中更美好、更真诚的一面。

有一段话说得很好：用感恩的心去感激伤害你的人，因为他磨炼了你的意志；用感恩的心去感激欺骗你的人，因为他增长了你的见识；用感恩的心去感激鞭打你的人，因为他清除了你的业障；用感恩的心去感激遗弃你的人，因为他强化了你的能力；用感恩的心去感激斥责你的人，因为他助长了你的智慧。

现实生活中有太多的压力，我们的精神经常处于紧张的状态，不妨适当地降低一些对自己的要求，对自己多一些宽容，笑看生活中的困难和挫折。宽容别人的缺点，你将会赢得别人的尊重。在人生的道路上，我们需

要感情的理解、精神的安慰、生活的照顾、行为的支持。苦恼的时候，希望别人能接受自己的倾诉；成功的时候，希望别人能赞赏自己的成绩；危难的时候，希望别人能伸出援助之手；困惑的时候，希望别人能予以指点……因此，我们要以开朗豁达的心境、热情友好的态度，去尊重他人、理解他人、关爱他人、善待他人。

只有善待他人，才能把自己融入人群，获得友谊、信任、谅解和支持；只有善待他人，才能调整失衡的心态，解脱孤独的灵魂，走出无助的困境；只有善待他人，才能在人生的道路上，拥有充满快乐的感觉，踏入充满机遇的境界，走向充满希望的未来。宽容待人是一种美德，是一种思想修养，也是人生的真谛，你能容人，别人才能容你。

生活中总是难免会发生一些摩擦和误会，如果肩上扛着仇恨袋，心中装着仇恨袋，生活就如负重登山，举步维艰，最后只会把自己的路堵死。

一家公司的老板正在气头上，他对公司经理大声呵斥。

经理回到家对妻子大声呵斥，说她太浪费了，因为他看到餐桌上的饭菜太丰盛。

妻子对儿子大声呵斥，说她太懒惰了，因为他干什么都磨磨蹭蹭的。

儿子对保姆大声呵斥，因为保姆打碎了一个碟子，伤着了一位行人。

行人是一位妇人，她一番吵闹后赶紧去医院治伤，她对护士大声呵斥，因为护士上药时弄疼了她。

护士回到家里对母亲大声呵斥，因为母亲做的饭菜不合她的口味。

母亲并不生气，温和地对她说：“好孩子，明天我一定做你合口的。你忙了一天一定很累，吃了饭就休息吧，我给你换了一床新被子。”

“怨恨循环”终于在浓浓的亲情里化解了。

生活的经验告诉我们，不管我们的理由如何，心怀怨恨总是不值得的。



潜留在我们内心里的侮辱，永远难以平复的创伤，都能破坏我们生活中的许多可爱的事物。我们被锁在自己的苦恼之渊里了，甚至无法为别人的幸运而快乐。怨恨就像毒害我们的血液、细胞的毒素一样，影响、侵蚀我们生命的质量。

人们常说：爱产生爱，恨产生恨。这句老话的确不错。美国第三任总统杰斐逊与第二任总统亚当斯从交恶发展到相互包容，就是一个生动的例子。

杰斐逊在就任前夕到白宫去，想告诉亚当斯，他希望针锋相对的竞选活动并没有破坏他们之间的友情，在杰斐逊还未来得及开口时，亚当斯便咆哮起来：“是你把我赶走的！”二人的友情自此破裂，中止交往达11年之久。直到后来，杰斐逊的几个邻居探访亚当斯时，这个坚强的老人仍在诉说那件难堪的往事，但接着脱口而出：“我一向喜欢杰斐逊，现在仍然喜欢他。”邻居把这话传给了杰斐逊，杰斐逊也不计前嫌，他主动请了一位彼此皆熟的朋友传话，让亚当斯也知道了他的心里话。后来，亚当斯回了一封信给他，两人从此开始了书信往来。

通常情况下，仇恨的思想对别人无益，对自身通常也是毒害健康的毒药。某医学院曾做过一次调查，报告中说：与心情较为愉快的人相比，心存怨恨的人更经常往医院跑。医务人员所做的试验显示，患心脏病的人常常不是工作辛劳的人，而是抱怨工作辛劳的人；最足以引起高血压的原因，莫过于外表好像很安静，内心里却常被强烈的怨恨所煎熬。

甚至在交通问题这件事上，怨恨也会带来负面的影响，会造成不少意外事件。为此，交通问题专家说：“发怒的时候永远不要开车。”

怨恨之心人皆有之，而人之所以为人，很重要的一方面是因为人有克制能力，能用宽容化解怨恨。假如怨恨胜过了宽容，那带来的便只有血与

火的暴力，带来难以抚平的伤口。其实，宽容他人就是善待自己。多一份宽容，少一份怨恨，放过他人也就放过了自己。人要成大事，就一定要有宽广的胸怀，只有养成了包容一些人和事的习惯，才能够取得事业上的成功与辉煌。一个人不能容忍别人的缺点，就不可能拥有真正的朋友，而他的人生也难以成功。

有很多人遇到挫折后，不是去寻求合适的方法克服困难，而是把一切原因都归结到别人的身上，喜欢迁怒于别人。但迁怒于别人只能给自己的人际交往带来障碍，对排除困难没有好处。所以，需要我们凡事学会包容。包容不是对原则问题的一种让步，而是对他人的一些非原则性缺点和过失的一种宽容和谅解。包容是一种必不可少的品质，一种正确的自我意识的体现。一个人只有正确地认识了自己，才会有包容的胸怀。包容是极高思想境界的升华，是一个人品质的体现，是一种崇高的境界。表面上看，它只是一种放弃报复的决定，这种观点似乎很消极，但真正的包容却是一种需要巨大精神力量支持的积极行为。包容是为那些曾经侵犯我们的人着想而说出的，它使我们从中看到了非常强大的力量，可以帮助我们恢复友谊、爱情和事业，它的最高境界是心灵的净化。

哲学家康德说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”别人犯错了，我们为此你锋我芒，互不相让，那犯错的该是我们自己了。一个不肯原谅别人的人，就是不给自己留余地，因为每一个人都有犯过错而需要别人原谅的时候。

社会生活中，人与人之间在交往与接触时，不可能不发生磕磕碰碰，但如何处理这种磕磕碰碰，却是因人而异的。有的人处理起来便过于简单而无理，往往把一件小事，自导自演得不可收拾，大有不闹出命案誓不罢休之势。相反，有的人处理起来却是尽量简单而又有理。本着包容的心态



大事化小，小事化无，给他人留有余地，同时也给自己留有回旋的空间。

包容他人也就是说，我们容忍了别人对我们的误解，或是容忍了别人对我们的不公甚至侮辱，使我们在精神或物质上造成了一些伤害和损失，面对这些情况，内心大多表现不愉快或是怨恨，如果这个时候能抛弃这些想法，能够宽容别人，我们的心胸就会变得宽广，我们的心情也会变得愉快，别人也会在我们的包容中，感受到我们的真诚，在他们的内心也会产生震撼。他们会反思自己的言行，甚至彻底改掉一些不好的习惯，这样既给了别人改正的机会，还能使别人对你产生好感，实际上，最大的受益者还是你自己，因为你的心灵得到了净化和升华。

包容的受益人不只是被包容者，因为在包容别人的同时也释放了自己，我们远离忌妒与怨恨，就是远离痛苦、心碎、绝望、愤怒和伤害。宽恕别人的过错，包容旁人的无意冒犯，包容别人的缺点与不足，同时也包容自己，善待自己。包容是一种豁达的心境，对于人生，也许只有拥有一颗包容的心，才能面对自己的人生；包容也是一种幸福，我们宽恕别人，不但给了别人机会，也取得了别人的信任和尊敬，我们也能够与他人和睦相处；包容是一种坚强，而不是软弱。包容是一种需要历练、需要修行才能达到的境界。有人说，包容是软弱的象征。其实不然，有软弱之嫌的包容根本称不上是真正的包容。

学会包容，意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。生气的根源不外是别人做事侵犯或伤害了自己的利益和自尊心，于是勃然变色，怒从心头起。此种生理反应无非是在惩罚自己，于自身毫无益处。

学会包容，意味着你不会睚眦必报，从而拥有一份潇洒的人生态度。在人类历史的进程中，党同伐异的事不胜枚举。其实质源于人的自高自大的狭隘心理，每个人都或多或少带有自以为是的倾向，对与自己不同的见

解、行为，一概排斥、贬低，甚至明枪暗箭，自己也弄得神经紧张，终日心事重重。要知道，以包容心来处世，也要包容地接受各种思想意识。想要将自己的思想强迫推销给别人，去改变别人，只会给自己带来烦恼。要培养出让自己活得自在，也让他人活得舒畅的涵养。

学会包容，意味着你不再凡事患得患失。包容，首先包括对自己的包容。只有对自己包容的人，才可能对别人也包容。承认自己在某些方面不行，才能扬长避短，才能心平气和地工作与生活。

荀子说：“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂。”意思是说君子贤能而能容纳无能的人，聪明而能容纳愚昧的人，知识渊博而能容纳孤陋寡闻的人，道德纯粹而能容纳品行驳杂的人，这是一种海纳百川、有容乃大的至高境界，不会包容别人的人，是不配受到别人包容的。

人非圣贤，孰能无过。如果执着于他人过去的错误，就会形成思想包袱，对过去的事耿耿于怀，这样限制了自己的思维，对自己和别人也是一种阻碍。给我们有限的生命留一些空间，不要事事斤斤计较、患得患失，这样活得太累、太无趣。我们何必将自己有限的时间浪费在无用、无趣的事情上呢？所以放下怨恨，学会包容，放过自己，好好地享受自己现在的生活才是对自己做的最好的事！



克服不良情绪

在生活中，有些人意志不够坚定，很容易被一些不良情绪所侵扰，使自己做出一些有违平时自己的行为举动，比如拖延行为，从而为自己带来一些不良影响。因此，我们克服不良情绪，努力激发自身的好情绪。

情绪，是人类心理活动的重要部分，是人的一种本能。当对我们有影响的事情发生，或者将要发生，情绪就在我们的心里出现。每个人在情绪被激起后，都会产生相应的行为，即情绪反应。及时的反应可以救我们于危难，但过度的反应却能搞砸我们的工作和生活。对于飞行人员，识别自己工作中的不良情绪，积极的进行自我调节，做出适度的情绪反应，不但能保证我们的工作和生活正常进行，更能为我们减少许多人际冲突，避免麻烦。

每个人都有开怀大笑的愉快时刻，也会有万念俱灰、焦急紧张等不愉快的时刻，这些都是人的一种情绪表现或情感体验。不良情绪的发生只是生活中常见的一部分，所以，不要对它感到恐惧，只要将其克服，它就会消失，不会影响到你的工作和生活。

1. 不愉快情绪的类型

想要克服不良情绪，我们就要先知道这些让人不愉快的情绪有哪些。

(1) 焦急情绪

焦虑是一种内心紧张不安、预感到似乎将要发生某种不安情况而又难于应付的不愉快情绪。

(2) 抑郁情绪

抑郁是以情绪低落、悲伤和失望为主要特征的，常伴有失眠、早醒、兴趣减退等症状，严重的抑郁情绪甚至会导致自杀。抑郁的发生常因一些不愉快的生活事件所致，如降职停薪、失恋等。尤其是具有抑郁易感素质的人更容易发生。

(3) 恐怖情绪

恐怖是以往对某些事物或与人交往时，产生的不合情理的强烈恐惧或紧张不安体验，同时伴有回避行为。如俗语所说：“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”病人明知这种恐惧是不必要的，但在上述场合下仍反复出现恐惧和害怕，难以自制。

(4) 强迫情绪

强迫情绪是以反复出现明知不合理但又难以摆脱和无法控制的思维、动作为主要特征，同时感到十分苦恼和焦虑、抑郁。

2. 避免不良情绪的办法

人非草木孰能无情，喜怒哀乐对于每个人来说都是很正常的情绪反应，但是如果总是被那些不良情绪缠绕，那想来工作和生活都不会有多大的积极性，更不会有多高的效率，长此以往，人不倒退就是好的了，更不要说是进步了。因此，我们就需要学会避免遇见不良情绪。

(1) 要学会抬头挺胸

当一个人抬头挺胸的时候，人会比较自信，同时呼吸会比较顺畅，而



深呼吸则是压力管理的妙方。所以当抬头挺胸时，我们会觉得比较能够应付压力，当然也就会产生“这没什么大不了的”的乐观态度。另外，与肌肉状态有关的信息，也会借着神经系统传回大脑去。当我们抬头挺胸的时候，大脑会收到这样的信息：四肢自在，呼吸顺畅，看来是处于很轻松的状态，心情应该是不错的。

在大脑也做出心情愉悦的判断后，自己的心情也就更轻松了。因此，身体的姿势的确会影响心情状态。要是垂头，就容易感到丧气；而如果挺胸，则容易觉得有生气。所以这个简单得令人不可置信的方法，请千万别小看它，下次脑中悲观的念头再冒出时，赶快调整一下姿势，抬头挺胸地带出乐观心境吧！

（2）使用愉快的声调说话

谈到人际沟通，有个道理极为重要：重点不在于我们说了什么，而是在于我们怎么说它。“怎么说”的部分，包括了语调、脸部表情和肢体动作等。而常被人忽略的是，我们的声音其实是有表情的。同样的一句话，用不同的语调来说，传达的意义可能完全不同。

（3）使用正面积积极的字眼，取代消极负面的说法

我们所说的话，其实对自己的态度及情绪影响很大，不知道你是否注意过，一般而言，在日常生活中所使用的字眼可以分成三类：正面的、负面的以及中性的字眼。

先来聊聊负面的字眼，例如，问题、失败、困难、麻烦、紧张等。如果你常使用这些负面字眼，恐慌及无助的感觉就随之而起（既然有“麻烦”了，那除了自叹倒霉，还能怎么办呢？）。我们发现，乐观的人很少会用这些负面的字眼，他们会用正面的字眼来代替。例如，他们不说“有困难”，而说“有挑战”；不说“我担心”，而说“我在乎”；不说“有问题”，而说“有机会”。

（4）不抱怨只解决问题

有研究发现，乐观的人所列出的烦恼事项远低于一般人，而他们花在抱怨上的时间，也远少于一般人。这给了我们什么样的启示呢？

乐观的人在面对挫折的时候，不会花时间去怪东怪西：“都是他搞的鬼！”要不就是：“为什么我老是这么倒霉？”他们共同的态度是：“现在没时间怨天尤人，因为正忙着解决问题。”而当我们少一分时间抱怨，就多一分时间进步。

这也正说明了为何乐观的人比较容易成功，因为他们的时间及精力永远用来改善现况。所以，要培养乐观一点也不难，请从现在开始，把注意力的焦点从“往后看怨天尤人”，改为“向前望解决问题”就行了。实际的做法，则是避口不提：“为什么总是我！”而用另一句话来代替：“现在该怎么办会更好？”

在面对不如意时，只要改变这一个重要的思考点，会发觉自己的挫折忍受力将大为增强，而更容易从逆境中走出来，回归幸福。

不过，不良情绪有时候不是你想避就能避开的，如果不幸发觉自身存在不良情绪，那么就要及时地克服它。

我们首先要做的就是找到引起我们不良情绪的原因。然后，在做出行为前，一定要三思而后行，要考虑下自己行为会对别人产生什么样的影响。当感觉到自己有强烈的情绪时，可以尝试保持几分钟的沉默，避免和更多的人接触，暂时不采取任何行动，一个巴掌拍不响，不充当做不良情绪的传递者，避免激起其他人的不良情绪。这样一来，即使存在让人愤怒的原因，导致我们情绪反应过度的可能性也会大大降低，不反应期也就能成功的缩短。最后，在每次不良的情绪事件发生后，去尝试关注下自我。一是回忆下当时自己处于情绪中，身体有什么样的反应，话语有什么样的变化。当



下次再出现类似的躯体变化时，我们就能觉察自己处于情绪之中。三是回忆下，自己为什么会在事件中变得如此的愤怒，是什么样的原因激起了自己极端的情绪。看看自己能不能做点什么，削弱这个诱导自己发怒的原因。三是换位思考，尝试去理解事件中别人的反应。四是即使是失败的情绪事件，也不必太放不下。放轻松，我们不是所谓的圣贤，都有情绪反应不当的时候。多多关注自己，下次出现类似状况的时候，相信自己一定能做得更好。

当然，我们在克服不良情绪的同时，也要接纳我们正常的情绪，千万不要把正常的情绪也当作不良情绪来处理。正常的健康情绪不是指时刻处于阳光状态，而是你所表现出的情绪应与你所遇到的事件呈现出一致性。如果你失恋了，你伤心是正常的；如果你遇到抢劫，你有恐惧是正常的；如果你的亲人离世了，你有悲伤是正常的；如果你被误会了，你的愤怒是正常的。所以，当你的情绪体验符合客观事件时，第一时间暗示自己：我现在的情绪是正常的，这样一暗示，情绪张力就会下降，内心自然恢复平静。

在心理过程中，相比较认知过程和行为过程，情绪过程是最为稳固及隐性的影响力量。如果情绪没有处理好，就会一直对类似事件造成负面干扰。从心理学的角度而言，积极的心态带来积极的情绪，促进积极的行动。所以，积极的心态和情绪是每个人毕生追求的一种状态。情绪是心态的核心，积极的心态有赖于积极的情绪。



第四章 活在当下

生活中，我们所追求的不一定都能得到满足，活在当下，感受此时此刻的过程才是最重要的。沉溺于过去，担忧未来，会让人不能活在当下。做事拖延再拖延，生活忧虑再忧虑。想要不再拖延，最好的办法是活在当下，把握住现在。

不要随意贬低自己

有人对自己非常没有信心，会随意地贬低自己，使得自己不能勇敢地去生活、工作，致使自身总是沉湎于过去的美好和对未来的幻想当中，从而错失当下的美好时光。要想活在当下，就不要贬低自己。

生活中不少人总是爱贬低自己，他们似乎很乐意暗示自己是一个渺小的人，一个毫无价值的人，觉得自己与别人相比简直就如一根稻草一样无用，因而做起事来也显得无精打采，毫无斗志。

我们每个人都有自己的优点和缺点，可是有些人因为优点的不突出，就会在生活中、工作中拖拖拉拉变成拖延症患者。而当拖延成了恐慌之后，他们开始贬低自己、否定自己，从而产生焦虑或者是厌世等不良情绪。如此，他们就会错过当下的机遇、错过当下的美好生活。活在当下就不要随意贬低自己，这样会一个人战胜拖延、战胜自己，从而获得新生。

当生活关上一扇门时，总会为我们留下一扇窗。在这个发展迅速的世界里，没有永远不变的劣势与优势，正所谓三十年河东，三十年河西。无论我们现在缺点有多少或者是工作有多么不突出，也绝不要随意贬低自己，



永远不要放弃自己。只要我们有一个积极向上的良好心态，努力地去学习、去充实和提升自己，那些看上去不可逆转的劣势就会扭转为优势。

如果我们对自已的前途有更清醒的认识，如果我们对自已有很大的信心，那么，我们将取得更丰硕的成果。只要我们能更好地了解我们身上的潜力和高贵的一面，那么，我们将会对自已充满更大的信心。由于我们总是往坏的方面、差的方面想，因此，我们总是认为自己渺小、无能和卑劣。如果我们想达到高贵杰出的境界，那么我们应该向上看，应该多想想我们好的、崇高的一面。

自我贬低的不良习惯对一个人成功个性的培养极具腐蚀作用，它会打击人的自信心，扼杀人的独立精神，使人看起来就像没有长脊椎骨一样，整天萎靡不振，找不到生活的支柱。

自我贬低也会使人失去审美能力，感受不到和谐生活的美。一个思想成熟的人可以从容不迫地应付生活，不卑不亢地面对一切。但有些人似乎天生就有一种自我轻视的习惯，他们躲躲闪闪，不敢正视生活。不管去哪里，总是坐到最后一排，或者想尽办法逃离人们的视线。在人的个性中，确实存在着这种令人鄙视的弱点。人们喜欢那些勇敢的人，他们昂首行走在人群中，精神自由，思想独立，过自己想过的生活，称自己是一个真正的人。

如果我们以征服者的心态对待人生，我们会留给人们这样的印象，即我们相信自己将来会有所成就，而且这种信心是坚强有力的，是充满必胜信念的；如果我们以屈服者的心态面对人生，我们就会以悔恨、自我贬损和逃避他人的心态出现在世人面前。即这两种不同的心态造成了世界上人与人之间的差别。

爱默生说：“如果一个人不自欺，他也不会被别人所欺骗。”拥有坚定和自信的个性，就不会自欺欺人。总是能对自我和生活做出积极的、实事求是

是的评价，就可以不断塑造自己的品格。在生活中，永远不要无端地低估自己、鄙视自己。

我们应该牢记，自我轻视的态度从来不会造就出一个成功者，现在不会，将来也不会。当然，建立在渊博的知识、精明强干的能力和诚实守信基础上的自信，与建立在自我吹嘘、盲目乐观基础上的自高自大，有着天壤之别。自信可以使我们竭尽全力、有条不紊地做自己的事，而自高自大则令人讨厌，最后一事无成。一个人能自我尊重，对自己的个性做出积极的评价，可以为生活保驾护航，不仅可以有效地纠正不良倾向，也可以在人生之路上避免错误的选择，避免失败。一个充满自信、注重自我尊严的人是不会自甘堕落的，与人交往时也不会使用下三烂的手段，更不会屈尊忍辱。

工作中，很多时候我们都会遇到坐冷板凳的情况，不被上司器重，没有施展才华的舞台。处在这样被冷落的位置上，很多人都难免会自怨自艾、失落沮丧、自我贬低。在这种困境面前，一时的低落很正常，但要想更快地从中走出去，就要去冷静思考，寻找原因。其实只要我们借此机会调整好自己的心态，养精蓄锐，厚积薄发，把冷板凳坐热，当时机成熟时，就能取得突破性的成绩。

当然，我们都希望成为公众瞩目的焦点，能够呼风唤雨，叱咤风云，谁也不希望被罚坐冷板凳。不甘于寂寞的我们或许有点太急于成功，必须承认在特定环境里，不可能所有的人都能成为主角，我们何不将冷板凳看作机会呢？它能够让你避开组织内部钩心斗角的最大风险，与其急于表现自己，不如暂时收敛锋芒，把一时的孤寂当作老板或上司有意考验我们的表现。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”想要



成就一番事业，就必须拿出接受挑战的勇气，克服困难的魄力，同时还要有身处孤寂的耐力。我们更要保持宽容、积极向上的心态。在言谈举止中，要表现出自己淡定的风度，培养自己把冷板凳坐热的耐心，把它当作一个磨炼意志、休养生息、提高个人能力的机会。

不管怎样，绝不要随意贬低自己。低谷期也是一个人成功路上的某个阶段，不能回避。我们的成绩和机会即从低谷中争取过来的。通过耐心把板凳坐热，通过做出了出色的工作，总会为以后的成功打下坚实的基础。当机会来临时，你会发现曾经的劣势如今已是你最大的优势。

把握现在

把握现在就是要珍惜手中所拥有的。别再执着于过去，别再为失去的东西流泪，否则你会丢了现在，失了将来，到头来一场空。

人这一辈子只有三天：昨天、今天和明天。昨天代表过去，今天代表现在，明天代表将来。如果说这三天，哪一天最重要，当然是今天。如果执着于过去，那么就会丢了现在，失了将来。只有把每一个今天过好、过充实、过得有意义，就能一辈子过得好、过得充实、过得有意义。

那么，如果如何过好今天、过好现在呢？过好今天的办法就是“关门”：把通往昨天和明天的“门”全部关上，过去的就让它过去，将来的事情等将来再说。不要为过去的事情烦恼，不要为将来的事情犯愁，要紧的是做好、做完现在该做的事。这样，人一下子就轻松了。

从前，有一个老和尚带着小和尚外出游方。

这一天的路上，他们遇到了一条河，恰好遇见一个女子也正想过河，却又不敢过。于是，老和尚便主动背该女子蹚过了河，然后放下女子，与小和尚继续赶路。



小和尚不禁一路嘀咕：师父怎么了，竟敢背一个女子过河？一路走，一路想，最后终于忍不住了，说：“师父，你犯戒了，怎么背了女人？”

老和尚叹道：“我早已放下，你却还放不下！”

这个故事要告诉我们的就是，不要执着于过去，要学会放下。执着即产生痛苦，我们应该学会放下，放下之前我们必须看破事物的缘生缘灭，当我们看清事物生灭无常时，我们就会放下执着。任何事情，过去了就过去了，老是记在心里，挂在嘴边，过去永远过不去。人要学会忘记，学会不执着过往，不拿过去的事情来干扰现在的生活。就像那个老和尚一样，拿得起，放得下，不执着。否则，你不仅丢了现在，更是失去了将来。

总是听到有人说，要追求新的生活，可是总也不见他们有所改变。当然，追求新的生活是没有错的，不过这些人却把新的生活定义错了。那什么是新的生活呢？新的生活肯定不在过去，它也不在未来，新的生活就是从此此刻开始，从你说话的时候开始。当然，这里有一个前提，那就是你不再执着于过去，已经跟过去告别，放下了对过去的坚持。并且，全然地生活在当下，那么，这才是新的生活。如此，才能把握住现在，把握住未来。否则，说什么都是枉然的。

人生最珍贵的不是得不到，也不是已失去，而是珍惜现在。但是，现实生活中的某些人却将自己最珍贵的时间用来抱怨，他们总是抱怨生活越来越差，怀念过往的时光，思绪总在那些过往里停留。于是，慢慢地，丢了现在的生活。当我们执着于过往时，现在慢慢地成为过往，长此以往，你所向往的美好人生将离你越来越远。

人生短短几十年，如果想要不给自己留下什么遗憾，那么就要记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。如此，我们才能把握好人生的每一个现在。

乐于忘怀是一种心理平衡，需要坦然真诚面对生活。有些人能够忘记失意时的尴尬和窘迫，却对顺境时的得意津津乐道，岂不知成功和失败一样会留在过去，老是沉湎过去不能释怀，常常说我年轻那会儿如何如何，拿明日黄花当眼前美景，让过眼云烟在心头永留，沾沾自喜，自鸣得意，陷自己与虚妄之中，便会不思进取，裹足不前。英雄不提当年勇是有道理的，而反复咀嚼过去的痛苦，永远一脸的苦大仇深就更不足取了。印度诗人泰戈尔说过：“如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去星星。”为鸡毛蒜皮斤斤计较，为陈芝麻烂谷子的事耿耿于怀，只怕心灵之船不堪重负，记忆之舟承载不下，会让痛苦的过去牵制住未来。一句老话说得好：生气是拿别人的错误来惩罚自己。老是念念不忘别人的坏处，实际上深受其害的是自己，既往不咎的人，才是快乐轻松的人。

忘记需要选择，有些人有些事在你的一生中是无法忘怀的，也不该忘怀。

阿拉伯著名作家阿里，有一次和吉伯、马沙两位朋友一起旅行。三人行经一处山谷时，马沙失足滑落。幸而吉伯拼命拉他，才将他救起。马沙于是在附近的大石头上刻下了：“某年某月某日，吉伯救了马沙一命。”三人继续走了几天，来到一处河边，吉伯跟马沙为一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一耳光。马沙跑到沙滩上写下：“某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。”当他们旅游回来后，阿里好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石头上，将吉伯打他的事写在沙滩上？马沙回答：“我永远都感激吉伯救我，我会记住的。至于他打我的事，我只随着沙滩上字迹的消失，而忘得一干二净”。

这个故事告诉我们，牢记别人对你的帮助，忘记别人对你的不好，这才是真的智者。



许多人喜欢这样一首白话诗：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”记住某些事某些人，忘记某些事某些人，记住该记住的，忘记该忘记的，洒脱人生，心无挂碍，你便会觉得生活是如此美好。

一个人如果不立足于现在，就会有遗憾不完过去。等到岁月蹉跎时，才能认识到一个个过去了的今天是何等的重要，然后后悔早已晚了。昨天已经过去了，不论过去是辉煌还是落魄都不要带到现在来。因为，现在是新的开始，人不要为过去的憾事执着不已，否则将是无穷尽的痛苦。今天、现在，请重新面对自己，活出自己最大的可能，发挥出生命的最大潜能。把握住现在，人生才会充满惊奇与精彩。

忘记烦恼，轻松生活

烦恼，每个人都有。但人生短暂，我们不应该将大把的时光浪费在烦恼上，而是应活在当下，认真地过好每一天的生活。

烦恼是什么？烦恼就是生活中一种形象化呈现在你周围的事物，它是你的一种失落或挫折。烦恼是一位老师，烦恼是一位挚友，烦恼更是你凸显生命意义和价值的对手。它是你下棋时棋盘上的胜负手，它是你前进途中的岔道口，它更是对人睿智的考验。因此你要记住——战胜了它，你就是生活的强者，你就是成功和喜悦的主人。

生活中的烦恼比比皆是，因而烦恼是人生的一部分。没有烦恼，也就没有纷繁的人生。人生，因烦恼而精彩。生活中处处有烦恼，装得越多牵累也就越多。生活中的烦恼，就像水中污渍和泥沙，虽然谁都不希望发生，却总是难免的。人生道路漫漫，烦恼和快乐是并存的。烦恼是一个难以接触的东西，招之不来，挥之不去；烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。只要我们有思想，就有烦恼和心事。没有人能摆脱它，也难以逃避它。人生是在不断地化解烦恼，从中获取新的欢乐，从烦恼中



走出来。虽然我们活得琐碎而烦恼，但不应该为遭遇挫折而有太多的烦恼。在快乐时，能心平气和地欣赏它，在烦恼时，又能平静地回味它。快乐与烦恼没什么不同，它们均相同。烦恼是快乐的变奏曲，快乐是烦恼的截止音。看山感叹，望水叹息；抱怨命运；到最后终会茅塞顿开，回归自然，境由心生。一个健全的心态，比一百种智慧都有力量！

据说，在美国洛杉矶，有一个名叫普赖斯的女子。她已年过 40，本该到了享受生活的时候，但她却因为有超常的记忆，而使自己的生活变得痛苦不堪。

14 岁那年，普赖斯突然发现在自己身上发生了异常现象，任何一个外界刺激，或是看到一个什么样的场景，也许就会使她的记忆突然打开，回想起多年前一个极其细小的事情，而那事情就像是刚刚发生的一样清晰……然而，每每这个时候，她回忆起来的却总是些令她伤心痛苦的事情。这让她们的心情变得非常糟糕，整天萎靡不振，痛不欲生。为此，她曾四处求医，但没有一位专家能够医治她的病症。

加利福尼亚大学欧文分校的专家还专门为普赖斯成立了一个专家组，但研究来研究去，也没能找出让普赖斯的大脑学会忘记的办法。如今，普赖斯的“特殊”遭遇，已经成了美国心理学家的心理干预案例。从普赖斯身上，他们得出了这样的结论：幸福就是忘记。一个人假如不能学会忘记，那他们的生活肯定会痛苦不堪，甚至陷入绝望。

的确，在现实生活中，我们往往总是会时常回忆起那些曾经的痛苦，真可谓“刻骨铭心”“终生难忘”，而不理会“一个人如果背负太多，走路来就会跌跌撞撞”这样浅显的道理。

有专家说，像普赖斯这样的“超常记忆综合征”患者，目前在全世界

不会超过十个。其他任何一个正常人都可以在自己的努力下，忘掉过去那些不愉快的事情，关键是你有没有这个决心和勇气。

如果你因失去了太阳而流泪，那么你也将失去群星了。生活中人们也常常企图把人生的烦恼都提前解决掉，以便将来过得更好、更自在，活得无忧无虑。而实际上，很多事是无法提前完成的。过早地为将来担忧，设想自己可能遇到的麻烦，只会徒增烦恼，平添许多忧虑和无奈。因此，我们应该学会珍惜今天的快乐，忘记烦恼，轻松地生活。每个人每天都有每天的人生功课要交，努力做好今天的功课，好好享受今天的美丽时光，即使明天真的有无数的烦恼等着你，你今天也是无法解决的，所以，甩甩头，冷静地想一想，此刻的烦恼有用吗？如果没用，趁早将这些烦恼抛到九霄云外。

某心理学家曾做了一个关于烦恼的实验：

他将志愿者召集到一起，要求他们把接下来七天将会出现的烦恼写下来，然后投入一个大的“烦恼箱”里。七天后，志愿者从箱子里拿出自己写过的“烦恼条”逐一核对，他们发现竟有 90% 的烦恼根本就没有发生。

那剩下的 10% 呢？仅有极少的一部分成了他们真正的烦恼，而大多数他们已经自己解决了，其余的问题是自己有信心和能力应对的。

有一项统计数据显示，一般人的烦恼有 40% 属于过去，有 50% 属于未来，只有 10% 属于现在，而 92% 的忧虑从未发生过，而剩下的 8% 中大部分是能轻易应付的。烦恼就像感冒，常常可以不药而愈，因为它们大多数在几天后就会自动消失。

从中我们得出了这样的结论，在很多时候，烦恼都是我们自己找来的，我们总是在殚精竭虑地构思着明天，却从未想过好好地享受今天，当明天



成为昨天，我们的心中仍然只有明天。我们在不断地预支着明天的烦恼，也就不断透支着生命。

人生不如意事十有八九，我们不是生活在真空中，难免会碰到这样或那样的烦恼，对付这些烦恼已耗费了我们不少精力，那么，又何必在事情尚未发生之前便假设它的发生并为之预支烦恼呢？

在一个敬老院里，有一位84岁的老人，身体健康，精神抖擞，豁达大度，谈笑自如，滔滔不绝，幽默风趣。但也有几位老人愁肠百结，有的说怎么死都行，就别得半身不遂，自己受罪，还给儿女增加负担；有的说千万别得癌症，疼得受不了；还有一位心脏病患者成天坐卧不宁……总之，痛苦还没来，他们就先“痛”上了。

生老病死，自然规律，人人如此。过早地为死而痛苦，除了于事无补外，只能给自己增加无谓的烦恼。

时常听到一些等人的例子，约定的时间到了，对方迟迟未出现，开始时，还气定神闲地耐心等待，可是，等呀等，时间越拉越长，而所等之人依然杳无音信，心情便渐渐烦躁起来，对方该不会出什么意外吧？路上堵车了？还是车子坏了？抑或遇到什么不测？种种猜测交替浮现于脑际，使人开始坐立不安，忧心忡忡。假若所等之人是自己的至亲家人，诚然，这份焦灼又会加倍增长起来，直至等待的人出现，预支的烦恼才算消失无踪。只是，难保下一次又会卷土重来。这样的事情很多。

世间的纷繁让人烦恼，世间的喧嚣也让人烦恼，工作的疲惫让人烦恼，生活以外的伤害更让人烦恼，情感的失落最让人烦恼。你为没有的一切，你为没有人真正的理解，没有知音而烦恼。然而烦恼改变不了你的心情和处境，世事如此，你无法逃避。只有忘掉烦恼，生活便多了一些希望，你没有理由再赔上今天为昨天的烦恼而烦恼，多一份轻松，多一份淡泊；少

一点忧愁，少一点烦恼。

人海茫茫，来去匆匆，不要让烦恼左右情绪。人生之路苦辣酸甜，离合悲欢，岂能没有烦恼？重要的是要有忘掉烦恼的信心和勇气，将烦恼排除在生活之外。凡事多往好处想，心灵就会充满阳光。



选择快乐

你到底幸不幸福，快不快乐是可以选择的，只要你选择它，它也会选择你。选择快乐，就是对生活的一种肯定，就是对现在幸福的珍惜。

在现实生活中，我们总是说要珍惜幸福，尤其是眼前的幸福，那我们到底该如何珍惜眼前的幸福呢？学会快乐。是的，如果我们想要珍惜幸福，那就要先学会快乐。只有你快乐，你才会找到幸福所在，也才会珍惜它、呵护它。

快乐，本来是一件很简单的事。可是，由于现实生活中的这样或那样的问题使得许多人失去了快乐的“本能”，从而变得不快乐，也因此错过了自己的幸福。

其实，快乐是可以选择的。快乐不是因为我们得到了什么才会出现，而是我们选择了快乐，才会得到想要的东西。只要你选择快乐，那么，快乐也会选择你，幸福也会围绕在你的身边。

一位哲学家说过：“决定自己心情的，不在于周围的环境，而在于自己的心境。”同样的，快乐与不快乐，不是由别人决定的，而只是自己的一种

选择。只要我们愿意选择快乐，我们会快乐，人生就是这么简单。

一次，景岑禅师出去布道。傍晚时分，他看到一位孕妇背着一只竹篓走过，她的衣服破旧，脚上落满尘土，竹篓似乎很重，压得她都直不起腰来。她的左手牵着一个小女孩，右臂抱着一个更小的孩子，匆忙地赶路。

景岑禅师以为，这样沉重的生活一定会让这位妇人不堪重负，可是她的脸上却有着像明月一样温婉的笑容。

她只是一个普通的女人，为了生活辛苦地奔波。但是她自己有所追求，所以不但没有觉得劳苦，反而感觉到十分充实而且快乐。能微笑着对待生活的艰辛，可见她有一种良好的心态，她的心境是平和的。

看到这些，景岑禅师非常感动，心想：“世人都能这样生活，哪还会有什么烦恼呀？也不需要佛祖来普度众生了。”

我们每个人都有自己的生活，都有选择精彩人生的机会，关键在于你有没有一颗感受快乐的心，这是属于你的权利，没有人能够控制或夺去。如果你能时时用心感受快乐，你生命中的其他事情都会变得容易许多。

人生也是如此，一路上我们会遇到很多的快乐，可尽管是遇到快乐，但还是有人持不同的态度，有的人将快乐忽略，只顾着追求最终的结果，不懂得珍惜拥有过的快乐和幸福，结果这一生都活得十分疲惫、十分痛苦；还有的人不管结局如何，总是乐观地去面对生活的每一天，懂得欣赏沿途的风景，懂得珍惜拥有过的快乐，结果他们过得很快乐、很充实。由此可见，幸福并没有多难，只是看你如何追求、如何选择。

只有珍惜幸福快乐的感受，与自己快乐相处的人，才能远离痛苦与烦恼，才能拥有快乐的人生。

就像一位哲人说的，我一直为自己没有一双漂亮的鞋子而痛苦，直到我看见别人没有脚。外界环境的作用是其次，关键是自己的选择。



选择快乐，这种选择是一种幸福。“因为我快乐，所以在任何事情上都会有成功之处；因为我快乐，就能很好地爱护周围的一切；因为我快乐，就会拥有并感受着自然的温暖；因为我快乐，就会……”快乐不是因为我们得到了什么才会出现，而是我们选择了快乐，才会得到想要的东西。

甲、乙、丙、丁是四个最幸运的年轻人，他们得到上帝的垂青，可以搭上“愿望列车”，任意选择自己的将来。“愿望列车”有四个停靠站，分别是金钱站、亲情站、权力站、健康站。甲、乙、丙、丁四个人可以选择在任何一个车站下车。他们选择了哪个停靠站，经过努力后，在这方面的会特别的顺利，而其他方面则会相应的差一些。

于是，四个人带着自己的追求做出了自己的选择。甲在“金钱站”下了车，乙在“亲情站”下了车，丙在“权力站”下了车，丁在“健康站”下了车。

三十年过去了，甲、乙、丙、丁四个人不约而同地来找上帝倾诉自己的遗憾。

甲说：“谢谢上帝，我现在非常有钱，富可敌国。可是年轻时为了挣钱，我透支了青春，现在身体总有这样或那样的疾病；常年经商在外，冷落了妻子，她离我而去，也疏忽了对儿子的管教，儿子好吃懒做，成了扶不上墙的阿斗。我觉得很不幸，能否用我的钱把这些幸福买回来？”

乙说：“我很幸福，父母长寿，妻子贤惠，儿女孝顺，有一个和谐美满的家庭。可我的烦恼也挺多，父母至今还没有外出旅游过，妻子还没有享受过戴钻戒的快乐，儿女单位不是很好，而且他们结婚、买房还欠了很多钱。我能用亲情换些金钱和权力，让家人更加幸福吗？”

丙说：“我有许多权力，人家当面说的是赞美、讨好的话；背后却是恶语谩骂。别人请吃饭，不去不行，因为他们说你有点权力就摆谱。坚持原

则办事，亲戚说你六亲不认，朋友说你不讲义气：徇私舞弊，心里不踏实，最后又会进监狱。我多想拥有健康和亲情呀！”

丁说：“我身体健康，从没有去过医院，别人都非常羡慕。可我的妻子却说我不求上进，不懂得拼命，没有魄力，永远也过不上开私家车、住别墅的生活。为此，我常常烦恼。我能不能用我的健康换些钱和权力呢？”

上帝看了看这四个人，指了指天空自由飞翔的小鸟，又指了指笼中欢快跳跃的小鸟说：“人其实就像小鸟，天空中的小鸟的快乐，在于它选择了自由，它选择了与生活中的困难做斗争，在于它自己对艰辛独特的品味。笼中的小鸟的快乐，在于它选择了丰衣足食，它轻松安逸地在笼子里生活着，在于它有自己的一种自由感悟。快乐源于选择，快乐源于如何看待自己的选择。”

快乐与不快乐并不是绝对的，它取决于我们的意念，就像故事中的四个人一样，即使他们各自拥有了金钱、亲情、权力、健康这些最美好的东西，他们也并不快乐，因为他们都把目光投向了彼此没有的东西上，因而对生活充满了烦恼和忧虑，所以他们永远不会快乐和幸福。因此，珍惜你现在的幸福，选择快乐的生活，这样我们才不会再回首时为自己曾经的生活而感到后悔。



活出自己的风格

想要过好现在的生活，想要在社会生活中受到他人的尊敬和爱戴，就要活出自己的风格。生命的美丽在于人的个性，如果都一样，那也就没有成功与失败了。

生活中，我们每做一件事情，别人都会提出不同的看法和意见，不要在意，重要的是活出自己的风格。有的人说，彰显风格、个性何其简单！如果这么说，那就是大错特错了。生命应该拥有属于它自己的价值。

晋代诗人陶潜弃官归田，在众人都追名逐利的时代，他逆流而行，离开黑暗的官场走向山林，从此隐居，过起“户庭无尘杂，虚室有余闲”的生活，尽显他在诗词上的才华，为后人留下一篇又一篇的佳作，受到后人的敬仰。

陶渊明用自己的诗作，创造出他自己的价值，活出他自己的风格。

第二次世界大战的三巨头之一的丘吉尔，在他人都已经对胜利失去信心的时候，用自己的演说激励着人们坚持到底，取得最后的胜利。青年时，他也是个普普通通的士兵，每天都面临着生与死的考验。与别人不同的是，他不甘心自己只作为一个士兵，他坚信“不想做将军的士兵不是好士兵。”

他要人们认识到他的价值，人们这才发现他卓越的指挥才能和敏感的政治头脑，还有他与生俱来的勇敢，坚持到底，睿智……于是他从一个无名的小卒慢慢地走向人生的巅峰，走进历史的舞台。

丘吉尔用自己不屈的性格，活出了自己的风格，为历史的天空抹上独特的一彩。在这个世界上，每个人都是独一无二的，我们只是自己，不可能成为他人。真正珍惜现在的幸福，就是活出自己的风格，坚守住自己心灵的方向。如此，就一定也能创造出属于自己的成就。

有这样一篇有趣的文章是这样写的：

猫：假若让我再活一次，我要做一只老鼠。我偷吃主人一条鱼，会被主人大哥打到半死。老鼠呢，可以在厨房里翻箱倒柜，大吃大喝，人们却认为这是情有可原。

鼠：假如让我再活一次，我要做一只猫。吃皇粮，拿官饷，从生到死都有主人供养，时不时还有我们同类给送鱼送虾，自在得很。

猪：假如让我再活一次，我要做一头牛。工作虽然累点，但名声好，而我们只是傻瓜、懒虫的象征，连骂人都要说“蠢猪”。

牛：假如让我再活一次，我要做一头猪。我吃的是草，挤的是奶，干的是力气活，可是谁给我评过功，发过奖？做猪多快活，吃罢睡，睡罢吃，肥头大耳，活得赛过神仙。

鹰：假如让我再活一次，我要做一只鸡。渴有水，饿有米，住有房，还受人保护。我们呢，一年四季漂泊在外，风吹雨淋，还要时刻提防冷枪暗箭，活得多累呀！

鸡：假如让我再活一次，我要做一只鹰。可以翱翔天空，任意捕兔捉鸡。而我们除了生蛋司晨外，每天还胆战心惊，怕被捉被宰，惶惶不可终日。

在生活中，有许多人羡慕那些有钱有势的人，可是羡慕别人是没有用



的，最关键的是要活出自己的风格、活出自己的个性，这才是最重要的。

活出自己的风格，活出真正的自我，不去东施效颦，不去邯郸学步，因为生命不允许模仿和重复。你就是你，成为不了任何人，只能成为你自己。人的一生，认识自己后，把握好自己的人生之路，把握好现在，走好自己的路，才能真正地活出自己的风格。

心



第五章 跟借口说再见

借口，让现在的人在在工作中变得消极而又懒惰。如果一个人不论做什么事情都习惯于找借口，那他就是拖延症患者。虽然借口可以让入暂时逃避困难和责任，获得些许心理上的慰藉。但是，其代价也是巨大的。因此，我们要摆脱拖延症的困扰，那就跟借口说再见吧！

理

学

不要给自己找借口

习惯性的拖延者通常也是制造借口与托词的专家。他们每当要付出劳动，或要做出抉择时，总会找一些借口来安慰自己，总想让自己轻松些、舒服些。

习惯性拖延的人，这类人是无法做出承诺的，只是想找借口。他们总是经常为了没做某些事制造借口，或想出千百个理由为事情未能按计划实施而辩解。这样的人是不可能成为好员工的，他们也不可能有完美成功的人生。

虽然，借口让我们暂时逃避了困难和责任，获得了些许的心理慰藉。但是，借口的代价却无比高昂，它给我们带来的危害一点也不比其他任何恶习少。世界上最愚蠢的事情就是推卸眼前的责任，认为等到以后准备好了、条件成熟了再去承担才好。在需要我们去承担重大责任的时候，马上去承担，这就是最好的准备。如果不习惯这样做，即使等到条件成熟了以后，我们也不可能承担起重大的责任，我们也不可能做好任何重要的事情。



没有任何借口，不要拖延，立即行动，这是无数商界精英秉承的理念和价值观。它体现的是一种完美的执行力，一种服从、诚实的态度，一种负责、敬业的精神。如果第一次因疏忽或别的原因没有及时完成工作，以后就会用种种借口拖延，第二次、第三次……久而久之，至少在完成工作这件事情上，我们可能就会养成寻找借口的习惯，而这些借口又会让完成工作这件事无故拖延。

今天该做的事情拖到明天才完成，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一个月，这个季度该达到的进度要等到下一个季度……凡事都留待明天处理的态度就是拖延，这是一种不良的工作习惯。每当要付出劳动时，或要做出抉择时，总会为自己找出一些借口来安慰自己，总想让自己轻松些、舒服些。奇怪的是，这些经常喊累的拖延者，却可以在健身房、酒吧或购物中心留恋数小时而毫无倦意。

殊不知，找借口的一个直接后果就是容易让人养成拖延的坏习惯。通常，喜欢寻找借口的人都是因循守旧的人，他们缺乏一种创新精神和自动自发工作的能力，因此，期许他们在工作中做出创造性的成绩是徒劳的。借口会让他们躺在以前的经验、规则和思维惯性上舒服地睡大觉，借口只能让人逃避一时，却不能让人如意一世。没有谁天生就能力非凡，正确的态度是正视现实，以一种积极的心态去努力学习、不断进取。借口给人带来的严重危害是让人消极颓废，如果养成了寻找借口的习惯，当遇到困难和挫折时，不是积极地去想办法克服，而是去寻找各种各样的借口。这种消极心态剥夺了一个人成功的机会，最终使人一事无成。

同时，借口也是制造失败的根源。一旦一个失败者找出一种“好”的借口，他就会抓住不放，然后总是拿这个借口对他自己和他人解释：为什么他无法再做下去，为什么他无法成功。起初，他还能自知他的借口多少

是在撒谎，但是在不断重复使用后，他就会越来越相信那完全是真的，相信这个借口就是他无法成功的真正原因，结果他的大脑就开始怠惰、僵化，让努力想方设法要赢的动力化为零，而且他们还不会承认自己是个爱找借口的人。

借口是拖延的孵化地，因此我们必须要有觉悟，要把拖延这一恶习从你的生活和工作中连根拔除。因为这种把应该在一周，甚至一月和一年前早该完成的工作拖延到明天再做的习惯，正在一点一点地吞噬我们的生命，如果不把这一习惯彻底铲除，想要取得任何成就都是十分困难的。

那我们该如何做才能不找借口呢？我们可以尝试着列出自己的借口清单，会发现它们似曾相识，“我现在还很忙”“我得做好充分准备”“多好的天气，不该把时间浪费在这件事上”“我已经做了很多努力，该休息一下了”“我太累了”“我得先做完锻炼”“今天开始做是不是太晚了，明天一早来”……如果我们以一周为期限，记录下每一个你将推迟某事时所出现的念头，那么你可能会进一步清醒地认识自己，因为借口有时会反映出真实的一面，能帮你找出哪些是刺激拖延的根本动机，从而找到摆脱借口的办法。

一个优秀的人从不在工作中寻找任何借口，他们总是把每项工作尽力做好，最大限度地满足上级或客户所提出的要求，而不是寻找各种借口推托；他们总是出色地完成上级交给的任务，替上级解决问题；他们总是尽全力配合同事的工作，对同事提出的帮助要求，从不找任何借口推托和延迟。他们工作中如此，做人也如此。有无数人因为养成了轻视工作、马虎拖延的习惯，以及对手头工作敷衍了事的态度，终致一生处于社会底层，不能出人头地。

改变对借口的态度，把寻找借口的时间和精力用到努力工作中来。因



为工作中没有借口，人生中没有借口，失败没有借口，成功也不属于那些寻找借口的人。

“没有任何借口”看似冷漠，缺乏人情味，但它却可以激发一个人最大的潜能。无论你是谁，在人生中，无须任何借口。失败了也罢，做错了也罢，再妙的借口对于事情本身也没有丝毫的用处。许多人生中的失败，就是因为那些一直麻醉着我们的借口。

做事，就要一次性做到位

生活中，如果一次不把事情做到位就很容易找借口拖延，然后就是一拖再拖。既浪费时间，也浪费精力，倒不如一次性把事情做到位，也就不再找借口来搪塞了。

想来很多人都有过这样的经历，越是工作忙的时候越容易出现问題，越忙越乱，解决了这个问题，那个问题又出现了，结果是自己不得不手忙脚乱地解决问题，有的甚至索性放任自流，找借口拖着，等待有时间再解决，可事实上就是已经放弃了。这不仅浪费了自身的大量时间和精力，又没有得到良好的结果。事实上，其中许多问题都是因为之前工作做不到位的原因。其实，最好的方法不是找借口和放弃，最好的方法就是一开始做事的时候就把工作一次性做到位。

一次就把事情做到位是不找借口最好的方法，也是一种最节省人力、物力、财力的做事方法。都说“想做的事情，就要马上去做”，但是，如果在这过程中不能认真、用心地一次性做到位，那么其初衷也就改变了。要么不做，要做就一次性做到位。



一次就把事情做到位，也许有不少人对这样的提法并不以为然，认为没有必要把身边的每一件事都做得那么到位——人生在世总要做很多事，谁又能确保每回都能一次把事情做到位呢？假如只做一件事，也许能够一次就把事情做到位。而如果是十件事，一百件事，一千件事呢？就未必件件事情都能够一气呵成。而正是这种认识，造成了不少人在做事情时不是找借口拖延就是该糊弄糊弄，得过且过。

做得到位不到位只是能力问题，想不想做到位则是思想境界问题。思想达成了共识，前进就有了动力和方向。具体到每一个人，如果总是能够把该做的事一次做好的话，那么我们共同面临的事情就有了一份成功的希望。因为环境在变，形势在变，社会和经济活动的速度在变，衡量事物优劣的评价标准在变，因而社会对企业的要求、企业对职员的要求也在变。此时，更需要我们努力把手头的每件事情“一次就要做到位”，因为很多情况是倘若一次没有做好，可能就没有第二次机会了。

一次就把事情做到位，要求我们第一次及每一次都能毫无差错地完成自己的工作。有人会说：人非圣贤，孰能无过？可能我们习惯于给错误找借口，给自己创造犯错误的机会，在我们心里已深深埋下了错误是不可避免的认识。一次把事情做到位，就要求我们改变这种错误的认识，树立零缺陷的理念。

工作中，只要我们按制度办事，按规章操作，每一步、每一个环节能周密思考，合理安排，就能拒绝错误；工作中，只要我们抛弃借口，抛弃不求甚解、不懂装懂，做到勤于学习，勇于钻研，掌握理论知识、拥有精湛的技术，就能拒绝错误；工作中，只要我们尽心尽责，心里装着责任，踏踏实实做事就能拒绝错误。态度决定行动，我们要树立积极向上的工作态度，圆满地完成自己的工作。

1. 一次把事情做到位的条件

一次把事情做到位，还要我们改变工作中的一些坏习惯。可能我们已经养成了“差不多”“还凑合”等不严谨的工作作风，习惯于一件事情一次不成就做二次，甚至三次地重复，但这背后的后果和代价也将是巨大的。

那么，怎样才能一次就把事情做到位呢？

（1）必须要有责任心

公元前 256 年，秦蜀郡守李冰父子率众修建水利工程都江堰，世代代泽被川西。那时候没有什么精良的手段，但他们“居之无倦，行之以忠”，做好了这件事。今天去看都江堰，无不为“竹笼装石，鱼嘴分流，宝瓶引水”等奇思妙想所折服，更为这一巨大工程两千多年仍然质量可靠而感叹。为什么会这样？责任心使然。

（2）必须要用心专一

爱迪生在 1878 年到 1879 年里有 15 个月不做别的事，一心一意发明电灯，前后试验了 1600 多种材料，尝试了几百种设计方法，终于在 1879 年 10 月 21 日点亮了真正有广泛应用价值的白炽灯。尽管爱迪生这“一次”的发明时间长了些，挫折多了些，但他还是把事情做好了。只要用心专一，再困难的事情都能做好。

（3）必须要有本领

“工欲善其事，必先利其器”，没有本领，再有责任心，再用心专一，至多是把事情做完，而不会把事情做好。

（4）必须要有良好的素养

拥有良好素养的人，做事往往会马到成功，而做事的素养首先建立在拥有良好的做事习惯上。德国人总是一次就把事情做好，正因为德国人普遍具备良好的职业素养，所以德国就像是一只大象，步子很慢，但非常坚实。



要想一次就把事情做好，真的离不开严谨的做事习惯，如果这种习惯能够变成一种自然的素养则更好。

生活和工作中有许多事情需要我们去做好，其中，有一些是我们想做并且已经在做的事，既然我们已经选择做一件事，那就要以最好的心态做，不然不要浪费精力和时间。比如看书，要不就好好看，不想看就不要浪费时间在书上。否则，就是在浪费时间、浪费生命，就像有些人所说的那样“要么不做，要做就做到位”。

2. 做事的三个要点

(1) 心到

首先要有将事情做好的愿望和责任，更要有强烈的事业心和责任感。因为具有责任感的人，才拥有那份自觉和自信，做事勤快，认真细致，热情周到。

(2) 眼到

我们知道，细节是容易被忽视的，所以必须善于观察细微之处，如走廊上的废纸烟蒂，有人拾起来，有人却视而不见，昂首而过。这种视而不见，就是眼没到。我们工作中，要求我们要做个有心人，眼里要有活，如果眼里没活的话，很多机会就会错失，如此谈何创新，拿什么去争先？

(3) 手到

手到就是踏踏实实去做。要把细节做好，光想到了、看到了还不够，还要将工作做好、做到位。常言道：“说说容易做起来难。”在工作中把细节做好是要花力气和时间的。一定要舍得花时间，舍得用力气，否则一切都是空话。

同时，要想把事情做到位，还要做到三个方面：一是要有用心做事的“真心”，正确的思想动机和方法是把事情做出正确的结果的关键；二是要有用

心做事的“细心”，只有细心才能以最少的精力把事情做得更好；三是要有用心做事的“恒心”，事物始终处于动态发展之中，只有以恒心时时处处把握事物的本质和事物可能变化的规律，才能把握事态的发展方向，从而把事情做得更好、做得更优。



敢于承担责任的人，不需要借口

责任就意味着担当，就意味着付出，而有担当、有付出就意味着有得到。一个不敢于承担责任的人总是会首先想到找借口或拖延，那么，这样的人是无论如何也不可能成功的。

凡事找借口推卸责任的人就是没有担当的表现，这样的人想要取得成功基本上是不可能的。

从某种程度上来说，借口的实质其实就是推卸责任。比如，上班迟到，会有堵车、闹铃坏了等借口；工作没完成会有难度太大、资料不全等借口，总之借口很多。并且，一旦时间长了，就会形成每个人都去努力地寻找借口，以此来掩饰自己的过错。

可事实上，这样为逃避责任而寻找借口的人并不在少数，他们一般在出了问题时能推脱责任就不承担责任。其实，责任不是我们想扔就可以扔掉的。如果你放弃了自己对工作的责任，也就意味着放弃了更好的发展机会。只有那些在工作中勇于承担责任、对工作充满责任感的人，才会被赏识、被重用。

经常听到这样的话：“这不归我管”“我很忙，实在没时间考虑那么全面”“我试过了，真的没办法”。其实有些事情，很多人不是不会做，也不是没办法做，而是不想对做事的结果负责。

如果说智慧和能力像金子一样珍贵，那么勇于负责的精神则更为可贵。那种既有能力又有责任感的人，是每一个企业都渴求的理想人才。现实情况表明，企业往往愿意信任一个能力一般但有较强责任感的人，而不愿重用一個能力很强但缺乏责任心的人。即使一个人的能力很强，如果缺乏负责精神，其能力也就失去了用武之地。对于有责任感而能力稍差的人，企业也会乐意给他们提供培训机会，提高他们的技能，因为这种员工是值得公司信赖和培养的。

有这样一个小故事：

有一只猫，总爱寻找借口来掩饰自己的过失。

老鼠逃掉了，它说：“我看他太瘦了，等以后养肥了再吃也不迟。”

它又来到河边捉鱼，被鲤鱼的尾巴打了一下，它说：“我不是想捉它，捉它还不容易？我就是要利用它的尾巴来洗洗脸。”

后来，它掉进河里，同伴们打算救它，它说：“你们以为我遇到危险了吗？不，我在游泳……”

话没说完，它就沉没了。

“走吧，”同伴们说：“它又在表演潜水了。”

看了这个小故事，我们可以看到这只猫是又可怜又可悲，它找借口逃避责任，最后却自食其果。其实在现实生活中有很多人和这只猫相似。对自己没有完成的事情，总是找各种理由，自己错了还要为自己的错误寻找各种借口，结果搬起石头砸了自己的脚，最后受伤害的总是自己。

工作中，每个人都应认真地对待工作，百分之百地投入工作，不要想



着投机取巧，也不要耍小聪明。应该说工作就意味着责任，岗位就意味着任务。在工作中，没有不需承担责任的工作，也没有不需要完成任务的岗位。不要总想着找借口逃避责任，要知道，工作的底线就是尽职尽责，就是坚守岗位、完成任务。拥有这些品质的人，无疑是能够准确无误地完成任务的人。

一个被下属的“借口”搞得不胜其烦的经理在办公室贴了这样一个标语：“这里是无借口区。”

他宣布，九月是“无借口月”，并告诉所有人：“在本月我们只解决问题，我们不找借口。”这时，一个顾客打来电话抱怨该送的货迟到了，物流经理说：“的确如此，货迟了。下次再也不会发生了。”

随后他安抚顾客，并承诺补偿。挂断电话后，他说自己本来准备向顾客解释迟到的原因，但想到9月是“无借口月”，也就没有找理由。

后来这位顾客向公司总裁写了一封信，评价了在解决问题时他得到的出色服务。

他说：“没有听到千篇一律的托词令他感到意外和新鲜。”他赞赏公司的“无借口运动”是一个伟大的“运动”。

具有责任心的人，是不会找借口推卸责任的，他们即使遇到困难也会努力地寻找解决困难的办法。

具有责任感，是一个人成熟的标志。任何一个企业都热烈欢迎乐于承担工作的成熟员工，谁也不会喜欢遇到问题总是推三阻四、找出一大堆借口的人。

小李在一家大型建筑公司任设计师，由于她是公司唯一的女设计师，因此工作中压力最大。她常常要跑工地、看现场，为不同的客户修改工程细节方面内容，异常辛苦。但她从来没有抱怨过，也从来没有因为自己的

女性身份而推脱、逃避强体力的工作。实地考察、野外勘测等对于男同事来说都算十分辛苦的事，她也从来二话不说，积极去做。

一次，公司为一个客户安排设计方案，由于只有三天时间，每个设计师都不愿接受这项工作，因为这时间限制对任何人来说都是一项极限挑战。老板权衡再三，只好把这项任务交给了小李。小李接受了，并立即赶往现场查看，然后开始工作。三天里，她食不知味，寝不安枕，满脑子都是方案的设计图，她终于如期将一份完美的设计方案交了出来。

小李的表现得到了老板的大力赞赏，很快加薪、升职，小李成了设计部的大红人。

小李的这些回报不仅是对她的能力、更是对她那种勇于承担责任的“拼命三郎”精神的肯定。工作中，想来不管什么样的老板，他们都会愿意给小李这样对工作认真执行不找借口、不拖延，并敢于负责的人加薪的。

工作中，积极落实上级派遣的任务，主动承担责任，不仅能很好地维护公司的利益，还可以使自己的能力和素质得到大幅度提升。最重要的是，能体现出你对工作认真负责的敬业精神，老板看在眼里记在心上，你的升迁路就又向前铺了一段。

有些人，在利益面前斤斤计较，该他承担的责任却百般推辞、不予接受。职场上有种心理常态就是：“公司经营好坏和我有什么关系呢？我只不过是被雇用的员工，公司垮了，我大不了另找一份工作，个人并没什么损失。”其实，利用借口逃避责任，最大的受害方并不是公司，而恰恰是那些找借口的人。

许多员工害怕做错事情，害怕承担责任。在事情做不好、任务完不成时，往往抬出借口，当敷衍别人原谅自己的挡箭牌。他们宁愿花费时间、精力找借口来逃避，也不愿花费同样的时间、精力来完成工作，这种人在工作中，



遇攻就投降、一败就涂地，最终毫无建树。

那些勇于负责的员工，尽管担着风险，但他们却真正将自己的人生握在了自己手里。

克莱希尔公司的经理人罗伯特，曾经做过一家公司的采购员。一次当他准备采购一位日本卖主给他提供的新款手提包时，发现自己在评估上犯下了一个严重的错误：公司明文规定，采购员绝对不能用尽“可支配账户”上的存款数额，否则就只能等到资金回笼时才能购买新商品，而这通常要等到下一个购买季节。

他意识到，如果他把预留资金也花掉，就可以抓住这个好机会。他面临两种选择：一是放弃这笔生意，但这种新款手提包肯定会给公司带来很大的收益；二是向老板承认错误，并请求追加拨款。正在他一筹莫展的时候，老板正巧经过，罗伯特当即对老板说：“我遇到了麻烦，而这都是由于我犯的错误所致。”并向老板说明了做成这笔生意的重要性。

尽管老板明白这是由于罗伯特没有做好评估所致，但却被他的坦诚和敢于承担所打动，并很快给他拨款。结果这种新款手提包一上市就被抢购一空。

人非圣贤，孰能无过？罗伯特犯了错误，首先想到的是主动承担过失，并努力寻找可以弥补失误的办法。老板即看重他这一点才给他开了绿灯。对于一个勇于承认错误并设法加以弥补的员工，老板会给更多的包容和谅解。

就像每个员工很清楚责任推卸掉更省事一样，每个老板都很清楚一个勇于承担责任的员工对企业有着怎样的意义。问题出现后，总要有人去落实解决。如果每个员工都推卸责任或找借口推脱，这个企业就无法正常运营下去。

林肯曾说：“逃避责任，难辞其咎。”只有对自己的行为负责、主动承认错误，以负责的态度弥补过失，对公司和老板负责、对客户负责，这才是老板喜欢的员工。也只有这样的员工，才能在公司中有所发展，为老板所器重。

不管是个人，还是一个企业，想要有所建树首先得从负责任的角度入手。在问题面前、困难面前、错误面前，勇于承担起责任，不去寻找借口，这样才有走向成功的机会。



不要把事情想得很难

有些人，不调查、不实践，只是凭想象认为某件事情的难易，这是错误的。有些拖延症患者即如此，他们把事情想得很难，认为自己做不了，所以找出各种各样的借口以逃避行动。

在生活中，拖延的原因很多，但有些人的拖延是因为做事过程中感觉到了困难或者是为了推卸责任而拖延，可还有一些人是自认为事情很难而拖延。他们把事情想得太多、太复杂，自以为是的凭空幻想，想来就很荒谬。不去做、不去切身感受，怎么会知道具体情况是什么样的呢？

别让想象的困难吓倒，要知道，再高的山，只要一步一步地攀登上去，也总有登顶的时候；再高的目标，只要努力和勤奋，目标总能实现。

每个人都知道在完成自己的目标之前，多多少少都会遇到困难，但却不是每个人在碰到困难时都会思考：这个困难到底算不算是“困难”。

有这样一个故事：

打从玛丽嫁到这座农场起，那块石头就已经在这里了。石头的位置刚好位于后院的屋角，而且是一块形状怪异、颜色灰暗的怪石。它的直径大

约一公尺（1公尺 $\approx$ 1米），从屋角的草地中突出将近两厘米。如果不小心的话，随时都有可能被它绊倒。

有一次，当玛丽使用割草机清除后院的杂草时，不小心碰到了石头，割草机高速连转的刀片就这样被碰断了。因为常常造成不便，所以玛丽就对丈夫说：“能不能想个办法，把这块石头挖走呢？”

“不可能挖起来的。”丈夫这么回答，玛丽的公公也表示同意。

“这个石头埋得很深。”公公对玛丽说：“从我小时候，这块石头就在这里了，从来没有人尝试过把它挖起来。”

石头就这样继续留在后院里。年复一年，玛丽的孩子们出生了，然后成家，接着是玛丽的公公去世，到最后，玛丽的丈夫也去世了。

在丈夫的葬礼过后，玛丽开始打起精神清理房子，这个时候她看见了那块石头，因为它的关系，周围的草坪始终无法生长良好。

于是玛丽拿出了铁铲和手推车，准备花上一整天的时间挖走这块石头。没想到才过了十几分钟，石头就已经开始松动，而且一会儿工夫就被玛丽给挖了出来。

原来，这块石头只不过几十厘米深而已，于是，那块原本每一代都认定没办法移动的石头，就这样简单地被移走了。

如果玛丽没有亲自动手去做，关于这块石头困难的神话，或许也就这么继续流传下去了。

困难到底是不是困难，必须动手去做才会知道。如果只会在一旁空想，那么工作对你而言，将会是个被重重困难包围的可怕环境，而你永远也无法破除困难，往前再进一步。

下面这个故事告诉我们，其实有时候只要走出第一步就会发现困难并没有想象中的那样难。



琼斯大学毕业后如愿考入当地的《明星报》任记者。这天，他的上司交给他一个任务：采访大法官布兰代斯。

第一次接到重要任务，琼斯不是欣喜若狂，而是愁眉苦脸。他想：自己任职的报纸又不是当地的一流大报，自己也只是一名刚刚出道、名不见经传的小记者，大法官布兰代斯怎么会接受他的采访呢？同事史蒂芬获悉他的苦恼后，拍拍他的肩膀，说：“我很理解你。让我来打个比方——这就好比躲在阴暗的房子里，然后想象外面的阳光多么炽烈。其实，最简单有效的办法就是往外跨出第一步。”

史蒂芬拿起琼斯桌上的电话，查询布兰代斯的办公室电话。很快，他与大法官的秘书联系上了。接下来，史蒂芬直截了当地道出了他的要求：“我是《明星报》新闻部记者琼斯，我奉命访问法官，不知他今天能否接见我呢？”旁边的琼斯吓了一跳。

史蒂芬一边接电话，一边不忘抽空向目瞪口呆的琼斯扮个鬼脸。接着，琼斯听到了他的答话：“谢谢你。明天1点15分，我准时到。”

“瞧，直接向人说出你的想法，不就管用了吗？”史蒂芬向琼斯扬扬话筒，“明天中午1点15分，你的约会定好了。”一直在旁边看着整个过程的琼斯面色放缓，似有所悟。

多年以后，昔日羞怯的琼斯已成为《明星报》的台柱记者。回顾此事，他仍觉得刻骨铭心：“从那时起，我学会了单刀直入的办法，做来不易，但很有用。而且，第一次克服了心中的畏怯，下一次就容易多了。”

有时困难在想象中会被放大一百倍，事实上，走出了第一步，就会发现那些麻烦与困难有时只是自己吓自己。

有这样一个事例：

有一个人经常出差，常常买不到对号入坐的车票。可是无论长途短途，



无论车上多挤，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢地找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次的停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去有些人觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。

事例中，那些不去寻找座位的人与生活中一些安于现状不思进取害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时最初的落脚之处一直站到下车。

人生最大的敌人不是失败，而是甘于平淡、安于现状的心。一方面，人们渴望过上美满幸福的生活，而另一方面又害怕改变，总是找借口停留在原地。不要把事情想得太难，只要不安于现状，敢于去做出新的尝试，就不会固步自封，画地为牢，一辈子被困囿在原地，也就不会等到最后扼腕叹息，坐观他人的成功了。



第六章 战胜拖延从战胜懒惰开始

每个人性格里都有懒惰的成分，它是一种心理上的厌倦情绪，其表现形式也是多种多样，使人无法按照自己的愿望进行活动。任由它发展就会变成拖延症，拖延不仅影响生活还会影响我们的事业。因此，如果想要战胜拖延，那么就要先从战胜懒惰开始。

用勤奋克服懒惰

懒惰是勤奋的反义词，是失败的因素之一。如果认识不到自己身上的懒惰，不认真对待它，那么，我们就不可能为了目标而努力，成功也就会离我们越来越远。

生活中，有些人把自己的失败归结为运气不好，认为自己明明很努力却没有得到自己所期望值，这种不成正比的境况就是自己没有运气。

现实社会上，也许有运气的存在，但从本质上说这只能说明自己的努力并不够，现在的努力并不能支撑你达到自己的期望值。之所以为自己找了这样一个借口，只能是为了让自己的内心更平衡一些，或者也是为了给自己的懒惰——不努力、不上进找了一个更官方、更好的借口。

可以说，我们每个人的一生都可能与懒惰相遇，可是有的人战胜了它，而有的人却被它吸引、同化，因而一次又一次地让自己的努力付诸东流。勤奋是成功的唯一途径。没有它，天才也会变成呆子。

一个永远勤奋而且乐于主动工作的人，将会得到老板甚至每个人的赞许和器重，同时，你也会为自己赢得一份重要的财产——自信，你会发现



自己的才能足够赢得他人甚至一个机构的器重。

懒惰会让人的心灵变得灰暗，会让你对勤奋的人产生忌妒，一个懒惰的人只会看到事物的表面现象，看到别人获得了财富，他会认为这不过是别人比自己更幸运罢了。看到别人比自己更有常识和才智，则说那是因为自己的天分不如别人，这样的人不明白没有努力是难以成功的。事实上，每一个成功者的成就都是靠自己的不懈努力，这其中不会有机缘的巧合。

懒惰的人最大的恶习就是拖沓。把头一天的工作拖延到第二天，这种工作习惯实在让任何人都无法对他产生信任。对一个渴望取得成功的人来说，拖延是一个危险的恶习，它将让你裹足不前。

富兰克林曾经说过：“懒惰就像生锈一样，比操劳更能消耗身体。”懒惰是人的一种劣根性，我们为了做成某件事，就必须与它抗争，超越这种劣根性的钳制。一个人一旦养成勤奋的习惯，往往会拥有一份稳定的愉快心情。因为人在专注的时候，意念与行为协调归一，所以恶劣的情绪便没有潜入的机会，更没有盘踞的空间。一个进入勤奋状态的人，心中就不会有长久驻足的懒惰。所以，克服懒惰最直接、最有效的方法就是使自己忙碌起来。

小林是一名普通的白领，结婚后，她完全依赖于自己的丈夫，自己变得越来越懒惰，最后辞职做了家庭主妇。后来，由于她的丈夫突发车祸意外身亡，家庭的全部重担都落到了小林一个人身上，并且她还要抚养一个孩子。面对如此困窘的境况，小林不得不去工作赚钱。因为要兼顾照顾孩子，她没办法去做一份全职工作，因此，她每天把孩子送去上学后，便去替别人料理家务。晚上孩子做课时，她还要做一些自家的杂务。

有一次，小林发现很多上班族的女性都因外出工作而无暇整理家务，于是她灵机一动有了一个想法——为有需要的家庭整理琐碎家务。为了这

一份工作，小林付出了自己的辛苦努力。渐渐地，她把料理家务的工作变为了一种技能，并成立了专门的公司。

虽然，市面上有很多同类型的公司，但凭借小林的勤奋与努力，每天的订单总是排不完。不过，她并没有因此沾沾自喜，她没有因为一时的成功而松懈，她仍然夜以继日地工作，付出着自己的辛勤劳动。在她的身上，已经完全看不到懒惰的影子了。

不管出于什么样的原因使小林开始勤奋努力的，不可否认告别懒惰的一个好方法就是勤奋。勤奋让小林告别了懒惰，摆脱了人生困境，也是勤奋让她走出一条属于自己的事业道路，走向自己的美好人生。

晋代时，车胤从小好学不倦，但因家境贫困，父亲无法为他提供良好的学习环境。为了维持温饱，没有多余的钱买灯油供他晚上读书。为此，他只能利用这个时间背诵诗文。夏天的一个晚上，他正在院子里背一篇文章，忽然见许多萤火虫在低空中飞舞。一闪一闪的光点，在黑暗中显得有些耀眼。他想，如果把许多萤火虫集中在一起，不就成为一盏灯了吗？于是，他去找了一只白绢口袋，随即抓了几十只萤火虫放在里面，再扎住袋口，把它吊起来。虽然不怎么明亮，但可勉强用来看书了。从此，只要有萤火虫，他就去抓一把来当作灯用。由于他勤学苦练，后来终于做了职位很高的官。

同朝代的孙康情况也是如此。由于没钱买灯油，晚上不能看书，只能早早睡觉。他觉得让时间这样白白跑掉，非常可惜。一天半夜，他从睡梦中醒来，把头侧向窗户时，发现窗缝里透进一丝光亮。原来，那是大雪映出来的，可以利用它来看书。于是他倦意顿失，立即穿好衣服，取出书籍，来到屋外。宽阔的大地上映出的雪光，比屋里要亮多了。孙康不顾寒冷，立即看起书来，手脚冻僵了，就起身跑一跑，同时搓搓手。此后，每逢有雪的晚上，他就不放过这个好机会，孜孜不倦地读书。这种苦学的精神，



促使他的学识突飞猛进，成为饱学之士。

著名哲学家罗素说：“真正的幸福绝不会光顾那些精神麻木、四体不勤的人们。幸福只在辛勤的劳动和晶莹的汗水中。”懒惰，只有懒惰才会使人们精神沮丧、万念俱灰；勤奋，也只有勤奋才能创造生活，给人们带来幸福和欢乐。

那些游手好闲、不肯吃苦耐劳的人，总是有各种漂亮的借口，他们不愿意好好地工作、勤奋地努力，却常常会想出各种主意和理由来为自己辩解。比如，“那山太难爬了”或者“那没必要试——我已经试过多次了，都没有成功，无须再试了”。针对这种种诡辩，塞缪尔·罗米利先生曾写信给一位年轻人说：“你这懒惰行为，所谓没有时间等，都只是一种借口，你总是用种种漂亮的借口来为自己辩解，我看你最根本的一条就是不肯努力，不肯下功夫，你的理论就是这样：每一个人都会把他能干的事情干好。如果有哪一个人没有干好自己的事情，这表明他不擅长这件事情。你没有写文章表明你不能够写，而不是你不愿意写。你没有这方面的爱好，证明你没有这方面的才干。这就是你的理论体系——一个多么完整的理论体系啊！如果你这个理论体系能为大众普遍接受的话，它将会产生多大的负作用啊！”

懒惰，从某种程度上来讲就是一种堕落，它就像精神腐蚀剂一样，慢慢地侵蚀你。而你一旦背上懒惰的包袱，生活将是为你掘下的坟墓。因为没有什么能比无所事事、懒惰、空虚无聊更加对一个人的伤害了。对于这样的人来说，想要在人生中有所建树几乎是不可能的人，因为懒惰的人总是贪图安逸的，遇到一点儿风险就会退缩，另外，这些人也总是不肯付出自己的勤奋努力的，缺乏吃苦耐劳的精神。

古罗马皇帝在临终时给罗马人留下这样一句遗言：“懒惰是一种借口，

勤奋工作吧！”当时，他的周围聚满了士兵。也许，这也是罗马人能够征服世界的秘诀。那时，任何一个从战场上胜利归来的将军都要走向田间。那时的罗马最受人尊敬的工作就是农业生产，即整个罗马人的勤奋与品质，终于使这个国家逐渐变得富强。

但是，当财富和奴隶慢慢增多时，罗马人开始觉得劳动变得不再必要了，于是，这个国家开始走向衰败，懒散导致罪犯增多、腐败滋生，一个高尚而伟大的民族就这样消失了。

许多似乎立刻就要成功的人——在别人眼里，他们似乎应该成为一个非凡的成功者，但事实上他们都没有做到。这是什么原因呢？就是因为他们为成功付出相应的代价。他们渴望抵达辉煌的峰顶，却不愿跨过艰难的山路，他们不愿参加战斗，却又想获得胜利，他们不愿遇到阻力，却又希望一切顺利。

无论多么美好的东西，人们只有付出相应的努力和汗水，才能懂得这美好的东西是多么来之不易，因而愈加珍惜它，人们才能从这种“拥有”中享受到快乐和幸福，这是一条获得成功的基本原则。即使是一份悠闲，如果不是通过自己的努力而得来的，这份悠闲也就并不甜美。

那么，我们该如何克服自身的懒惰呢？

首先，我们要认识到懒惰的危害。检查自己的懒惰有什么表现，并分析产生的原因，然后对症下药。根据实际能力，科学合理地制订计划并安排时间。如果好高骛远，或者过分苛求自己，就会因不能实现计划而使自己的信心受到打击，消磨意志，养成懒惰的性情。

其次，我们要学会微笑。学会肯定自己，勇敢地把不足变为勤奋的动力。不论是生活还是工作时都要全身心投入争取最满意的结果。无论结果如何都要看到自己努力的一面。



再次，应积极锻炼意志。要经常反省自己，督促自己，克服自身的懒惰和摇摆不定的性情，养成不畏艰险，不向困难低头的坚韧性格。要以彻底的自觉性严格要求自己。

最后，也是最重要的就是不要总是为自己的懒惰找借口。把自己犯的错误归咎于别人，每次都从别人身上找原因，而不是从自己的身上找原因，不总结自己失败的原因，这会让一个人没有了前进的机会。

古罗马人有两座圣殿，一座是勤奋的圣殿，一座是荣誉的殿堂。他们在安排座位时有一个顺序，必须经过前者的座位，才能到达后者。勤奋是通往荣誉圣殿的必经之路。人生的道路也是如此，要想到达成功的圣殿，唯一的道路就是告别懒惰，让自己勤奋起来。

脚踏实地才能更长久

懒惰的人总是习惯贪图安逸，遇到一点风险就后退，他们缺乏脚踏实地、吃苦耐劳的精神，总是期望天上掉下馅饼来。可事实上，唯有脚踏实地地去努力，才会成就大事。

生活的路永远是从眼前出发的。走好人生路的关键，是要走好脚下的每一步，做好今天的每一件事情。走好脚下的路、做好今天的事情，说起来容易，要做好却并不容易。

成功没有捷径，它需要脚踏实地。人生就如长长的旅途，不管是蜿蜒曲折、崎岖漫长，还是严寒酷暑、雨露风霜，我们都要踏踏实实，一步一个脚印地走稳、走正、走好。走好脚下的路，就要做事不懒惰、不拖延，接受每一个挑战。

著名作家二月河曾说过：“我没什么才气，但运气还算不错，我写小说基本上是个力气活，不信你试试，一天写上十几个小时，一写二十年，怎么着也得弄点东西出来。”

而林清玄也曾谈到自己的写作时说：“我是个农夫的儿子，家里世代务



农，在农家就有一个体会：每年只能收成一次，但天天都得下田工作。而作家的精神也是如此，这也是我给自己的规范。”20年来，他不断地写作，从未间断。其实不只是作家，从事每一种行业，都应该学习农夫的精神，脚踏实地，每日耕耘，时候到了，总会看到收成。

这世界上真正有大才气的人不多，才气是稀缺资源，运气则可遇而不可求，唯有力气，取之不尽。工作要出成绩、要上台阶，真抓实干是关键，这对任何工作都是适用的。实干是我们做好事业、推进工作的基本支点。实干精神能够让一个年轻人实现自己的愿望，从芸芸众生中脱颖而出。

瓦伦蒂诺曾在“世界时装之都”学习服装设计与制作技艺。学成后回到祖国意大利，在罗马开了一家时装店。没想到一年过去了，他的生意仍十分冷清，以致连最便宜的公寓都住不起。

这次失败，使瓦伦蒂诺意识到，必须脚踏实地地提高技艺，脚踏实地地做生意。从此，他苦练技艺，利用一切机会向别人学习。不管是服装大师还是街头艺人，只要对方有一技之长，他就要学到手。甚至名师打蝴蝶结的一个手势，他也看在眼里，记在心上，细心揣摩。功夫不负苦心人，八年后，他的技艺日臻成熟，知名度自然也不断提高。全罗马的女贵族都乐意请他设计时装。再后来，全世界的达官名流、超级明星都以穿上他设计的时装为荣。他被公认为“高档时装之王”。

其实，每一点进步都不会凭空从天而降，每一阶段的成功也都不是靠运气就可以获得的，化梦想为现实的道路，是一个人勤勤恳恳，一步一个脚印闯荡的过程。梦想自然不能少，但务实的精神更不可丢，如果说梦想是成功的阶梯，通向成功之门，那么务实的态度和务实的行动便是走一步所留下的每一个脚印。

爱默生告诫我们：“当一个人年轻时，谁没有空想过？谁没有幻想过？

想入非非是青春的标志。但是，我的青年朋友们，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此美好，等待你们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚！”

没有人能只依靠天分成功，唯有勤劳才是永不枯竭的财源。成功只会眷顾那些勤劳的人。懒惰者不可能成就大事，因为懒惰的人总是贪图安逸，遇到一点风险就吓破了胆，他们缺乏吃苦耐劳的精神，总在等着天上掉下馅饼来。懒惰会吞噬人的心灵，会毁灭人的肌体。比尔·盖茨说：“懒惰、好逸恶劳乃是万恶之源。”由于他们不肯付出，因此不可能在社会生活中成为一个成功者，只能是失败者。

勤奋，首先是一种积极向上的人生态度；其次，它也是我们每一个人成才的必经之路。要想成就一番事业，就必须具备勤奋的工作态度。三分钟的热情不可能激发我们的灵感，成功的诞生，需要持之以恒的努力。正如哲学家彭加勒所说：“出人意料的灵感，只有经过了一些日子，通过有意识的努力后才能产生。没有努力，机器不会开动，也不会生产出任何东西来。”

被媒体誉为“九球天后”的职业台球选手潘晓婷，曾获2002年首届亚洲区“球王杯”男女9球混合赛冠军、日本大阪第35届世界女子9球公开赛冠军等奖项。潘晓婷能有今天的成绩，她的付出是常人无法比拟的。

潘晓婷15岁开始在父亲的球馆里练球，一练就是4年。那4年里，父亲给她做了硬性规定，每天练球8至12小时，没有周末，一个礼拜只能休息半天。即使病了，上午在医院打点滴，下午回到球馆还是要补足当天的练球时间。

15岁开始摸球杆时，父亲就告诉过她，要想做到最好，就要比别人付出更多、牺牲更多。当过足球运动员、篮球裁判的父亲希望潘晓婷像他一样，



做事要么不做，要做就要做金字塔尖上的人。为实现这样的目标，人家练3个小时的球，潘晓婷要多练好几个小时，这样才可能赶超别人。

潘晓婷说：“吃不了这份苦，受不了这份罪，趁早放弃，另谋出路；但是，一旦选择了这条道，想要成功，吃苦就成了最基本的准备。就看人有没有对苦难的耐受力，耐受力强的人早晚都能品尝到成功的喜悦。”

其实，想要摆脱拖延症的困扰，想要取得人生的成功，也并不是想象中那样艰难的事情。想要收获多少，就要付出多少。天下没有免费的午餐，只有脚踏实地地走好每一步才会获得自己想要的一切。选择一个适合自己的目标，然后埋头干下去，总有一天你会成功。脚踏实地的努力才是人们走向成功最坚实的基础，是人们事业成功的保证。



告别等待

等待，从某种程度上来说也是一种懒惰、一种拖延的借口。不适时的等待更多的是演变成了遗憾。告别等待，学会抓紧每一刻，我们才不会拖延，才不会留有遗憾。

现实生活中，总有一些人喜欢等待、喜欢拖延，可是到头来，他们什么也没有等到，什么也没有得到。其实，有些等待是真的必须等待吗？还是说这只是我们为自己的拖延、懒惰找的冠冕堂皇的借口呢？想来，大多数人的等待都是这个理由吧！

人生不能等待与拖延，想要的要敢于去争取，想做的要勇于去做，如此，我们才会有一个真实的结果。而告别等待就等于告别遗憾，没有什么比因等待而铸成遗憾更让人后悔的了。

有人说：“等待是一种美。”哪怕等到最后是失望，也是一种悲壮的美。真是如此吗？不尽然吧。确实，一时的等待很美，可是明明知道没有结果还在等待就是一种执拗。那并不是美，而是一种无奈，那是人在陷入绝境前所看到的海市蜃楼。与其等待，倒不如将每一天都活得精彩。



永平寺里，有一位八十多岁的老禅师在烈日下晒香菇，住持道元禅师看到以后，忍不住说：“长老，您年纪这么大了，为什么还要做这种事呢？请老人家不必这么辛苦，我可以找个人为您代劳呀！”

老禅师毫不客气地道：“别人并不是我！”

道元禅师说：“话是不错，可是要工作也不必挑这种大太阳的时候呀！”

老禅师说道：“晴天不晒香菇，难道要等阴天或雨天再来晒吗？”

道元禅师一时语塞。

等待，有时等来的结果并不美好。为了等待，我们错过太多太多，哪怕我们等到了自己想要的，可在那一过程中，有更多更珍贵、更值得我们珍惜的人和物，被我们错过了、丢失了。漫无边际的等待也会令人在无形当中浪费很多时间，丧失掉很多原本属于自己的机会，在适当的时候主动出击，占领通往成功的制高点，而不是一味地等待下去。与其等待，不如化作行动。我们每个人都应清醒地认识到，时间不会为等待而放慢脚步。

一个人所拥有的最好的东西是什么？不是昨天的辉煌，也不是明天的希望，而是现在。

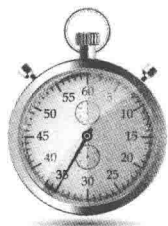
人们常说“今日事今日毕”“自己的事情自己做”，话虽简单，但做起来却很难。人们总能找到各种各样的理由为自己开脱，但结果是不会欺骗人的，到头来欺骗的还不是自己。

人这一生有两件事情绝不能做：一是“等”，不能等明天；二是“靠”，不能靠别人，否则你这一生就算白活了。所以，我们不要把宝贵的时间浪费在等待上，因为人生承受不起等待。

对于大多数有拖延行为的人而言，是能等一分钟就舒服一分钟，这就是懒惰，就是意志不坚。我们每个人的骨子里都有个坏毛病，就是喜欢搁着今天的事不做，而想留着等待明天去做。其实，在这种拖延中所消耗的

时间、精力，足以将那件事情做好。今天能够做了的事，今天就把它做了，不要等到明天；自己能够做好的事，自己就把它做好，不要等待别人。

如果不知道自己想做什么，就先把身边的事做好；如果不知道自己能去哪里，就先走好现在的路；如果不知道自己会遇到谁，就先学会善待在身边的人；迷雾里我们或许只能看见眼前的五米，但一步一步这五米走下来，雾就会慢慢散了。让等待和拖延出局，因为等待和拖延只会夺走我们的动力。



第七章 世界上没有完美

在现实生活中，有许多人有拖延症的毛病是因为其太过要求完美。他们什么都想要追求完美，可是这个世界上哪有什么完美的事情呢？完美是拖延症最可怕的陷阱，它会让人错过最佳时机，造成不良影响或损失。于是，追求完美的人们会更加痛恨和恐惧这个不完美的状况，于是重返原点、从头再来或继续推迟希望某个新的最佳时机。如此往复，陷入拖延的死循环。我们只有承认世界上没有完美，认清现实，才有可能摆脱拖延症的困扰。

承认不完美

想要摆脱因完美而导致的拖延症，只有承认现实的不完美，只有面对真实的一切，坦然地面对一切问题，才能彻底从完美的陷阱中逃脱出来。

现实中，每个痛苦的人心中都有两个我：一个不完美的我，一个完美的我。不完美是人的本性，因而这个我是真实的；完美背离了人的本性，因而这个我是虚幻的。承认不完美，我们就能找回真实的我，虽不完美，但却完整。

曾有人对 150 名年收入在 10 万至 150 万美元的销售人员进行过一次调查。他们中有 40% 的人是完美主义者。可以预料，在现实生活中，他们要比那些非完美主义者承受更大的精神压力，他们的生活会充满担心失败的焦虑和忧愁，不敢冒险，患得患失，他们的工作效率低于那些非完美主义者，他们普遍存在拖延行为，执行力差等特点。

心理学家所指的完美主义者是什么呢？它并不包括那些为美好的理想健康地追求着的人们。没有客观的目标与科学的态度，成功是难以实现的。完美主义者是这样的一些人，他们为自己设置不可能达到的目标，强迫自



己去实现，并用他们的成就去衡量自身的价值。结果，他们总是因为担心失败而惴惴不安，做事也会拖拖拉拉，不敢面对现实的惨淡。

完美主义者表面上都很自负，其实自己内心深处却是非常自卑。比如，这样的人很少看到自己的优点，总是在关注自己的缺点，而且总是不知足，也很少肯定自己。知足就不快乐，周围的人也一样不快乐。所以，对于这样的人来说，学会欣赏别人和自己是很重要的，它是进一步实现下一个目标的基础。

在人际交往方面，为了维护自己这个完美的角色，完美主义者常常生活在一个狭小的圈子中。比如，他很想可又不敢融入群体中去，怕暴露了自己的缺点。他不敢表露自己的感情，不敢表达自己的观点和态度；他给自己制定了太多的条条框框，以完美的标准要求自己，带给自己的却只有沉重的压力和深深的自责。对于别人的褒奖，他只会感到诚惶诚恐，认为自己还差得很远。他总是违心地去满足别人的要求，宁可委屈自己。

20世纪七八十年代，在美国心理治疗界发现有这样一类求治者：他们是成功的商人、艺术家、医生、律师和社会活动家等。他们在自己的领域如鱼得水、出类拔萃，但他们的努力并未给自己带来所期待的幸福生活。

心理学家们发现，完美主义者具有这样一些共性：他们的成功既不能给他们带来成就感，也不能带来一个完整、独立的自我感受。他们寻找心理治疗，以期给自己的生活带来意义，并克服空虚感。

完美主义者的自我系统处于分离状态：一方面，当他们获得成功时，他们可以体验欢欣；另一方面，在他们的内心深处却隐藏着深层的无价值感和自卑感。即这种匮乏导致了他们将无所不能的完美主义倾向当作护身的盔甲。他们抱怨所有的成功似乎都不能给自己带来快乐，没有人理解他们，他们也不能理解他们自己。他们的整个生活都在隐蔽自身中不被自己

接纳的那部分。通俗地说，他们不能接受自身的不完美。

这些具有完美主义倾向的人，几乎全与童年的家庭教育有关。他们的父母对孩子树立的标准太高太完美，在任何时候都是贬低他们而不加以赞美。于是久而久之，这些孩子也就学会了总爱找自己的过错，认为自己不配被赞扬和被尊重，并以自我挑剔和自责为习惯，甚至产生了一种自虐的“快感”。

改变这种可怕性格的方法就是当事人重新树立评价自己的标准，改掉原来那种完美的、苛刻的、倾向于全面否定的标准，承认自己的不完美，树立一种合理的、宽容的、注重自我肯定和鼓励的标准，

学习多赞美自己，把过去成功的事例列在纸上，坦然愉快地接受别人的赞扬并表示感谢。

有人问一位当红的国际女影星是否觉得自己长得完美，她说：“不，我长得并不完美，我觉得正因为我长相上的某些缺陷才让观众更能接受我。”

能认识到自己有种种不足并能坦然面对的人，可以说是自信的，心态也是健康的。一位哈佛大学的心理学家指出：人生并非上帝为人类设计的陷阱，好让他谴责我们的失败。人生也不是一盘棋，如果走错一步那么步步皆错。人生其实就像踢足球，即使最伟大的球星也会在比赛中失误，我们的目标是努力发挥最佳水平，但不能要求自己脚脚都是妙传，甚至是射门得分。

可见，醉心于追求完美的人，其实是不完美的。因为完美毕竟是抽象的，只有生活才是具体的。生活中有不少完美，并非靠追求就能得到；相反，生活中有许多遗憾，也是无法避免的。假如我们在心理上战胜了这些，我们的内心就会稳健许多，就会重新感受到生活的乐趣。

所以，你不要以为只要自己尽心尽力去做的事，就一定会达到完美。



你现在应认真思考一下，你到底需要什么？在人际关系中，你总想扮演“好人”的角色，但你应该知道，其实根本不存在绝对的“好人”。请你不要压抑自己，也不要太在乎别人的言论，你要为活出自己的特色，活出自己的风格而努力。须知“最完美的商品只存在于广告中，最完美的人只存在于悼词中”。

事实上，完美主义者患得患失、惧怕失败的焦虑和压力在束缚他们手脚，压抑他们的创造性，使其工作效率降低。确实如此，追求完美会让人分裂，承认不完美会让人完整。每个人都有自己的缺陷和长处，承认不完美是将一个人的缺陷和长处统一在一起，形成一个完整的自己；而追求完美则是企图将一个人的缺陷和长处分裂，让自己变得支离破碎。

有缺点并不可怕，可怕的是不敢承认。要敢于诚实地面对自己的不足，敢于正视自己的缺点。当然，面对现实会带来痛苦，所以，一些人选择了说谎，希望能借此逃避说实话带来的痛苦。承认不完美，实则是要坦然面对一切问题。

完美，永远是可望而不可即的，生活中，最好脱下虚假的外套亮出真实的自我。当我们不再注意自己是否完美时，或许有一天我们会惊喜地发现，自己正在不断地向完美靠近。

改变能改变的，接受不能改变的

生活总没有我们想象的那样完美，有太多我们无法逾越的墙。当我们无力去改变一件事情的时候，我们就要改变能改变的，接受不能改变的。如此，我们的生活、工作才能继续下去。

在荷兰的阿姆斯特丹，有一座建筑于 15 世纪的古老寺院。在寺院中央的一棵大槐树下有一块石碑，碑上刻着：既已成为事实，只能如此。接受无法抗拒的事实，唯有如此才能克服生活中所遇到的各种不幸。是的，人生在世，不尽如人意的事情十之八九，如果都沉浸在过去，无法接受事实，那么不仅改变不了现实，更是在浪费你的现在和未来。

古时候，以色列有一位国王，叫大卫王，他看上了一位自己部下的妻子，便与之通奸，并杀死自己忠实的部下，生下一个儿子。

大卫王是一个对国家有大功的人，神不忍心处死他，可是他犯下如此罪过，又必须惩罚他。于是，神让他们生下的婴儿患上疾病，并通知大卫王，七天后婴儿将死去。

大卫王为了救自己的儿子，为了让神收回成命，开始惩罚自己：每天



不吃不喝不睡不洗，也不见任何人，不同任何人讲话，披头散发，赤身露体，全身绑满荆棘，在稀泥里打滚，并哭天抹泪，对着上天喊：“你惩罚我吧，不要惩罚我的儿子，你杀死我吧，只要你让我的儿子好起来，你怎样对我都行。”表现得完全是悲痛欲绝。

一天过去了，儿子的病没有好，两天过去了，儿子的病还是没有好，一直到第七天，儿子的病不但没有任何好转，反而一天比一天重。

大卫王也就一天比一天更悲痛欲绝，对自己的身体的惩罚也一天天加重，后来是声音哑了，眼睛里都流出鲜血，谁看了谁都心疼。

可是到第七天，儿子还是死掉了。那些仆人，都不敢把婴儿已经死掉的消息告诉大卫王，因为他们觉得，儿子没死时，大卫王都如此悲痛欲绝，如此惩罚自己折磨自己，那要是知道儿子已死了，那不是更悲痛欲绝，更加恶劣地惩罚自己折磨自己？所以，仆人就决定不告诉大卫王。大卫王到第七天时，看到仆人们都不敢来见自己，一个个在大厅里奔忙，又神色慌里慌张，于是连忙叫来一个仆人说：“你老实告诉我，我儿子是不是真的已经死掉了？”仆人不肯隐瞒，只能告诉他节哀顺变。所有的仆人都以为大卫王一定会像发疯般地发怒与悲痛。

没想到大卫王马上开始洗澡更衣，又吃又喝又睡，也开始见大臣们，开始处理国家大事，与大臣们谈笑风生，一点伤痛的样子都没有。

所有的人都非常奇怪，非常惊愕，怎么会儿子生病时很悲痛，儿子死掉了，反而不悲痛了，于是有人大着胆子问大卫王是怎么回事，大卫王回答说：“我悲痛欲绝，惩罚与折磨自己，都是为了感动上帝，让他改变决定，不要让我的儿子死去，所以我一天天越来越重地惩罚自己。可是当儿子真正已经死去，我什么都改变不了了，那么我再悲痛欲绝，再惩罚自己还有什么用？我只能接受——我们要接受自己所不能改变的，改变自己所不能

接受的！”

这个故事告诉我们：在这个世界上，有些事情可以改变而有些事情则是无法改变的，诸如亲人亡故、各种自然灾害的发生，既然已经成为既定的事实，你就要坦然地去面对它。否则，只不过是徒增哀伤而已。我们要像大卫王一样学会改变能改变的，接受不能改变的。

有位哲人曾说过：“我希望拥有三种智慧：第一，努力做好自己能够改变的事情；第二，接受自己不能改变的事情，不要为了自己不能改变的事情烦恼；第三，拥有辨别这两种事情的智慧。”

人生有时很残酷，总是充满了变数。如果它给我们带来了快乐，当然是很美好的，我们也很容易欣然接受。但事情却往往并非如此，有时它带给我们的会是可怕的痛苦，如果这时我们不能学会接受它，反而让痛苦主宰了我们的心灵，那我们的生活就会永远地失去阳光。下面的这个故事就告诉我们，如果不能接受改变，那最后我们将失去更多。

有一位瓷器收藏爱好者，他购买了一个明代官窑的瓷碗，他对这个瓷碗爱不释手，每天看了又看，擦了又擦。

这一天，他又一次把瓷碗拿出来观赏，一不留神，瓷碗掉在地上摔得粉碎，他的心也如那个瓷碗一样摔得粉碎了。

从此，他每天都望着那堆瓷碗的碎片，茶不思饭不想，一天天地憔悴了下去。转眼半年过去了，最终他因精力衰竭而亡。直到他咽气时，手上还紧紧地握着瓷碗碎片。

当我们面对不可避免的事实，诗人惠特曼这样说：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对风暴、黑夜、饥饿、意外等挫折。”这不是逆来顺受，也不是不思进取，而是一种积极的人生态度。

接受现实，并不等于束手就擒接受所有的不幸，只要有任何可以挽救



的机会，我们就应该奋斗。但是，当我们发现情势已不能挽回时，最好就不要再幻想奇迹，我们就要理智地接受不可避免的事实，只有这样，才能在人生的道路上掌握好平衡。

莎士比亚曾经说过：“聪明人永远不会坐在那里为他的损失而哀叹，却情愿去寻找办法来弥补他的损失。”瓷碗已破碎，不论怎样都不能让它完好如初。与其在原地哀伤、悔恨、捶胸顿足、呼天喊地，倒不如接受不能改变的事实，冷静地收拾残局。

生活在现实中的每一个人在无法改变不公和不幸的噩运时，都要学会接受它、适应它。因为只有在接受现实后，我们的生活才会有新的起点，才会重新开始。也只有当我们认识到改变自己能改变的，接受自己不能改变的时候，我们才能更好地把握现在，才会真正地知道想要做的事情就尽快去做，因为谁也不知道下一秒钟会发生些什么！

学会接纳自己

人无完人，我们要学会接纳自己，接纳自己的不完美。只有真的自我接纳，我们做事才会没有那么多的顾虑，也就不会有那么多的借口和拖延了。

现实生活的周遭，我们经常能够见到这样的人，他们会说这样的话：“我真笨啊，这么简单的事情都做不好”“我怎么不如他呢”“我就是很失败”……言语中充满了对自己的否定和排斥。在他们眼中，别人什么都是好样的，而自己总是不行，什么事情都做不好。他们对自己很不满意，看到的尽是缺点和不足。

其实，这是他们不能接纳自己的表现。每个人都是独立的，一个人接纳另一个人很难，但一个人接纳自己更难。我们时常对自己不满，为自己的缺点懊恼与烦闷，千方百计想掩饰。自己面对自己时，我们常常会陷入惧怕与悔恨中不能自拔。

但是，自己又不像别的物件，不喜欢了就可以随时扔掉；也不像别人一样，合得来便相处，合不来便分手，用不着去委曲求全。我们自己不可能把自己扔掉，除非自己结束自己的生命。自己随时都在纠缠着自己，无



论你情愿也好，不情愿也罢，满意时它和你在一起，不满意时它同样不会离开你。生命的无奈也在于此。

有的人很早就接受了自己，有的人至死都无法接受自己。可是一个人连自己都不能无条件地接纳，又怎么会喜欢他人呢？就像一个连自己都不爱的人，又怎能学会去爱别人和被人爱呢？要想接纳他人，先要学会接纳自己。也只有能够容忍自己的人，才有可能容忍他人。

要知道，接纳自己，才能找到真实的自我，才能重建自信。如果不能做到接纳自己，那么，想要改变你目前糟糕的现状就会很难，因为不接纳自己的人总是陷在痛苦的泥潭里不能自拔，整个人都被痛苦包围，哪还有心思去改善呢？那么，怎样才能让自己活得快乐，做得更好呢？答案就是：接纳自己！

接受自己有多种方式，因为世界上有照脸的镜子，但没有照心的镜子，也因为这都是自己的私事，别人可干涉不了。

接纳自己需要勇气，也需要毅力。接纳自己，是一个漫长而艰苦的过程，也是一个人长大、成熟的过程。这当然是一个痛苦的经历，因为我们会逐渐发现，自己不是那样完美，也不可能变成理想的自己，接纳自己的优点也接纳自己的缺点，直面自己的优点也许不难，直面自己的缺点则需要坦诚，需要包容。

下面介绍几种方法帮助大家接纳自己。

（1）换个角度看问题

接纳自己，我们应当先认识自己的优点和缺点。我们可以先列举一下自己身上的优点，越多越好。也许，刚开始你会觉得很难，因为你习惯了去寻找自己的缺点，而没有关注过自己的优点，甚至没有想过自己还有优点。但是，随着时间的推移，一段时间后，你就会发现不仅自己可以坦然

接受自己的优点，而且会发现自己拥有越来越多的优点。

（2）积极的心理暗示

不善于接纳自己的人总是给自己过多的消极暗示。比如，我不聪明、我不勤奋、我不努力等。其实，这都是在贬低自己、否定自己，这些暗示并没有带给我们轻松和快乐，反而使我们的自卑心理越来越重。我们不妨换个心态面对自己。比如，我要努力学习，使得自己更加充实，变得更加聪明；我要继续勤奋、努力地工作，使自己在工作中得到提升等积极的心理暗示。长此以往，你会发现自己变得越来越优秀。

（3）多与自己比较

大多数人都善于与别人做比较，很少有人与自己做比较。每个人的生活环境、家庭背景、境遇都不同，我们怎么能与别人做比较呢？这样的比较只会让自己失去方向。要比较，就要与自己比较，这样才会发现自己的进步和取得的成绩。

（4）多与积极乐观的人交往

不接纳自己的人在和同样不接纳自己的人在一起时，只会相互诉苦，虽然能够得到些许安慰，但结果只会越是相互同情越觉得自己才是这个世界上最悲惨、最值得同情的人，这样是很难走出心灵泥淖的。所以，不接纳自己的人，应走出去多参加一些集体活动，和不同的人接触、交流，多与积极乐观的交往，这样会发现其实自己并不是最不幸的人。然后，我们会发现自己看待问题和自己的角度也慢慢地发生了改变，这就是潜移默化的力量。

接纳自己是每个人的权利，可现实中的很多人却不懂得利用它，总是不管有多艰难，都不肯放弃与自己的博弈。我们一辈子的敌人似乎只有一个，那就是自己。所以，不要跟自己较劲，想要有一个美好的人生，想要做一个不拖延的人，那就从接纳自己开始吧！



保持好心态，凡事都往好处想

生活中，有些人因为追求完美而惧怕失败，所以迟迟不敢有所行动。事实上，没有哪一个人敢说自己从来没有失败过。失败常有，而成功不常有。只有我们保持好心态，凡是都往好处想，只要用心努力过，即使失败也没有什么。

这个世界万事万物都有正反两个方面，事物的对立统一构成了千姿百态的自然界。所以，事物的好与坏、错与对，成功与失败都是客观存在的，就看我们如何去看待。如果你看到事物好的一面多一些，那么就是好的；如果你看到事物坏的一面多一些，就是坏的。世界上没有绝对好或者绝对坏的事物，每个事物只是在不同的场合、不同的环境下发挥的作用不同，就看我们如何去理解。大多数时候，其实并不是现实的情况有多糟，而是我们的心态决定了对它们的看法。

比如，两个病人躺在病床上从窗口往外看，乐观者看到了漫天的星星，而悲观者却只看到了荒凉的空地。窗外的景致是客观的，但是不同心态的人看上去就有截然不同的结果。



乐观的人只会看到事物好的一面，即使这次失败了但是他们会从中吸取经验，会想到这条路验证后是错误的，那么也就意味着自己离成功更近一步了。相反，悲观的人只会看到失败的一面。乐观的人凡事都会往好处想，而悲观的人凡事只会往坏处想。事物本身并没有什么不同，不同的就是我们的心态。

经常听到很多人抱怨说，“我怎么觉得似乎全世界的噩运都让我碰上了”“我遇到了天下最恶毒的上司”“做事为什么这么不顺、不完美”……总而言之，就是自己太倒霉，自己运气不好。但是，其实上天是公平的，它给每个人的东西都一样。我们每天都能碰到好的和不好的事情。好和坏都是相对的，而且在一定情况下还可以相互转化，就看我们怎么去看它了，如果看到事物好的一面，那么我们会觉得是好事，但是如果看到事物坏的一面，那么我们就只能认为它是坏事。其实只要我们能够换个心态看问题，那么很多事情都不值得烦恼。

在一个乡村里住着一对老夫妇，他们生活很贫困，但是过得很幸福。快过圣诞节了，老太婆让老头子把他们唯一的一头奶牛卖了，换回一些吃的以准备过节。老头子牵着牛走到镇上，一个卖羊的人看到了，就向他称赞自己的羊又大又肥，每天能挤出喝不完的羊奶。老头子听了觉得很划算，就用自己的牛换了一只羊。走到半路，一个人抱着一只鹅走来，他告诉老头这只鹅每天都能下又大又圆的鹅蛋，老头子听了觉得也很好，就用自己的羊换了一只鹅。他继续向前走，遇到一个卖鸡蛋的，老头子想起老太婆可以用鸡蛋做蛋糕，于是就用自己的鹅换了一篮子鸡蛋。之后，他又遇到一个卖苹果的人，那个人很可怜，说自己卖了一天都没有卖出一个苹果，回到家里又要被老婆教训了。于是老头子又把自己的鸡蛋换成了一袋烂苹果。他往回走的途中遇到一个迷路的人，这个人要求他暂时将他带回家去



住一晚。路上，老头子就向过路人讲了自己一天的经历。这个人听了哈哈大笑，说：“用一头牛换了一袋烂苹果？你回到家，你的老太婆一定会对你大发雷霆的。”老头子说，“不，我的妻子不仅不会对我大发雷霆，反而会称赞和奖励我。”这个人不相信，说：“天下怎么会有这样的妻子。”于是，他和老头打了个赌，说：“我用一袋金币跟你打赌，如果你妻子不对你发火，我就把这袋金币给你。”老头同意了。

他们来到老头的家里，老头就向老太婆说，“亲爱的，我今天先用我们的牛换了一只羊。”老太婆一听，便高兴地说：“太好了，这样我们每天都能喝到热腾腾的羊奶了。”老头接着说：“我又把它换成了一只鹅。”老太婆同样很高兴，说：“太好了，老头子，那么我们每天都能吃到鹅蛋了。”之后，老头子接着说，“我又把它换成了一篮子鸡蛋。”老太婆说：“亲爱的，你想得太周到了，我正想烤蛋糕给你吃呢。鸡蛋正好用得上。”老头子接着说：“我又把它换成了这个……”他拿出了自己手中的苹果。没想到老太太更高兴了，跑上前去吻了老头一口，说：“太好了，我们今天晚上可以吃苹果派了，为你能换到这么好的东西，我要专门做一个最大的奖励你。”那个过路人看得目瞪口呆，没想到老太婆真的没有生气，反而如此高兴。于是，他心甘情愿地送给了老夫妇一袋金币，并且祝福他们永远这么幸福地生活下去。

故事当中的老太太之所以能够保持快乐的秘诀就是，她总是能看到事物好的一面，总能往好处想，而不是总想着自己吃了亏。“用一头牛换一袋烂苹果，也太傻了吧”，但是如果心情好，换成什么东西又有什么关系？我们由此也可以看出，很多时候烦恼大多来自我们总是在想着自己失去的东西，没有想到我们收获的东西，因此总是不开心。如果我们能够看到自己得到的东西，那么我们的心情就会好很多。

况且世界上的事物本来都是相对的，只要能保持积极的心态，那么好

事情就会发生在自己身上。我们最后看到，老夫妇用好的、积极的心态赢得了一袋金币，这足以把他们失去的都弥补回来了。

凡事往好处想的关键点就是：即使在噩运和困境面前，也能永远看到自己的优势。比如，如果你没有美丽的容貌，你应该想：“至少我还有健康的身体”；如果你没能应聘到你理想的公司上班，你应该想：“至少我有了一次到大公司面试的经验”；如果你爱了很多年的人突然离你而去，那么你应该想：“至少我曾经爱过，没有了遗憾……”

美国著名人际关系学大师卡耐基就讲过这样一个故事：

有个农场主破产了，他穷得就剩下手中的两个柠檬。但是这个农场主把这两个柠檬做成了两瓶酸甜可口的柠檬汁在街上叫卖，他用卖出的钱又买了更多的柠檬，做了更多的柠檬汁。后来他开了工厂，又开了高档酒店，最后成了一个富翁。

凡事往好处想，并积极努力去做事，那么事情就会向好的方向发展。如果你穷得只剩下一个柠檬，那么你至少想办法把它做成一杯柠檬汁，而不是坐在那里怨天尤人，听天由命。

其实，任何事情转化都只是一念之差，凡事都往好处想，虽然不能改变事实本身，但是至少可以让我们保持积极乐观的心态，这比任何事情都重要。有了好的心态，什么好事都会变成可能的。

这个世界上的事情就是这样，什么事情都不能只看表面，好事情可能变成坏事情，坏事情可能变成好事情。很多时候，我们不要想太多，不要因为害怕失败而拖延不敢往前迈一步。想要追求完美固然是好的，但是生活不可能事事皆完美。我们只需要按照自己的想法，乐观积极地生活下去，那么我们就是在不断地向完美靠近。



生活中没有万事俱备

现实生活中，如果想要做一件事，那么就马上去做，切莫等到万事俱备的时候。因为，如果要等到所有的条件都成熟了才去行动，那么恐怕得永远等下去了。

不管你是谁，做什么样的工作，脑袋里面一定要始终牢记四个字，那就是“马上行动”。马上行动，想做就做。不要犹豫不决，不要因为条件不满足而踟蹰不前，要知道这个世界上根本就没有“万事俱备”的时候。世间永远都没有绝对完美之事，而“万事俱备”也只不过是永远无法达到的代名词而已。

人们通常认为，在深思熟虑、万事俱备后去做事情，才能成功。其实，很多在条件不完全成熟时就去行动，并最终取得重大成就的人比比皆是。

有这样一个故事，可以告诉你想做就要去做，如果要等“万事俱备”，那只能是错失良机。

1973年，英国利物浦市一个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（计算机用语 build in test 的缩写，即系统自检测。）财务软件，因为新编教科书中，已解决了进位制路径转换问题。当时，科莱特感觉到非常惊诧，因为他来这儿是求学的，不是来闹着玩的。再说对 BIT 系统，墨尔斯博士才教了点皮毛，要开发 BIT 财务软件，不学完大学的全部课程是不可能的。他委婉地拒绝了那位小伙子的邀请。

十年后，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》杂志亿万富豪排行榜。1992 年，科莱特继续攻读，拿到博士研究生学位；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，而那位小伙子则已绕过 BIT 系统，开发出 EIP（企业信息门户）财务软件，它比 BIT 快 1500 倍，并且在两周内占领了全球市场，这一年他成为世界首富。一个代表着成功和财富的名字——比尔·盖茨也随之传遍全球的每一个角落。

现实社会中，许多人都认为，一个人只有具备了某一领域精深的专业知识才能开始做这方面的事情。然而，世界创新史告诉人们，先有精深的专业知识再从事发明创造的人并不多，不少成就一番事业的人，都是在知识不多时，就直接对准了目标，然后在创造过程中，根据需要补充知识。比尔·盖茨在哈佛大学没毕业就去创业了，假如等到他学完所有知识再去办微软公司，那他还会成为世界首富吗？对一件事，如果等所有的条件都成熟再去行动，那么他也许得永远等下去了。

很少有人愿意牺牲现在来换取未来，所以他们只可以去打工，用自己



的辛苦，为别人创造成功。许多人认为必须等到某事某时自己有能力了再去做也不迟；当我们等到某时某事时，我们有能力却发现已经有很多人在从事这个行业了，那么现在若是再从事这个行业还是最佳时机吗？比如，想开一家店铺，可是手中资金不够难道我们就不可以开了吗？如果等下去，等到升职加薪、等到有钱了以后，再去开这个店很有可能已经没有任何意义了。

我们再来看一个有关《读者文摘》杂志的故事，其实，杂志创始人也是在万事没有俱备的时候去做的，但是最后还是取得了成功。

1921年6月2日，在距离莫尔斯发明电报已经77年后，美国《纽约时报》针对这一历史性的发明，发表了一篇简短的社论，其中传达了一个重要信息：现在人们每年接受的信息量是25年前的50倍。

对这一消息，当时在美国至少有16人做出了一致的反应。那就是创办一份文摘性的刊物，让人们能在浩如烟海的信息中，尽快获得自己所需要的。这16人当中，有律师、有作家、有编辑、有记者，甚至还有一位国会议员，他们都认为这类刊物必定有广阔的市场。

在不到三个月的时间里，他们都到银行存了一笔500美元的法定资本金，并领取了执照。然而，当他们到邮电部门办理有关发行手续时，却被告知，该类刊物的征订和发行暂时不能代理，如需代理至少要等到明年大选过后。

得到这一答复，其中的15人为了免交营业税，向管理部门递交了暂缓办理的申请，只有一名叫德威特·华莱士的年轻人没有理睬这件事。他回到家和他的未婚妻一起糊了2000个信封，装上征订单运到邮局寄了出去。

谁也没有想到，从此，世界出版史上诞生了一个奇迹。到如今，他们创办的这份文摘类刊物——《读者文摘》，已拥有19种文字、48个版本，

发行范围达 127 个国家和地区，订户 1 亿人，年收入 5 亿美元。

是的，这个世界上并不缺少聪明人，但是为什么成功者却只有少数人呢？这是因为聪明人都想在万事俱备的时候才去做。当然，这样的想法，的确可以让自己避免或者说减少失误，但是有时候你能想到的事情别人也能想到，如果真的等到时机成熟、万事俱备，恐怕你已失去了机会。所以说，想要做的事情就马上去做，不要等到万事俱备的时候才行动，这个世界是不等没有万事俱备的时候的。

那么，我们该如何才能避免这种状况呢？

（1）事先预料种种困难，做好心理准备

每一个冒险都会伴随着许多风险、困难与变化。有句话说：“计划没有变化快。”就算你考虑得多么周详，我们仍然不可能准确预测最后的解决方案，仍然可能发生意外。所以，先做起来再说。

（2）勇敢地面对困难

任何人都不能在行动前就解决所有的问题，聪明的人总是在行动的过程中不断修改解决方案，遇到麻烦他们会自觉地、积极地想办法处理。行动本身会增强信心，不行动只会带来恐惧。

（3）现在就行动

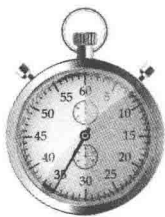
你若希望自己在别人眼中的形象是“积极的”，就赶快鞭策自己摆脱“万事俱备”的桎梏，马上行动。或许在刚开始的时候，要做到“马上行动”还不太容易，但当你养成“马上行动”的工作习惯时，你就掌握了“快速迭代”的秘诀。

不要等到万事俱备以后才去做，因为世上永远没有绝对完美的事，也没有万事俱备的时候。在你酝酿出梦想时，如果没有“立即行动”“想做就做”，那么你就可能失去一次成功的机会。



人的生命是何等的脆弱！晚上睡下时我们会想着明天该做什么，该怎么做，原本预期的只是平淡地过一天，可是没想到一个意外，一件交通事故，突然生病了、刹那间生命的巨轮倾覆离轨，那么我们如何面对生命呢？我们不必等待完美无瑕的时候，也不必等到一切安定了以后才去预料可能会发生什么，所以我们不必延缓自己想要的生活，不要吝啬表达心中的想法，因为生命只在一瞬间。

你若希望自己拥有一个“积极者”的形象，那就赶紧鞭策自己摆脱“万事俱备”的桎梏，只有立即行动才能挟制“万事俱备”的“第三只手”，把你从万事俱备的心态里拯救出来。只有立即行动，努力奋斗，开拓思想，积极心态，才可以实现你最大的梦想。没有万事俱备的时候，在你酝酿出梦想时没有立即行动，那么你就可能失去一次成功的机会。所以，先看好一件事情或者是认定一个目标之后，想做就做吧，早一些行动，早一点接近成功。



第八章 提高执行力不拖延

现实生活中，人们总是习惯于做事往后拖延一步，总是习惯于在行动之前先享受后做事，可是享受慢慢变成了无限期的拖延，一旦成为顽疾，它就会慢慢消耗掉一个人的执行力，拉慢进步，直接导致一个人人生最后的失败。因此，想要告别拖延最好就是提高工作效率，提升执行力。

心理

学

现在马上去做

生活中，想要摆脱拖延，就要有现在马上去做的意识，不要想太多，现在就去做自己需要做的事情，即使你可能很不喜欢、很讨厌做，即使你可能会遇到很多困难，克服它就能战胜它。

人们习惯于做事总往后拖延一步，总愿意在行动之前先要让自己享受一下最后的安逸。然而在休息之后又想继续享受，就这样直到期限已满行动也还未开始。事实就是，拖延直接导致行动的失败。因此，当遇到一件事时，问问自己值得做吗，不做行不行，如果值得做、必须做，就不要想太多，而是应马上去做。

在现实生活中，我们对任何事情都要采取马上去做的态度，不给自己任何拖延的机会和借口。不能因为两件事情重叠而思考先后，马上争取做你最近的那件事，在这种自我催促的状态下，我们会充满高效率的成就感。

想来这个场面我们都会感到很熟悉：我们下定决心要克服睡懒觉的毛病，于是计划每天早上六点半起床。第二天，闹钟准时响了，但是我们根本就没有精神起床，于是对自己说：“今天就当作最后一次吧，再多睡十分



钟，明天绝对不再这样。”然后，按掉闹钟，转身继续睡觉。直到忽然醒来，发现马上就要迟到，匆匆忙忙地爬起床，再一次重复了以前的错误。

这就是拖延。拖延不仅会使我们所做的计划成为泡影，更让执行力降到最低。谁都知道制订计划的好处和拖延的习惯会带来的不利影响。可是一旦付诸行动，总是不自觉地为自己找各种借口为自己拖延。下面列举几个常用的借口。

（1）条件还不齐备

如果所有的行动都如发射火箭一样，在发射之前所有的设备、程序等条件必须全部到位；行动只在发射瞬间，那么这个理由的确是合理的。

可是，在我们的许多行动中，若要等到全部条件具备齐全以后再开始行动，那很可能会丧失机遇。比如，某一企业准备生产一批紧缺商品，但是各种材料数额有限，需要从外地加运。作为总经理，你会等到材料全部凑足才开始生产吗？显然不会，你会利用已有的材料生产，一边生产一边运输材料。如果等到材料全部凑足才动工，可能紧缺商品已成为滞销商品。

以条件不齐备作为借口不行动，只会延误计划，丧失机遇，在这种情况下，利用好已有的条件开始行动，一边行动，一边寻找或等待条件成熟或齐备。

那些叫嚷着“条件不齐备”的人，并非已有的条件完全不充足，他们要么是墨守成规者，做事死板呆滞，要么就是给自己的懒惰找借口。不管怎样，其结果都会延误时机。

不要等到万事俱备以后才去做，永远没有绝对完美的事。预期将来一定有困难，一旦发生，就立刻解决。

（2）行动已经来不及了

这应该是最让人憎恨的借口。特别是当自己或别人这样说时，“不是不

想行动，只是行动也于事无补，那行动还有什么意义呢”拥有这样消极的想法，只会使人放弃最后的补救机会。

行动在任何时候都不会晚。或许在这之前我们错失了一些好的机会、条件，或者因为自己错误的行为产生了一些不好的后果，但是，在一切以前的事态已经成为事实的情况下，我们只有一条路：那就是行动。除此之外，就只能是放弃和失败。

我们行动的目的是为了找回失去的机会或条件，弥补损失和过错，让事态恢复到正常水平或者为行动提供条件。即使推动了机遇，产生了错误，如果不挽救，那只能是一错再错。

行动真的来不及吗？有的人只是太悲观，已经失去自信和信念才出此言。字写得不好的人在坚持一般时间练字后，会发出这样的感叹：“字已成形，来不及了。”没有不可能的事情，也没有来不及的行动，只要你从现在开始做，并坚持下去，你会看到奇迹的发生。

“来不及”是消极的心态，对自己要有信心，相信自己有能力补救失去的东西，也只有如此，你才有成功的希望。如果你承认放弃，那就是永远的失败。

（3）它是我讨厌的事情

收拾屋子、洗碗拖地是一般人都讨厌的事情。可是，不论哪一个人都不会看着又脏又乱的屋子而无动于衷吧？当然，面对自己讨厌的事情，每个人很难有行动的兴趣。可是有的事情你尽管讨厌，但还是得去做，有时候还不得不去做。

因此，当我们看到讨厌而又必须完成的事情，在想它讨厌之前，就应该立即行动把它做完。否则，越拖延，厌恶感越强，做起来越烦躁。不如趁厌恶感还未滋生前或比较弱的时候赶快行动，完成我们必须完成的事情。



讨厌洗碗，在吃完饭以后别休息，别想这活儿有多累，马上把碗洗掉。立即行动既省事又省心。不要给自己留退路，说什么“以后还有机会”“时间还比较充裕”的借口。在制订好计划以后你就没有了后路，唯一的选择就是立即行动。立即行动使我们保持较高的热情和斗志，能够提高办事的效率。拖延只会消耗一个人的热情和斗志。古时作战，兵家策略是“一鼓作气”，防止“一而再，再而衰，三而竭”。拖延之后再想疲软的心态鼓起斗志是比较困难的。

当然，在行动之前要给行动留下个合理的期限，没有期限的行动常常是无效的或效率特低的行动。有一个时间约束，就能让我们提醒自己：必须马上行动，否则在约定的时间期限内完不成行动计划。值得注意的是：一定要一次性地将它落实，千万不要说“以后再执行”，因为以后就意味着这次行动的失败。下一次你还要面对拖延这个问题，为何不立即行动，消灭掉这个坏毛病呢？

我们要始终记住一点，那就是拖延终将一事无成。昨日有昨日的事，今日有今日的事，明日有明日的事。放着今天的事情不做，非得留到以后去做，却不知在拖延中所耗去的时间和精力，足以把今日的工作做好。

如果是因为任务太大、太难而产生畏惧想要拖延，那么，我们可以将大的任务分解成很多小的子任务，将每个子任务分配到自己的可用时间里面，当所有的子任务被完成，那么一个看似不可能的艰巨任务也就搞定了。分解任务的精髓就是简化，将我们想要拖延的任务分解开来，使它变成十个非常简单的子任务，我们只需要先完成一个子任务，然后告诉自己，这个任务已经做完了十分之一，可以先休息一下，然后再开始下一个子任务。这样，我们就能很快地行动起来，而不是内心充满畏惧造成拖延。

在现实社会中，但凡成功者都是立即行动者。对于他们来讲，时间就

是生命，时间就是效率，时间就是金钱，拖延一分钟，就浪费一分钟。只有立即行动才能挤出比别人更多的时间，比别人提前抓住机遇。

有人说，判断一个人的成功，看看他走路的速度和力度。速度快、力度强的人是沉稳而又干练的人，这种人成功的概率比较大，而拖延者的脚步始终是“慢三拍”。对于成功者而言，他们需要的是“快三拍”。

现代生活的节奏是快速的，每个人都加足马力往前冲，如果你还想歇歇，你只能等待被淘汰，危机意识要求人们加快行动的步伐，不能掉队。



积极主动，甩掉拖延

不可否认，拖延是我们人生的最大敌人。我们想要甩掉拖延，最好的方法就是积极主动地去做事，这样不仅能提升执行力，更能帮助我们甩掉拖延。

事实证明，生活中有两种人是绝对不会成大器的。一种是除非别人要他做，否则他是绝不主动做事的人；另一种是即使别人要他做，也做不好事情的人。成功的机会不会白白降临到每个人的身上，只有那些积极主动去做事，主动去工作的人才能获得更多的好机会。

积极主动从某种程度上是决定着成功指数的。那些不拖延者与拖延者之间最大的区别就在于不拖延者总是能够积极主动地做事，并愿意为自己的一切行为负责，而拖延者恰恰相反。

一般来说，主动做事的人，无论大事、小事，他们都会想尽一切办法去执行，包括改变自己的想法、不断学习成功者的经验等，而且会持之以恒地努力下去。而被动做事的人，他们首先选择的是放弃，就算不放弃，他们也会选择去逃避困难、问题，不会主动去解决。但是，成功永远属于

那些敢于克服困难、主动解决问题、主动迎难而上的人。也许这些人没有多么高深的学识、多么丰富的经验，但只要他们拥有一颗做事积极主动的心，一颗永远上进、努力的心，他们就会获得更大的进步与发展。

但遗憾的是，在现实生活中能够意识到这一点的人并不多，大多数早已养成了拖拉、懒惰的习惯。只有当我们主动、真诚地去做事，去为某个目标而真的努力时，成功才有可能到来。

习惯性的拖延者通常都是制造借口与托词的专家。出现问题不是积极、主动地加以解决，而是千方百计地寻找借口，工作就会拖沓，以致没有效率。借口变成了一面挡箭牌，找到借口只是为了把自己的过失掩盖掉，心理上得到暂时的平衡。

仔细观察那些成功的人，会发现他们都是善于和自己较劲的人，内心永不满足。而这个不满足会让人积极主动地去做事，以满足内心的不满。这也是激励一个人从弱者变成强者、从失败走向成功、从贫穷走向富裕的过程。

有这样一个事例：

美国某铁路公司总经理，年轻时在三等列车上做管理工作，周薪只有12美元。

有一个老工人对他说：“你不要觉得做了管理人员就了不起了。告诉你，你想当列车长，还得好几年呢。到那时，你才可以趾高气扬，享受一周100美元的待遇呢。”

没想到这位年轻人满不在乎地说：“你以为我做了车长就满足了吗？我还准备做公司的总经理呢。”

正因为这位年轻人不满足于现状，他才最终实现了愿望。

在生活中，我们常常会看到一些天分颇高的人，但一生只做些平凡的



事。他们天分虽高，却从来没有意识到自己应该进步。他们日复一日，所看到的只是月底领薪水，以及领到薪水以后几天的快乐时间，结果他们的一生总是平平庸庸的。之所以这样，就是因为他们满足于现状。任何人只要满足现状，就不会有所作为。

一个人只有不满足于现状，这样才会积极主动地去改变现状，才会更努力地提升自己，让自己有能力去改变现状，从而达到自己满意的状态。

一场大雨后，洪水泛滥，大地一片汪洋。

一个人一心等待上帝的救援，爬上了自家的屋顶，而洪水随时可能将房屋淹没。一会儿，有人向他抛去一个救生圈，他没有接受，说上帝会来救他；又过一会儿，有人划着木筏要他快点下来，他还是说上帝会来救他的。

最后，汹涌的水浪把他打入水中，他被淹死了。

死后，他向上帝抱怨为什么没去救他，上帝生气地说：“你还想让我怎么样！我先让人给你救生圈，然后又送去木筏，而你却一再地错过了。”

看了这则寓言后你会怎样想呢？是不是应该变被动为主动。比尔·盖茨说过：“过去只有适者能够生存，今天只有最快处理完事务的人能够生存。”只有高效率的人才能挤出时间完成更多的事，最理想的任务完成日期是：昨天，成功在于“把工作完成在昨天”的效率之中。凡事预则立，如果能制订一个高明的工作进度表，就能够真正掌握好时间，在限期内出色地完成工作。

现实生活中，我们要去做一件事，如果真的等到万事俱备才去做，那我们就只能永远地等待下去了。要做一个积极主动的人，从现在开始行动。只有这样，你才能成功。

主动本身就是一种积极向上的行动，更是一种积极的努力。那些对待工作积极主动的人，不管做哪一行都会做得很好，都能实现最好的自我。

而被动等待工作，或者只是机械地完成工作，绝对是成为优秀人的大忌。那么，要想变被动为主动，我们该做些什么事情呢？

（1）完成那些没人说的事情

小张在商店工作，他自认为是一个好雇员，做了自己应该做的事——记录顾客的购物款。然而有一天，当他正在和一个同事闲聊时，老板走了进来，环顾四周，然后示意小张跟着他。

老板一句话也没有说就开始动手整理那些已经订出去的商品，然后又走到食品区，开始清理柜台，将购物车清空。

小张惊讶地看着这一切，不是因为这是一项新任务，而是从前没有人告诉他要去做这些事，而他自己也从没有想到过。

很多事情确实没有人给你交代，但却是你职责内的事情，一旦你主动做好了，将会给自己的工作带来很多便利。正如上述故事中的小张，如果他能自动整理商品，搬运起来就会非常方便，工作效率就能大大提高。有些人总在寻找提高工作效率的方法，却不知道提高工作效率很多时候就是从做好一些额外工作开始的。

（2）改变懒惰的习惯

一位哲人说过：“如果有事情必须去做，便积极投入去做吧！”另一位哲人则道：“不论你手边有何工作，都要尽心尽力的去做！”所以，做事积极主动的人会认为事无大小。竭尽心力，力求完美，是成功者的标志。

在工作中，并不是仅仅具有某种才能就容易得到提升，而是那些勤奋努力，并主动做事的人获得更多的机会。

（3）要有独立思考的能力

我们经常会发现，那些一夜成名的人，几乎每一个人都有自己独立思考的能力。只有善于独立思考，才会在工作中自动自发，才会抓住机会获



得成功。

有独立思考能力的人不会像机器一样，别人吩咐做什么他就做什么。他们往往会发挥创意，主动出色地完成任务。而那些没有独立思考能力的人则墨守成规，害怕犯错误，凡事只求达到基本的标准，在遇到需要自己主动去完成任务时，他们会告诉自己，这件事老板没有让我做，我又何必插手呢，又没有额外的奖励！即这两种不同的工作心态，最终导致了两种不同的人生结局。

在现实生活中，有很多人之所以不敢主动做事还有一个原因，那就是怕失败。失败，我们每个人都会遇到，不管你做事主不主动都会遇到。不要害怕失败，失败过后总结经验，我们就会有成功的可能。如果永远不尝试、永远不行动，那永远不可能成功。

当然，积极主动并不意味着唱高调、走极端，也不是由着性子蛮干、胡干。而是有计划性、方向性和目标性，要明确自己究竟想干什么和为什么要干。并且要按着科学规律办事，脚踏实地、一步一个脚印地前进，因为成功只属于有目标的辛劳智者。

主动进取是一种对人生的热爱、对生活的激情，是一种自强不息的精神。主动进取的人不会怨天尤人，不会满足于现状，而是着眼于未来，大无畏地创造出一个又一个的佳绩来；主动进取的人能够承受住各种打击和各种考验，不灰心丧气，能够笑对困难；主动进取的人不会轻易放弃自己的抱负，不会轻易承认失败。

总之，积极主动的人永远不会悲观，不会绝望，不会拖延。事实上，无论我们从事何种工作，只要我们能在每一个阶段都全身心投入、积极主动地做事，我们就会获得工作的掌控权，让自己的人生变得更加美好、更加幸福。

学会拒绝

生活中，拒绝也是一门艺术。太鲁莽的拒绝会得罪人，可是不会拒绝就会给自己带来很多麻烦，譬如拖延。因此，我们要学会拒绝，这样才可以在一定程度上避免拖延的产生。

从广义的层面来讲，拖延现象的成因可以是无穷尽的，其中就有因为不会拒绝别人造成了自己的生活和工作中出现拖延行为。

生活中总是有人和事包围着你，人的财力和精力是有限的，不可能面面俱到，所以不懂拒绝的人往往把自己陷入两难的境地。不仅自己浪费了时间，甚至有的因此而拖延了自己的工作和生活时间来面对别人，但即使如此还非常容易出现失误让对方不满意，也就是费力不讨好。

别人要你做什么，你就做什么，最后会变成苦力。别人需要你时就出现，不需要你时就消失，会慢慢失去自我。做人最大的问题，就是不会拒绝。生活和工作中，很多人被迫同意每个请求，宁愿竭尽全力做事，也不愿拒绝帮忙，即使自己也没有时间。其实学会委婉地拒绝同样可以赢得周围人对你的尊敬。但是，如果一个人从来不会拒绝别人的要求，那么他就会把



各种任务堆积成山，最后自己也一筹莫展。最重要的是它会导致注意力难以集中，降低工作效率。

1. 不会拒绝他人要求的原因

为什么这些人明知道自己的时间不允许，明知道这样做会造成自己的拖延还仍旧答应呢？原因不外乎以下两点。

(1) 担心

拒绝他人，有很多人会产生这样的担心。他们担心如果拒绝了别人，别人会生气，会不再喜欢自己，会和自己发生冲突。这个担心并非全无道理，但是他不知道，不拒绝别人，别人固然高兴了，但你自己却心里不痛快，你心里不痛快对他也会流露不满，你与他也就建立不起良好的关系。况且，除了你不能保护自己的利益之外，他还会轻视你，而人不会对自己轻视的人有真正的喜爱的。拒绝是会引起冲突，但是冲突过后，你与他却有可能建立真正的友谊。他会尊重你，从而爱你，假如他是那种不允许你坚持自身利益的人，你也不必与他为友。

(2) 内疚

有些人拒绝别人后会内疚，所以他们认为不应该拒绝别人。这是一种错误的观念，每个人都有自己的需要、自己的权利，为什么要无条件接受别人的要求呢？有些人会利用你的内疚感控制你，你不按他的要求做，他就会表现出伤心、沮丧，还会批评你不关心朋友、不公平等，但你要相信，每个人都应该对他自己负责，你有权决定是否为他的困难承担责任。

2. 拒绝遵循的原则

拒绝确实是一门学问。我们每个人都经常要拒绝别人或者被别人拒绝，人际交往中的拒绝，不是一般的拒绝，应该在拒绝中体现出个人品德和个

人修养。一般情况下，拒绝应该遵循以下几个原则。

（1）说出真实的情况

在拒绝的过程中，还想保持与对方的良好的人际关系，就要采取同情的语气，用了解对方的心情来处理。有的人在拒绝别人时，因为感到不好意思，而不敢据实言明，致使对方摸不清自己的真实意思，而产生许多不必要的误会。其实，在交际过程中，有时不得不拒绝，是每个人都会遇到的事；因此而伤害交情的并不多，倒是有的人说话含含糊糊、模棱两可，反而容易引起别人的误会，造成彼此关系的破裂。

（2）不伤害对方的自尊心

每个人都怕被别人拒绝，因而在拒绝他人的时候，只要顾及对方的自尊心，就可以避免关系的紧张。其方法是：先要称赞对方的优点，然后再慢慢说出他的缺点来，这是非常有效的。因为人是感情的动物，时常有一种充满偏见的自尊心行为。因此，与人交际时，务必遵循这一原则。

（3）用友情来说服对方

要让自己的意见不引起对方的反感，最好是让他明白：你是他最忠实的朋友；自己并不强迫他接受反对的意见；你是最关心他的人，是从他的长远利益来考虑的。

同时，当拒绝别人时，还必须考虑几个因素：一是及早拒绝，以免伤害对方，绝不可以模棱两可、犹豫不决，要据实向对方表明你的态度，好让对方有所准备，去进行另一场交涉；二是坚决拒绝，避免迂回曲折。在婉言拒绝的时候，不能太用曲笔，一定要让对方觉察到你的态度；三是一定要让对方明白此次拒绝，还有下次机会。

从场合来看，在小的场合更易拒绝对方。一般说来在两个人交谈时，不外乎有三种形式：一是斜对面，一是横对面，一是面对面。斜对面的拒



绝更易于对方接受，横对面的拒绝自己不易出口，而正对面的拒绝则又太让对方难看。

（4）给对方留下个退路

在拒绝那些自以为是，总喜欢坚持自己的意见，认为自己德才高明的人时，要好好考虑。要先把对方的话，从始至终地再听过一遍。当你仔细听完对方的话时，心中再决定如何去拒绝他和说服对方。说不定，你的“不否定”对方看法的方式，反而赢得了对方肯定你的主张。这是因为你给对方留下了一条退路的缘故。

其实，大可不必因为拒绝而联想到友谊破裂之类的不好境况。一般会产生这样联想的人都是一些缺乏自信和自尊的人，他们在生活中常常为拒绝别人而感到不安，而且有觉得别人的需求比自己的更重要的倾向。不会拒绝会让人疲惫，感到压迫和烦躁。不要等到精疲力竭时，才采取行动，才想到拒绝。

3. 拒绝他人的技巧

（1）保持简单回应

如果你要拒绝，坚决而直接。使用短语，如“感谢你看得起我，但现在不方便”或“对不起，我不能帮忙”。尝试用你的身体语言强调，不需要过分道歉。记住，你不需要允许才能拒绝。

（2）给自己一些时间

打破“是”循环，使用的短语“我会回到你的身边”，然后考虑你的选择。在空闲时考虑考虑，你会更有信心地拒绝。

（3）考虑一项妥协方案

如果你要同意这项请求，才采取这方法，但用有限的时间或能力做。避免妥协，如果你真的想拒绝。

(4) 区分拒绝与排斥

记得你是拒绝请求，而不是排斥一个人。通常人们都会明白，你有拒绝的权利，就像是他们有权利要求帮助。

(5) 不要为拒绝你的孩子感到愧疚

他们有时被拒绝对他们是很重要的，使他们更有自制力。这是成人世界里不可缺少的。不是不让他们抗议，而是让他们知道谁是负责设定界限的。

(6) 做回你自己

要明确和坦白什么是你真正想要的。更好地认识自己，找出什么是你在生活中必需的。

在工作中，不必马上回复的信息和被人要求帮助常常都会影响效率，引起拖延，而拒绝别人是一个高效能人士应该具备的基本能力，而这个能力却是大多数人都不具备的，在某些事情会影响到自身情况下，一定要学会用合适的方法去拒绝他人。



抛弃你的犹豫不决

生活中，有时候的拖延行为是由于考虑过多、犹豫不决造成的，当然，适当的谨慎是必要的，但过于谨慎则是优柔寡断。

有时候，我们会因为某项决定而犹豫不决，想得太多又瞻前顾后，从而影响了做事的效率，做事变得拖拖拉拉。其实，我们大可不必为了一些不必要的琐事耗费太多时间而去做决定，就好比早上起床这样的事，是根本没必要做任何考虑的，只会浪费更多的时间，并且还养成了坏习惯。

对付犹豫不决最好的办法就是根本不让犹豫不决出现，在知道自己要做一件事的时候，那就马上去执行，绝不给自己留一秒钟的思考余地。因为，行动是解决犹豫不决最好的方法，也是对付拖延的良方，更是成功的得力助手。

有这样一个事例：

作为荣氏家族的第三代“传人”，荣智健对信息有着极强的敏感度，在他那里没有迟疑不决，往往是一发现商机，就凌厉出手。

1986年，已经在商海中历练了八年、身价逾四亿港元的荣智健，加入

了父亲荣毅仁一手创办的中国国际信托投资公司（以下简称中信），成为该公司香港的副董事长兼总经理。

不久，荣智健就烧起了上任后的第一把大火——看准时机收购了老牌英资公司国泰航空公司 12.5% 的股权，成为其第三大股东。

国泰航空公司是世界著名的国际性航空公司，荣智健分析了差不多六个月，对国泰航空公司的赢利前景看好，认为其经营完善，而且有一支优秀的管理队伍，是一家既有潜质又有效益的企业。但他没有想到，自己收购国泰航空公司部分股权的决定，竟然遭到董事局许多人的反对。

不过，最后荣智健还是顶住不同意见的压力，收购了国泰航空公司的部分股权，成为其第三大股东。后来的事实证明，这是一次非常成功的资本运作。

之后，荣智健又接二连三地完成了几个大小不一的收购行动。

1989 年，香港恒生指数狂跌，荣智健抓住机遇以 100 亿港元购得香港电讯 20% 股份，成为该公司第二大股东。

1990 年，荣智健以五亿港元收购了港龙航空公司 46.3% 的股权，成为港龙航空的第一大股东。收购港龙航空之后，荣智健把部分股权转让给此前已经收购的泰富发展公司，随后将其更名为“中信泰富有限公司”（以下简称中信泰富），自己任董事长。

同年六月，荣智健把中信名下的国泰航空公司 12.5% 的股份，作价 28 亿余港元注入中信泰富，接着又把 20% 的澳门电讯的股权作价 2.5 亿港元注了进去。就这样，一个全新的“中信泰富”浮出水面。

至此，中信泰富的平台基本搭建完成。荣智健随即开始谋划收购恒昌实业。不过，以中信泰富的实力，要想收购恒昌实业这样的庞然大物，简



直就是“蛇吞象”，中信泰富实在拿不出数额巨大的资金。

恒昌实业创立于1946年，是一家多元化大型非上市公司，主要经营汽车和零售业的“大昌行”，年营业额高达100亿港元。当时，恒昌实业的老板何善衡年事已高，而且没有继承衣钵的合适人选，于是他就打算变卖资产。这样一块肥肉待价而沽，香港各大富豪跃跃欲试。

荣智健绝不可能轻易放过这个绝好的机会，他一方面最大限度地筹集中信泰富的流动资金，一方面开始通过各种途径联合其他的企业进行合作。

1991年9月，荣智健成功联合李嘉诚、郑裕彤、郭鹤年，以69.4亿港元一举收购了恒昌实业97.2%的股份。其中，中信泰富占36%，荣智健也以个人身份认购了6%。

1992年1月，中信泰富先是发新股再是用现金换取，收购了李嘉诚、郑裕彤、郭鹤年三人手里的恒昌权益，从而把整个恒昌纳入囊中。

接下来，荣智健瞅准房地产业开始升温的时机，把资金运作指向了房地产，也一连打了几个大胜仗。

1993年3月，中信泰富与太古地产联手，以成交价28.5亿港元投得一块贵重的商业地，计划建120万平方米商业中心，另有停车位达400个的停车场，并于1997年落成。

1994年2月，中信泰富以34亿港元现金及1.5亿港元额外款项，购入香港兴业国际集团的愉景湾物业发展及有关业务的50%股份。

荣智健经过一系列的快速出手，使得中信泰富有限公司除了有国泰航空12.5%的股份和香港电讯20%的股权之外，还拥有港龙航空38.3%的股份、香港东区海底隧道23.5%的股份、澳门电讯20%的股份、亚洲卫星（行情论坛）公司33%的股份、和记传讯2%的股份、百富勤集团9%的股份、嘉

华银行 74% 的股份。另外，中信泰富有限公司还有约 10 亿港元的房地产、一个约 30 万吨的船队，并在江苏和内蒙等地投资四亿至五亿美元建设发电厂，集团资产总值接近 200 亿港元。

从上文中，我们可以看出荣智健是一个做决定从来毫不犹豫不决的人。他不但有着与祖辈同样的拼搏与开拓精神，而且悟性极高，反应迅速，想象力也很丰富，不但有先见、眼光，还有头脑、胆识，执行力也非常有效率。在他的身上我们看到的只有果断，从没有一丝的拖延，执行力在他的身上得到了完美的展现。

当然，在竞争激烈的商战中，机遇也很关键。但说到底，想要抓住机遇，就不能犹豫不决，否则就没有执行力。没有执行力，即使机遇到来也是抓不住的。

那么，怎样才能做事不犹豫不决呢？可以试试下面的方法。

（1）练习胆量

在生活中，有的人之所以会犹豫不决，是因为没胆量，怕失败才会犹豫不决，所以要培养勇气，失败是成功之母，即使失败了、跌倒了，爬起来重新再来就是了。

（2）抛弃完美主义

有些人是太完美主义了，这样不行那样不行，追求的东西太高太完美，就会产生做事的犹豫。

（3）拒绝受环境影响

有时做事犹豫是因为听别人怎么说就受到了影响，这就是环境的力量。做自己，不要为别人活着。

现在的生活压力很大，所以有些人无论做什么事，总是习惯瞻前顾后，时刻想着留一条退路，没有破釜沉舟的勇气。其实，只要下定决心，人便



心理学
——
向与生俱来的行为顽疾宣战

会有坚强的信念，那做事情成功的概率就会提高很多。有所作为的人，无论问题多么困难，都把它放在面前考虑解决，绝不会任其延误、耽搁。因为他们知道，犹豫可能会给本来就已复杂的局面带来更多的麻烦，自己也将承受更大的压力，所以不要犹豫不决，赶紧去行动吧！

做事果断，不优柔寡断

想要提高执行力，就要做事果断。也就是说在做事的时候，如果有把握就要当机立断，否则不仅会错失良机，还容易陷入拖延症的陷阱。

现实生活中之所以有的人一事无成，不仅仅是因为他们没有努力，还因为他们缺乏敢于决断的做事气度，总是左顾右盼、思前想后，从而错失成功的最佳时机。因此，我们做事一定要果断。做每件事的时候必须要说到做到，果断行事。果断是指一个人善于明辨是非，迅速地估计情况，适时地做出并执行决定。与果断相反的是武断，具有武断性的人往往懒于思考而轻易做出决定。这种人虽然能够迅速做出决定，但不考虑客观条件，不考虑后果，做出的决定是虚妄的、主观的。因此，无论做什么事都要果断行事。

另外，生活中还有一些优柔寡断的人。他们做事总是举棋不定，在采取措施前总是要去和他人商量。这种主意不定、意志不坚的人，自己都不相信自己，也就更不会被他人所信赖。

有些人的优柔寡断简直到了无可救药的地步。他们不敢决定任何事情，



不敢担负起应负的责任。而他们之所以这样，是因为他们不知道事情的结果会怎样——究竟是好是坏，是凶是吉。他们常常对自己的判断产生怀疑，不敢相信他们自己能解决重要的事情。当然因为他们的犹豫不决，也使他们自己美好的想法破灭。

有一则故事，是说从前西方有位哲学家，年轻的时候，整日埋头于哲学研究。有一天，一位漂亮的姑娘对他说想要嫁给他。哲人想：“我一个人挺好的，要结婚，得让我想想。”于是哲人就犹犹豫豫地思考来比较去。犹豫了十年，然后他对姑娘的父亲说：“请把你的姑娘嫁给我。”姑娘的父亲说：“亲爱的先生，你来得太迟了，我的女儿已是三个孩子的妈妈了。”哲人回家后，后悔不已，结果就郁闷而亡。临死的时候，他焚掉所有的书稿，只留下一句话：前半生不犹豫，后半生不后悔。

一个人的成功与果断决策的能力有着密切的关系。如果没有果断决策的能力，那么我们的一生，就会像深海中的一叶孤舟，永远漂流在狂风暴雨的汪洋大海里，永远达不到成功的彼岸。

可在现实生活中，不管是大事还是小事，我们中的大多数人却总是喜欢犹豫不决。其实机会总是稍纵即逝的，等到犹犹豫豫决定好以后，一切已是物是人非、沧海桑田了。

做事不果断是一种很好不好的习惯，甚至可能带来非常不好的后果，它会让你所有的努力都化为泡影。那么，我们应该怎么改掉这样的毛病，让自己做事果断起来呢？

（1）树立自信心

不管做什么，在我们努力之前，一定要树立自信心，因为一个人一旦有了信心之后，那么他就会变得乐观、开朗、勇敢，从而会让自己拥有果敢决断的信心。

（2）学会权衡利弊

我们说做事要果断，但这个“果断”并不代表着做事鲁莽。当我们在做一件事的时候，我们要学会对事情做分析，然后权衡这件事的好与坏、利与弊，这样才能做决定是去做还是不做。做事要果断并不代表不思考，不思考的果断那是鲁莽。

（3）胆大心细

生活中，我们要胆大心细。胆大的意思是说做事不畏困难、勇敢，心细是说做事要仔细思考，这包括做事的时候所涉及的所有问题。

（4）懂得取舍

想要做事果断，那我们就要懂得取舍。要知道鱼和熊掌不可兼得，当我们在权衡利弊的时候，我们自然也就知道了所要取舍的部分，如此才能做到做事果断。

做事果断是抓住机遇的关键，也是先人一步的制胜法宝，更是我们每一个现代人所应具备的优秀素质。人生路上的问题总是一个接着一个，有大有小、有繁有简，但是，不管事情大小，果断决策总比怨天尤人、犹豫不决更为有益。在残酷有激烈的竞争中，只有具备了果敢决断的能力，才能在夹缝中创造出辉煌的业绩。

有这样一个故事：

法兰克·毕吉尔是美国的保险巨头，他刚从事保险业的时候，事业一帆风顺。他出色的推销能力让其在这个行业里如鱼得水。不过，好景不长。正当他满怀激情、对未来充满抱负、渴望在保险业里大展身手的时候，他却遭遇了自己从业以来的第一个工作挫折。

原来，他想让自己的业绩得到迅速地提升，于是他开始起早贪黑地出去跑业务，并使出浑身解数说服客户购买他推荐的保险。为了争取到每一



个可能成交的业务，他经常要几次三番地登门拜访。不过，所有的努力却收效甚微。即使是他付出了比以往更多的努力，但他的业绩却并没有比原来有多大的提高。

他感到异常沮丧，也因此郁郁寡欢，对前途失去了信心，甚至想要放弃这个充满挑战的职业。但是，经过朋友、家人的开导以及自己的思考，他放弃了自己原来的想法，他开始认真思考解决问题的办法，想着怎么样才能很快地把自己从沮丧中拯救出来。

当他没有想到更好的办法的时候，他开始随手翻阅自己的工作笔记，并进行深入的研究，希望从中能够找到答案。很快，他就发现了问题的症结所在。

在此之后，他一改往日的工作方法，开始采用新的推销策略。当年，他新接进的保险业务，第一次突破百万美元大关时，引起业界的轰动。凭着自己出色的智慧和独特的推销策略，法兰克·毕吉尔迅速成长为保险业内的巨头。

他究竟发现了什么问题呢？

原来，他在自己的工作日志中发现了这样一组奇特的数据，从而改变了他对工作的认识：在他所卖的保险中，有70%是第一次见面成交的，有23%是第二次见面成交的，只有7%是在第三次见面以后才成交的。而他实际上花费在那7%业务上的时间，几乎占用了他所有工作时间的一半以上。

于是，他采取的新推销策略是，果断放弃那7%的利益，不再为它的诱惑所动。这样，他就可以腾出大量时间用于新业务的拓展。于是，他成功了。

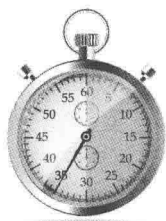
要想获得成功，就必须要有敏锐的眼光和果敢决断的勇气，就像法兰克·毕吉尔一样。果断是一种胸襟和气度，是当机立断的帅气和干练担当的底气。遇事要有谋略，行动果断不犹豫，因为优柔寡断的人是很难成功的。



做事总是前怕虎后怕狼，原地踏步不敢前进的人终究是要被社会所淘汰的。

果断是一个人一生的一张关键牌。我们是否具备果断的素质，与我们在人生之路上是否能够减少坎坷、获得成功密切相关。人生在世，每一天都在探索、都在选择，也都需要果断的决定。即便是做一个武断的人，也比做一个犹豫不决的聪明人更快意人生。

凡成大事者无一不是能够迅速而果断做出决定的人，他们总是能够确定给一个明确的目标，并集中精力、专心致志地朝着目标而努力。这样的努力才是有效的，也才是成功的。



第九章 管理好目标，才不会拖延

在现实生活中，做事喜欢拖延的人，一般都是没有目标，没有长远打算的人。他们没有方向感，做任何事都很容易产生倦怠，而不论什么事对他们来说也都没有任何的吸引力。所以，他们做事拖拖拉拉，每天都像在混日子。想要改变这种状态，那么就要先管理好目标，有了方向，有了希望就能在很大程度上改善拖延行为，直至摆脱拖延症。

有什么目标，就会有怎么样的人生

生活中，有 98% 的人对心目中向往的世界没有一副清晰的画面，他们没有改善自己生活的目标，无法用一生的目标去引导自己，结果他们继续茫然无知地生活着。而这样的生活，必然是与拖延相伴的。

人生需要实实在在的目标规划才能实现。好的人生离不开目标，成功人生离不开目标的管理，对人生有着巨大的导向性作用。成功在一开始，仅仅就是一个选择。我们选择什么样的目标，就会有怎样的成就，有怎样的人生。

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等各方面都差不多的人。调查结果发现，27% 的人没有目标，60% 的人有较模糊的目标，10% 的人有清晰而短期的目标，只有 3% 的人有清晰而长期的目标。25 年的跟踪结果显示，3% 的人 25 年来都不曾更改过目标，他们朝着目标不懈地努力，25 年后他们几乎都成为社会各界的顶尖人士；10% 的人，生活在社会的中上层，短期的目标不断地被达成，生活状态稳步上升；60% 的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能够安稳地生活



与工作，但似乎都没什么特别的成就；27%的人，几乎都生活在社会的最底层，25年来生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并常常报怨他人、报怨社会。

人活着没有目标就没有生活的乐趣，就没有追求和奋斗的动力。正如健康的身体需要锻炼，属灵的生命也需在环境当中磨炼；而对属天的目标不懈地追求，是使思想不被腐蚀，保持常青的最好的良药。追求中有喜乐，追求中有长进，追求中生命更充实、更丰盛。人生就是骑自行车在一个陡峭的山坡，你不努力往上踏就会往下溜；人生就是一辆脚踏车，如果不加速前进，就会摇晃跌倒。没有目标，你就失去了精神的信仰，前进的方向；没有目标，就不会努力，因为不知道为什么要努力。就像大海中的航船，如果不知道靠岸码头在哪里，加油又有什么用？没有目标，就几乎同时失去机遇、运气、别人的支援。因为不知道自己到底想要争取什么，就像大海中的航船，不知道靠岸的码头在哪里，也就不明确什么风才是顺风。所以，做人要有生活目标，一辈子的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标。

为了确定我们的生活目标，我们可以尝试：闭上眼睛一分钟，想象一下从现在开始，十年后我们的生活是什么样子的，要对自己有信心。确定一个能满足你生活中需要和渴望的财政目标是很重要的。制定目标并且朝目标不懈努力，可以帮助我们把握住自己的命运，因为目标给了我们生活中为之奋斗的目的和方向，给出了我们不要拖延的最好的理由，可以帮助我们集中精力，朝着选定的目标不懈地努力，可以激起我们工作的热情。

目标是人生幸福和事业成功的基础。如果没有自己的人生目标，就会跟无头苍蝇一样四处乱撞，就会遇到挫折和困难。而这些问题就会直接导致一个人想要拖延，想要逃避现实。



目标是人生的指路灯，有了目标，人生才会有前进的方向；目标是生活的聚光灯，有了明确的目标，生命的能量才能聚焦，才会激发自我的巨大潜力；目标是力量之源，有了明确的目标，生活才会拥有源源不断的动力，就不会被琐事干扰，不会被烦恼所困，乐观、积极、勇敢地实现成功的梦想。因此，规划好自己的人生目标，就是在规划自己的成功和幸福。

目标规划是时间管理的重要一部分。每个人都有梦想，其中相当大的一部分人却没有为自己的梦想做好规划，也因此让自己的梦想搁浅、消失。人生要规划，这样才会有一个准确的目标，这样我们自己在人生的风浪中就不会随波逐流。

成功者为什么都能够实现自己的人生目标呢？因为他们早已做好人生规划，他们把目标当成一面指引他们前进的旗帜，并为之不懈努力。有些人也有自己奋斗的目标，但是他的目标是模糊的、泛泛的、不具体的，因而也是难以把握的。这样的目标同没有差不多。目标不明确，行动起来就有很大的盲目性，就有可能浪费时间和耽误前程。

生活中有不少人，有些甚至是相当出色的人，就是由于目标不明确、不具体而一事无成。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长，他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟中。这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们之中很多人从小就逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。在就职记者招待会上，一位记者对他提问：是什么把你推向州长宝座的？面对三百多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国



嬉皮士流行的时期，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，可是没有一个是有效的。后来他发现这些孩子都很迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”当时，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重的小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，着实出乎他的预料。他记下了这句话，并且相信了它。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰板走路，在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份来要求自己。51岁那年，他终于成了州长。

每个人都想成功。可是，尽管每个人都会有自己所期望的目标，但他们期望的牢固程度或期望的强度是不一样的。

期望强度为0时，他们根本就不想要。当他们不想要的时候，当然就得不到了。

期望强度50%时，他们可要可不要，但蛮想要的。常常会努力一阵子，三分钟的热度，一旦遇到困难就会退缩。他们常常幻想，不怎么付出代价，就很想得到，结果也是常常不会成功。

期望强度99%时，他们非常非常想要。即使是非常非常想要，到最关键的时刻，还有一丝退却的念头。现实生活当中，达成目标常常会遇到很多的困难，而这些困难，往往就是那些99%的人不可逾越的沟壑。希望强度是99%，所以，在最后一刻他们会放弃。在最后放弃与第一步放弃，结

果是一样的。

期望强度 100% 时，他们就 100% 代表一定要，代表不惜一切代价，不达目的，誓不罢休，不成功便成仁。现实生活当中，没有什么比不成功便成人更难受的。于是，他们才可能排除万难，直到成功，而且最终他们真的达到了成功的结果。

人生的目标应当远大，因为只有远大的目标才能产生巨大的热忱；人生的目标应当明确，因为只有明确的目标，才能令人的能量凝集于一点，从而产生巨大的生命爆发力。

我们该如何来确立自己的人生方向，目标到底设立为多大才算合理呢？要想确立合理的人生目标，我们就要了解制订目标的几个误区。

（1）将目标建立在现实的可能性上

将自己的目标建立在现实的可能性上，而不是将它建立在自己的憧憬上。尽管建立任何的目标，都必须考虑到现实的条件。但是，确立目标时，如果过分地强调现实的可能性，而不是强调对未来的憧憬，我们就会发现，建立的目标，十有八九不会是什么太大的目标。没有远大目标牵引的人生，他的潜能不会有太大的发挥空间。正如高尔基所言：“目标越高远，人的进步就越大。”目标越高，我们才会走得更远。

（2）根据现有能力确立目标

常常根据自己现有的能力来确立目标，而不先确立目标然后再去逐一准备达成该目标所必备的能力。如果我们先确定目标，然后去准备能力的话，我们会发现能力提升的速度显而易见。根据自己能力来确立目标的人，他所确立的目标常常不会是什么太大的目标，并且他的能力似乎总是不见长进。因为没有大目标的牵引，我们的能力也不会有太大的提升，没有太大的提升，当然也就不会达成太大的目标。能力是一个相对的概念，绝不



是天生的，而是后天有计划地去准备出来的。先确立目标，后准备能力。确立一个有挑战性的目标，我们的能力一定会在挑战中迅速提升。

（3）将没有量化、没有实现的想法当成目标

将没有量化、没有实现的想法，当成是目标。其结果就是无法衡量进度，也无法衡量结果。同时也容易造成自己有意无意地改变梦想，以适应残酷的现实。就像生活当中，常常听到这样的口头禅式的目标：找一份好工作，成为有钱人，有一个幸福的家庭，尽最大的努力做好这件事情，让公司的业绩跃上新台阶，平平淡淡过一生等。这都是一些想法，而不是真正的目标。它们的共同特征，就是模糊，没有量化。

（4）根据现有信息确立目标

根据现有的信息来确立目标，而不是先确定目标，然后再去找寻能够帮助目标达成的信息。在我们的大脑生理结构中有一个网状系统，是专门用来过滤信息的。这个系统中，有两种信息能够自动通过，一种是我们认为重要的，一种是我们认为危害的。一旦确立目标，我们就无疑给自己的大脑潜意识下了一道指令，与之相关的信息就是重要的信息。然后我们的网状系统就会自动地帮助我们过滤一些有用的信息。

先确立目标，然后跟目标相关的信息就会自动地向我们涌来。没有目标，我们常常得到一些随机的、乱七八糟的信息。很多人都抱怨没有机遇，其实每个人每天都会面临着成千上万的机遇，只是如果他连目标都没有，所以什么机遇他都看不到。很多都抱怨找不到帮助自己达成目标的信息，其实据专家统计，全世界一天正式发表的论文，如果让一个人全部看完，大概需要上千年的时间。不是没有信息，是我们不知道到底需要什么样的信息。依据现有的信息来确立我们的目标，我们很容易坠入信息的陷阱，过不了多久我们就会发现，这并不是我们真正所需要的信息，或者是

我们轻而易举地受到另一个信息的诱惑而放弃现在的追求。

综上所述，在我们想要给自己一个目标时就应规避上述几个误区。如此，才能确定一个适合自己的目标，才会有一个不同的人生。而适合自己的目标，也会让拖延远离我们。



树立明确的目标

爱默生曾说：“一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。”因此，我们要树立明确的目标，克服拖延，让拖延从我们的世界当中消失。

在这个世界上没有不想成功的人，但如果想成功，就必须树立明确的目标，否则即使很想马上去做事，也会感到没有方向。因此，在想要做事之前，先树立明确的目标，这非常重要。

目标是一个人对于所期望取得的事物所下的决心，它和幻想不同，因为目标可以实现，而幻想却不能。树立明确的目标，是一个人成功的出发点。现实中，多数人之所以没有成功，就在于他们没有树立明确的目标，因此才会出现不敢迈出第一步或者是工作迷茫、拖延、焦虑等状况。

在现实生活中，大多数人的一生没有明确的方向，他们不知道自己该何去何从，一会儿向东，一会儿向西，一下子试试这个工作，一下子做做那个行业。做得不如意，就马上换一个方向，运气好时就赚一些，运气不好就赔一些，听说哪里有机会就往哪里，他们的一生似乎永远没有定向。他们的问题其实很单纯，就是他们不知所求的是什么。或许有些人会说，

我当然知道我求的是什么，我求的是金钱。如果到目前为止，仍然抱着这种想法，那么这个人的人生将会有大问题了。

人生在世，每个人都有许多憧憬与梦想。但不管憧憬有多迷人，梦想有多美丽，如果缺乏明确的目标的话，人就会失去前进的动力，这些憧憬和梦想终不过是空中楼阁，永远不会变成美好的现实。

树立明确的目标具有一种潜意识的强大能量。因为一旦人有了明确清楚的目标后，潜意识就会自动地发挥它无限的能量，产生强大的推动力，并且能够不断地瞄准和修正，自然地把我们引到朝向目标的方向前进。但在头脑进行这种运作的过程中，最重要的不只是设定一个明确的目标，而是为什么要达成这个目标的“原因”，因为这个原因是让人持续朝着目标前进的原动力。每个人在做任何事时，如果有做这件事的目的，比能达成何种结果更重要。

明确的目标不仅是成就大事业的基础，也是摆脱拖延症的基础。而当目标确立之后，我们就应全身心地投入目标的完成中，只有这样，目标才会离自己越来越近，直至实现自己的目标。

父亲带着三个儿子到草原上猎杀野兔。

在到达目的地，一切准备得当，开始行动之前，父亲向三个儿子提出了一个问题：“你们看到了什么呢？”

老大回答道：“我看到了我们手里的猎枪，在草原上奔跑的野兔，还有一望无际的草原。”

父亲摇摇头说：“不对。”

老二的回答是：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、野兔，还有茫茫无际的草原。”

父亲又摇摇头说：“不对。”



老三的回答只有一句话：“我只看到了野兔。”

这时父亲才说：“你答对了。”

树立明确的目标，才会为行动指出正确的方向，才会在实现目标的道路上少走弯路。事实上，漫无目的或目标过多，都会阻碍我们前进，要实现自己的心中所想，如果不切实际，最终可能是一事无成。

那么，我们该如何树立一个明确的目标呢？在树立明确目标的时候，我们应遵循这三个原则：一是从现实入手，放弃完美化的追求；二是分清工作的主次，将主要精力放在工作的主要部分上；三是限定完成目标的时间，制订工作完成的标准。

要知道，在现实生活中许多人都在埋头苦干，为此花去了很多青春和汗水，可却不知为何，到头来发现自己所追求的阶梯搭错了边，后悔但也为时已晚。因此，我们必须深思熟虑后再开始确立自己的目标。

（1）目标不能靠别人选择

目标只能靠自己选择，任何人不能代替你。这不但因为你是目标的实践者，也因为只有你才能坚定目标。能否坚定，就看是否出于你真正的自愿，是否出于你的内心深处，是否合乎你的现实可能。

靠别人为你选择目标，只会被别人牵着鼻子走，你总是处于一种被动境地，聪明才智得不到发挥，潜能永远被埋藏着。这样的人生，如果不是失败，就不会再有什么好的选择了。

我们每个人都愿意干自己愿意干的事，目标就是如此，自己选择的目标才会珍惜，才会有决心和毅力去为之奋斗，虽苦但犹乐。这样的目标和人生哪有不会成功的呢？

我国著名表演艺术家侯宝林先生学戏就是如此。侯宝林是中国相声界的学唱第一人，除了他先天的嗓音好之外，还与他戏剧艺术的热爱有关。

从开始学唱的那天起，侯宝林就为自己树立了与众不同的目标：在相声中光说学什么戏还不够，还得挑明了学谁，是马连良还是周信芳？当然了，挑明了就得像，让人家闭上眼听起来真是那个味儿。通过执着的追求，侯宝林先生终于如愿以偿，成为我国一代大师。

当然，在选择目标的过程中，你不能独断专行，应该听取别人的意见。俗话说，众人拾柴火焰高，一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。因为我们每个人的精力和能力都是有限的，听取别人的意见和建议，会打开我们的思路，这对于我们进行科学决策是很有帮助意义的。

听取别人意见，但决定权还在于我们自己，该怎么做，不该怎么做，目标是什么，朝哪个方向，这都由自己决定。不论如何，我们始终都要记住：我们每个人不但要会选择目标，更重要的是我们要会实现目标，这是成功对我们每个人的要求。

（2）人生不能只追求小目标

人生不能只追求小目标，还必须有大目标。因为，能够让我们获得成功的是大目标，而不是小目标。要知道，一个人如果始终在追求小目标，那么他只会顾及眼前的利益，从而变得鼠目寸光，到时候，他依然会一无所获，无法成功。

没有解决温饱问题的人，他一心想解决温饱问题，一旦温饱问题解决了，他就知足为乐，再不去奋斗，最后，回过头来一看，后面的人却跑到前面去了，而自己依然只是一个小人物，依然默默无闻，可有可无。

因此，我们不能知足于眼前的生活，如果我们追求的是大目标，我们就不会满足于我们的生活，我们会奋斗不息，追求不止。

（3）目标不能游移不定

现实中，有许多人是这样的：今天是这样一个目标，明天就是那样一



个目标，后天又是一个目标，目标总是游移不定，也因此最后一事无成。

目标游移不定，实际上是没有目标。如果说他们有目标，那只能称为一种小打算。有一位年轻人，当他每次下田用犁耕作时，由于没有经验，所以走得歪歪斜斜的，他的父亲告诉他：“你应该选定一个目标，然后朝着目标走，这样就不会走歪啦。”于是，这一次他以远处的另一头牛作为目标，他想应该没有问题了吧，但是耕出来的地仍然不直。这时他父亲又说：“这第一次是你缺乏目标，所以不直。第二次是错在目标的移动，当然就会走歪了，所以呢，你应该找一个固定的目标，并且要看准这个目标才行。”第三次他选择了远方的一棵树作为目标，果然犁出来的田都是直直的。

目标游移不定，实际上就是三心二意，这不但会消耗精力，而且也浪费青春，到时是竹篮打水一场空。正确的方法就是，我们必须设定一个固定的目标，而这个目标又必须是清晰的、切实可行的，而不是虚无缥缈的。目标一旦确定，就要付诸行动，去执着地追求。

我们每个人面对目标，都不能三心二意，谁游戏人生，人生就将会游戏你，到时候只会落得个老大徒伤悲。

我们每个人都需要树立明确的目标，这样才能做好我们想做的事。当然，目标不能模糊，必须很清楚地以细节表示出来。如果不知道精确的细节，就要收集一些信息，多方参考，比较综合各种信息，再综合自己的现实状况制订出适合自己的目标。如此，我们才能脚踏实地地朝目标迈进，并且最终实现自己的目标，做到自己想做的事情。

给目标一个时间期限

目标是有期限的，无论是什么都要有一个时间期限。否则，这个目标就会形同虚设。只有给目标一个最后期限，我们才会感到紧迫感，才不会想到拖延。

许多人都知道确定目标的重要性，也都曾树立过自己的目标。这些是大部分的人都懂得做的事情，但却忘了最重要的一件事，那就是给目标一个时间期限。目标特性的时限性，就意味着目标本身应该有一定的时间限制。如果缺乏时间限制，目标不仅无法实现，还可能带来实现目标过程中的拖延行为。比如，在什么时间内要完成什么事，在哪个时间期限内要做完什么事。只有定下时间期限，我们才会感到紧迫感，才会努力地向前走。

没有时间期限的目标，其实就跟没有确立目标是一样的，没有什么分别。说穿了，没有时间期限的目标只是一种安慰，它让你感觉到自己仍然有某个目标在努力着，但这牵涉一个问题：“你真的有在努力往目标迈进吗？”

只要目标没有任何时间期限，我们很可能就在某个紧急状况发生时，



将它丢到一边，我们会变得很容易向现实妥协，并且找个借口告诉自己：“我还有时间，还不急，慢慢来。”于是原本已经确立好的目标被搁置在一旁，完成日也会变得遥遥无期。

只有确定了时间期限，我们才会有紧迫感，因此确立目标的同时，一定要记得注明自己希望什么时间内完成，以及要如何完成，只有这样我们才会真正的将它当成一回事。

那什么是时间期限？时间期限就是我们自己对时间的预算。它就像开支预算，是很有必要和非常有效的工具。开支预算可以避免我们进行冲动性消费，而时间预算可以强迫我们在有效时间内完成最重要的事情。时间是有限的，所有学会利用期限来完成任务是相当有用的。

1. 对时间期限的不当应用

在了解如何设立时间期限来完成任务之前，我们先来了解一下对时间期限的错误应用。

（1）时间期限并不会使我们变得更有创造力

创造力是很广泛的一个概念，它仅仅因为我们想要在年底之前变成一个百万富翁，我们就会实现？所以设立一个期限并不意味着可以向我们展示一个能实现我们目标的惊人的方法。时间期限是给予驱动力的，并不是成功的魔力。

（2）时间期限并不是要快速前进

从短期上看，一个有挑战性的期限可能会促使你加速前进。但这只是一个幻觉，长期承受这样的压力只会使你崩溃或者承受太大的压力。

（3）时间期限会阻碍前进

设置期限可能会切断我们采用一些更简洁的解决方案。比如，决定在一个月的时间内完成一个网页设计，我们可能就会直接使用旧模版来设计，

或者雇佣设计者来替我们完成任务。

2. 设置目标期限的使用时间

既然设定期限不能更好地帮助我们发挥才能和使我们精力充沛，相反却是切断我们果断的决定，那设定期限有什么用呢？所以我们该在何时利用时间期限呢？

（1）大目标，有延展性的目标

大目标、可延展性的目标需要设立时间期限。一个较大的、可发展的目标可以设立一个期限甚至多个不同的期限。

（2）分散注意力

期限能够使我们注意力集中在一个目标上面，避免无关紧要的细枝末节。如果我们的目标与想法相脱节，那么期限可以让我们回到正确的轨道上。

（3）恐惧

恐惧只会延长我们对某件事害怕的时间，设立期限能强迫我们进行短暂的抗争，击败恐惧。

（4）约束

一些期限是本身就存在的，比方说再过四个月就要举行马拉松比赛了，而我们想要参加，那么我们训练的时间期限就是本身已经规定好的了。

（5）驱动力

我们放慢了进展速度吗？设立一个新的期限，这样就可以使我们重新拥有前进的动力。

虽然我们知道了在什么时候该设定时间期限了，但是设定一个合理的时间期限也是有要求的。首先，为模糊的目标设立期限是没有意义的。其次，我们的期限是否符合自己制订的计划，也许只是想这样而



已。就像不要在我们肚子饿的时候才去市场买东西，也不要在我们充满激情的时候设立期限。另外，当没有时间时，我们又必须得删除某部分计划，所以我们需要知道自己该放弃什么。最后，要将我们的期限分成几个部分，这样更有利于完成目标，更有利于摆脱拖延行为。

当我们有了目标，并给自己一定的期限去实现目标的时候，我们就最靠近成功，而当我们缺少目标的时候，并且从来没有想过要在什么时间把一件事情做得比较满意的时候，我们将很难取得自己想要的成就。

总之，给目标设定一个期限，我们在工作中就会有无限的动力，在计划完成之前，我们要做到绝对不允许自己走神、不允许自己拖延，我们会拿出全部精力把事情做好。当我们养成这样的习惯，成功也会离我们越来越近，而拖延就会离我们越来越远。

把大目标分解成小目标

面对一个大目标，我们除了充满希望之外也有望而却步的想法，因为它看上去那么高不可攀、不可战胜，就会有逃避和拖延的想法。而最后的方法是将大目标分解成小目标，这样既有利于操作又有利于摆脱拖延症。

一个大的目标在人们看来总是那么遥远，很多人甚至望而却步，其实把大目标分解成一个个的小目标会有意想不到的效果。

成功即一个化整为零、循序渐进的过程，并非一蹴而就的坦途。比如一个普遍的现象：很多人容易颓废，觉得任务太难了完成不了，于是就产生了焦虑心理，只好选择暂时逃避，明天再做吧。明日复明日，一拖再拖；而一旦把任务分成比较容易的小块，化整为零，降低任务难度，推迟自己要放弃的心态，则每天能完成更多的任务。

有研究者曾做过这样一个实验：有三组人，让他们分别向着 10 千米以外的三个村子进发。

第一组的人既不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三千米，就开始有人叫苦；走到一半的时候，



有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了；越往后，他们的情绪就越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，大家又簇拥着继续往前走。当走到全程的四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。当有人说：“快到了！快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且公路旁每一千米都有一块里程碑，人们边走边看里程碑。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

通过这个实验我们可以清楚地知道，如果我们的行动有明确的目标并能够不断地将行动与目标加以对照的话，那么我们会清楚地知道自己与目标之间的距离，这样我们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力实现目标。

其实，我们每个人都有远大的理想，但是因为面前有太长的路要走，有些无从着手，甚至望而生畏。因此，为了不让自己在忙碌中丧失信心，我们需要将目标分解，通过完成一个又一个小目标来不断激励自己，将长距离划分为若干个距离段，逐一跨越。

1968年某天，罗伯·舒乐博士立志要在加州用玻璃建造一座水晶大教堂。他向著名建筑设计师菲利普表达了自己的构思：“我要的不是一座普通的教堂，而是一座人间的伊甸园。”

菲利普问舒乐预算是多少，舒乐博士坚定地对他说：“事实上，现在我一分钱都没有，所以对我来说，100万美元和400万美元并没有区别。重要

的是，这座教堂本身要具有足够的吸引力，吸引捐助者的到来。”

教堂最终敲定需要的预算是 700 万美元。这个数字不但超出了舒乐博士的承受能力，甚至也超出了他的想象范围，其他人也都对舒乐博士说“这似乎不可能”。

但舒乐博士却想出了一个化整为零的方法。他在一张纸上写着“700 万美元”，然后在这个目标下面写道：找 1 笔 700 万美元的捐款；找 7 笔 100 万美元的捐款；找 14 笔 50 万美元的捐款……找 700 笔 1 万美元的捐款；卖出教堂 1 万扇窗户的署名权，每扇 700 美元。

在这神奇的化整为零的方法作用下，舒乐博士历时一年多筹集到了足够的款项。据说，水晶大教堂最后耗资 2000 万美元，但是在舒乐博士将这宏伟的目标化整为零之后，奇迹般地募集了足够的资金，让这个大教堂成了加州的胜景。

原本的目标是那么令人望而生畏，似乎这是一个无论如何忙碌都无法企及的目标，但是化整为零之后，它成了一个又一个可实现的小目标。即使我们在追求目标的过程中遭受挫折，但是因为可以看到为了每个小目标而忙碌的回报，我们也就不会想着要拖延、逃避和放弃了。因为，一个个小目标的实现就使得我们自己能够不断应对压力和挑战。

俄国大文豪托尔斯泰曾说：“人要有生活的目标：一辈子的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一小时的目标，一分钟的目标，还须为大目标牺牲小目标。”

1984 年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。

大家对他所谓的智慧都有些迷惑不解。十年后，他在自己的自传中



道出了这个智慧的真相：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来。比如，第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米赛跑的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多千米的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40多千米外终点线的那面旗帜上，结果我跑到十几千米时就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

第一个标志、第二个标志、第三个标志……即这种循序渐进的态度帮助山田本一获得了世界冠军。美国著名作家赛瓦里德说过：“当我打算写一本25万字的书时，一旦确定了书的主题和框架，我便不再考虑整个写作计划有多么繁重，我想的只是下一节、下一页甚至下一段怎么写。在六个月当中，除了一段一段开始外，我没想过其他方法，结果就水到渠成了。”

当目标一旦确立，接下来还需要将它分解成一个个阶段性的小目标，以利于目标的一步步达成。这是实现目标必不可少的步骤。

实现目标的过程，是一个由现在到将来的，由低级到高级，由小目标到大目标，一步步前进的过程。但是，设定目标最高效的方法却是与实现它的过程正好相反。

首先，找到自己的梦想，然后将梦想明确化，变成我们人生的终极目标。然后将终极目标演化成我们人生的总体目标。总体目标不要太多，最好只有一个，不要超过两个。

然后，把总体目标，分解成几个五年至十年的长期目标。再继续分解下去，把每个长期目标，分解成若干个两到三年的中期目标。然后把两到

三年的中期目标，分解成若干个六个月到一年的短期目标。然后将每个短期目标，分解成月目标、周目标、日目标，就像托尔斯泰说过的那样分解、分解再分解，最后一直分解到现在该去干什么。

所有的目标，不管它有多大，一定要分解到我们现在去做些什么才可以。因为我们现在所做的每一件事情，都应该跟我们的梦想相关联，否则这个梦想实现的可能性已经不太大了。

那么，我们该如何分解目标呢？最有效的方法就是“剥洋葱法”。“剥洋葱法”就是像剥洋葱一样，将大目标分解成若干个小目标，再将每一个小目标分解成若干个更小的目标，一直分解下去，直到现在我们该去做什么。

其次，也可以采用“多杈树法”。“多杈树法”中树干代表大目标，每一根树枝代表小目标，叶子代表即时的目标，即现在要去做的每一件事。

其“多杈树法”目标分解的原则：小目标是大目标的条件，大目标是小目标的结果，小目标的实现之和，一定是大目标的实现。

其具体做法是：先写下一个大目标，然后写出实现该目标所有的必要条件及充分条件，作为小目标，即第一层“树杈”。接着，写出实现每个小目标所需的必要条件及充分条件，变成第二层“树杈”。如此类推，直到画出所有的树叶即时目标为止，才算完成该目标“多树杈”的分解。最后，还要检查“多树杈”分解是否充分，即反之从叶子到树枝再到树干，不断检查如果小目标均达成，大目标是否一定会达成。如果是则表示分解已完成，如果不是则表明所列的条件还不够充分，继续补充被忽略的树枝。

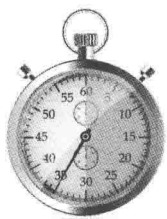
当然，分解目标的方法因人而异，我们可以采用最适合自己的那种方法，只要达到目的即可。所以说，想要达到目的的方法很多，因此我们不



心理学
——
向与生俱来的行为顽疾宣战

要畏惧那些看起来很高不可攀的目标，运用化整为零的方法。将大目标化小，每一小步化为具体，逐个击破，这样会更有方向感，也更有动力，更容易成功！

心



第十章 做好时间管理，终结拖延行为

时间面前人人平等，如果不能管理好自己的时间，就会造成拖延，最后反被时间制约和牵制。做好时间管理，明确认知，拒绝拖延。只有将自己的时间有效分配、利用，找到属于自己的时间规律，这样做起事来才会事半功倍，从而也就与拖延说再见了。

理

学

时间的管理

时间管理对于每个人来说都是非常重要的，它会让我们更合理、有效地分配与利用时间，可以让我们做事更有条理、更顺利，从而摆脱拖延的困扰。

“拖延症”成为通病的背后，是人们对时间观的迷茫——时间管理意志薄弱、时间管理方法缺失。因此，想要战胜拖延，就要做好时间管理。

什么是时间管理？时间管理就是用技巧、技术和工具帮助人们完成工作，实现目标。当然，时间管理并不是要把所有的事情都做完，而是要做到在有限的时间内更有效的运用时间。

一个人是否能够获得成功，取决于他的态度和思维方法，态度决定行动，思维方法决定方向，就是说一个人朝着正确的方向行动时一定能成功，也就是说有效的行动和正确的思维方法是成功的保障。如果要想成功，管理自己的时间是一个很重要、很关键的因素，一个人的成就跟他时间管理的好坏也是成正比的。

时间与每个人的生命紧紧相伴。不要因为拖延、因为逃避而说自己没



有选择或没有时间，因为没有人缺少时间，时间对于每个人来说都是一样的，只不过每个人分配时间的方式、管理时间的方法有所不同而已。如果时间管理不好，那么我们所做的努力就会不当，压力也就会接踵而来，自然人生也会变得杂乱无章。相反，如果能够管理好时间，那么生活和工作将不会出现任何的拖延，做任何事也都会变得高效、顺利。

对于个人而言，时间管理就是如何能更有效地安排自己的工作计划，掌握重点，合理有效地利用工作时间。简而言之，时间管理的目标是掌握工作的重点，其本质是管理个人，是自我的一种管理。时间管理的目的，就是帮助我们做最有效率的运用，完成我们所珍视的人生目标。也可以这么说，时间管得好，我们就能有时间做完该做的事，并能享受所想做的事。

1. 管理好时间

想要有效地管理好自己的时间，我们首先要明确几个概念。

(1) 要知道时间是有价值的

如果想要有效地管理好自己的时间，那么头脑里就要有一个时间价值观念。从而，可以避免如为省两元钱而排半小时队，为省两毛钱而步行三站地等，这都是极不划算的。对待时间，就要像经营一个物品、企业一样，时刻要有一个“成本和价值”的观念，要注重时间的机会成本，使时间产生的价值最大化。

(2) 忙碌并不能代表珍惜了时间

我们要学会在工作和生活中积极地休闲。社会上有许多人自诩都是忙人，每天忙个不停，可是忙到头又有什么收获呢？忙只是让人看起来很努力，但其实对于他自己而言除了浪费时间没有任何的收获。也许有极个别的人在忙碌中成功了，但大多数人都是忙到最后不了了之了。不同的休闲



会带来不同的结果。积极的休闲应该有利于身心的放松、精神的陶冶和人际的交流，有利于提高办事效率。而且随着经济和生活水平提高，一些休闲性的活动也能解决问题，如通过打高尔夫球、网球等共同爱好来结识各界精英朋友，提高了办事效率。

（3）不要小看零碎的时间

在现实生活中，有许多零碎的时间很不为人注意，其实这些时间虽短，但却可以充分利用起来做一些事情。比如，等车的时间可以用来思考下一步的工作，翻翻报纸乃至记几个单词；运动时可回想一下遇到困难的事或急待解决的事等。在疲劳之前休息片刻，既避免了因过度疲劳导致的超时休息，又可使自己始终保持较好的竞技状态，从而大大提高工作效率。

（4）不要固执于解决不了的问题

每个人都要懂得搁置的哲学。当一件事情解决不了的时候，固执于它只能让自己钻进牛角尖，走进死胡同，倒不如将问题记下来，让潜意识和时间去解决它们。这就有点像踢足球，左路打不开，就试试右路，总之，尽量不要钻牛角尖。不要进行无谓的争论，否则不仅影响情绪和人际关系，而且还会浪费大量时间，到头来还往往解决不了什么问题。说得越多，做得越少，聪明人在别人喋喋不休或面红耳赤时常常已走出了很远的距离。

2. 管理好时间的方法

了解以上几个概念，我们就可以在一定程度上管理好自己的时间了，那么，具体该如何做呢？我们可以借鉴下面几个方法。

（1）分析时间运用现况

我们可以以 15 分钟为单位，记录自己每天的时间花费方式，三四天后，我们再来看自己的记录就会恍然大悟，为何自己总是觉得没时间或是不知道时间都用到哪儿去了。



(2) 将生活目标明确列出

把现阶段的生活目标明确地列出，更有助于我们合理地规划自己的时间。这里所要列出的是全方位的生活目标，包括工作、人际关系、运动、保养以及各种学习等方面。要知道，一个平衡的生活状态，才是真正丰富的生命成就。

(3) 排出重要顺序

目标列出来后，要再把每个确立的目标依序列出其重要性。在此要运用“80/20”原理，80%的绩效，往往来自于20%的事项。那么，你所要做的就是将那重要的20%找出来。

(4) 以周为单位做规划

最好的时间安排是以一星期为蓝本，如此既不失其全面性，又能保有适应变化的弹性。

(5) 排定每天的生活计划

为了要达成一周的生活目标，每天都该有需完成的进度分配。定进度越具体越好，例如“写企划案两小时”就十分模糊，改为“完成企划案前两大项”就好多了。

(6) 善用身体的自然律动

大多数人都不知道利用身体的自然规律。其实，我们身体依照内在的生理时钟，在一天中有着不同的能量表现，如果能顺着生理律动来安排时间，那就事半功倍了。

早上9点至11点：此时我们的思考、组织、计划能力最强，反应最敏捷，最适合用脑超多的工作。

早上11点至中午12点：短程记忆和推理能力在早上11点到达高峰，而近中午时则是做出复杂决定的最佳时机，因此这段时间用来开会很不错。

下午1点至2点：在下午2点左右，我们的想象力最会遨游，因此若要写写信，作作诗，或想些新点子，可以此刻进行。

下午3点至5点：在下午3点，身体各功能都停止，最适合做些不太需大脑的事，例如回电话、打字、整理档案等。不过值得一提的是，此时长期记忆还不赖，所以复习外语、恶补新学习的工作技能等，都是好做法。

下午5点至7点：我们的体能在下午5点达到最高峰，反射动作快，身体的协调能力佳，想健身瘦身的你，快换上运动服，让自己动起来。

（7）不要一切事必躬亲

时间只会消逝，不会增多。因而能不自己做的，就千万别累坏自己。挑出别人可代劳的事项，以及我们该说“不”的活动，就这么说定，把这些事情避开，留出时间做真正重要的事情。

（8）留出弹性空白时间

请别想把时间表排得分秒必争，这样只会增加压力而减少产能。活动时间留一些空白，以便应急，或是用来调整心情。

（9）别总是一心多用

有时，一个人的确可以，也应该一心多用时间。例如，搭车的时间也看书，一石二鸟，再加听音乐，一石三鸟。然而如果按这个原则安排所有的时间，那恐怕就要天下大乱。唯有专注于某个当下，才能免去焦虑，创造奇迹。

其实，做好时间管理并没有什么统一答案，只要在工作 and 生活中逐渐寻找到适合自己的模式，那么就是好的方法。但总的来说也不外乎以上这几个方面。

面对时间，有的人怨天尤人，老是抱怨时间不够用；有的人却能轻松驾驭时间，取得生活和事业上的成功。对于我们每个人而言，同样是每天



24 小时，为什么有的人安排得井然有序，应对自如；而有的人从早忙到晚，废寝忘食，却依然有忙不完的事情？究其原因，效率是其中的一个重要因素，而效率的背后确实是时间利用的差异，也就是时间管理的效能。只有管理好时间，才能把工作做好，把生活的方方面面安排好。

不能管理时间的人，就不能够管理一切。一个人能否在自己的事业生涯中获得成功，秘诀就在于做好时间管理。要知道，时间是最短缺的资源，除了严加管理，我们别无他法，否则我们将会一事无成。

学会掌控时间

我们每个人每天每时每刻都在与时间打交道，正因为如此，人们都忽略了时间，让时间脱离了自己的掌控，造成了许多事情脱离了自己的掌控。因此，学会掌控时间，学会正确地管理我们的时间。

我们每个人时时刻刻都在和时间打交道，很多时候我们忙于工作、生活、学习，忽略了时间。但回忆一下过去的时光，我们都做了什么，有记忆深刻荣耀一生的东西，但更多的是无从记起。很多时候都很忙碌，做完一样工作，有时候甚至这一样工作还没有做完，另一样工作又接踵而至。

通常，那些成功者都是利用时间的高手，他们以“分”为单位在生活、工作，他们的每一分钟都得到了有效的利用。而更多的人则是常常以“天”为单位在生活、在工作，自然而然就有了差距。学会掌控时间，就学会了更好地生活和工作。

时间相对于具体的实物来说，它是一个空洞的概念，但对于每个人来说又是十分重要的。如果一个人在没有任何计时工具的情况下，长期在一



个密闭的、无光的空间内待着，必然会失去对时间的感觉。逐渐地，人就会变得烦躁不安，不知所措。

时间虽然是空洞虚无的，但却可以用实物的运动来表现，如太阳升起落下，月亮星星天体的运行，钟表、电脑、手机等的计时。时间是绝对公平公正的，它赐予每个人的时间都是一天 24 小时。那为什么有的人成功了，有的人失败了呢？其关键在于对时间节拍的把握。

在一天时间里，人们除去吃喝拉撒睡的基本时间外，其余的时间就是用于工作、学习、生活，在这三项内容中，其中一项耗用的时间过多，就要挤压其他两项的时间，这就需要科学合理地统筹协调好节奏。时间的把握因人而异，因环境的变化而发生改变。工作是生存和价值的体现，学习是为了持续充电，满足与时俱进的时代要求，工作好学习好的目的，是为了提升生活品位，让人生更有价值。

在现实生活中，有很多人的时间是在漫不经间被无情挥霍的，等到他们后悔时，已经为时已晚。很多时候，有些人总是自以为是地认为自己在合理利用时间，已经充分地把握住了时间，但常常会因为缺乏时间而倍感折磨，我们本以为是节约时间的，而实际却恰恰相反。

造成这样的原因很多，但其中最重要的原因就是没有安排好自己的时间，没有把握住时间。在没有把握好的时间内，不管你如何努力，你的努力都将大打折扣。一个人如果能够很好地掌控时间，那么他就成功了一半。

一般来说，掌控时间需要把握两个关键点，一是提高做事效率，二是避免琐事干扰。其中，集中精力是提高做事效率的保证，当一个人的注意力集中在某一件事情上时，其潜能更容易被激发出来。如果一心二用，不仅工作容易出差错，而且还不能按时圆满完成。

琐事干扰是时间流失的一个很重要因素。很多时候，我们常不由自主地陷入琐事之中，当我们将琐事忙完，开始做正事时才发现时间已经来不及了。

对于一个善于掌控时间的人来说，他懂得如何将精力集中起来，也知道什么情况下该拒绝做一些不必要的事。同时，他也清楚什么时间是做事的黄金期，在这段时间内，他会全身心地投入自己必须要做的事情中去。

那什么是必须要做的事情呢？当然是计划之中的事情了。一个没有计划的人，在出发之前便注定要迷失在时间之中。所以，凡事做计划，并全力执行是掌控时间的首要条件。

当然，我们在做计划时也应注意不要把自己的时间安排得太满。因为每个人都会遇到一些意外的情况，所以在做计划时一定要给自己留出足够的弹性时间。否则，自己就很可能无法完成预期的任务。

其实，一个人要掌控时间，要安排自己的时间，里面的讲究很多，学问也很深，这里面体现着一个人做事的效率和対时间价值的体现。那么，我们该如何做呢？

（1）学会说“不”

有的人常常感到时间紧张不够用，似乎每天都很忙。此时，就我们应该认真考虑一下自己到底把时间用到哪里去了。当然，有些人是真的忙，而有些人却不是，他们忙于应付他人。

在生活中，有这样一些人他们最容易感觉时间不够用，这是因为他们大多不会拒绝，不会说“不”。即使辛苦工作了一天，但是如果此时有人找他们谈事情，他们为了不让别人难堪，或者是害怕别人说自己自私或者假清高，于是就为难自己，将自己的大把时间用于倾听或者安慰别人，别人得到了安慰，而自己却仍处在情感的真空状态。



为什么不能考虑一下自己的生活也需要自己去处理呢？当然，这并不是鼓励人们只管自己，不管别人。而是说，对于一些人和事，我们要学会说“不”。如此，才能找回自己的时间，才能享受本该属于自己的时间，才能安排好自己的生活和工作。要知道，一个连自己都照顾不好的人，怎么能够照顾好别人呢？怎么能够给别人以安慰呢？

（2）不要把事情拖到最后一刻

现实生活中，大多数让时间脱离自己掌控的人都有一个共同点，那就是总是喜欢把事情拖到最后一刻才办，又或者是在还没有做完一件事情的时候，就又开始去做另外一件事，以至于哪一件都没有做好。做事不够果断干脆，太过拖延，以至于浪费了大把的时间。而造成这种情况的原因很多，也许是他们觉得自己还有时间，所以不经意地拖拉；也许是他们害怕事情当中的困难，不知道如何解决，而他们总是相信并盼望最后一刻肯定会“车到山前必有路，船到桥头自然直”；也许是他们感觉这次时间不够，如果有更多的时间，他们应该能把事情做到更好；也许他们是不想让人失望，总是把事情往后推，试图寻找一个更好的处理方法。总之，可能会有种种奇怪的想法，如果总是把事情拖到最后才做，让自己变得狼狈不堪，反而会把事情搞砸。

其实，不论什么原因，这都是没有自信的表现。究其根源是没有把握住时间，我们不知道该在何时开始、何时结束，自己该在什么时间做什么事，所以才会没有自信，才会感觉无所适从。

想要改变，那么，可以尝试在做一件事之前找一些“我能、我行”的自信感觉。然后，做一个计划并不需要多么花哨，只要标明目标，然后需要多少时间，列出时间表和工作阶段，一直坚持下去。每当完成一个工作阶段就让自己放松一下，然后以更加饱满的状态迎接下一次的挑战。如此，

我们就会发现自己做事拖延的毛病改了，自己也把握住了时间，没有让时间浪费。

（3）学会体会生活的乐趣

平时如果细心留意，就会经常听到一些杂务缠身的人，说自己多忙多忙，累得不行。其实，是他自己打乱了自己的时间节奏，该工作时不工作，该学习时不学习，该休息时不休息，也就是说，该干的事情没干好，不该干的活计又无效，虽然忙得头昏眼花团团转，杂乱无章的不可开交，可最后连自己都不知道究竟忙了什么，而宝贵的时间却是一分一秒悄无声息地流走了，一去不再复返。

忙，不是认真工作的唯一表现。实际上，总是让自己处在过度忙碌的状态下，会把自己弄得筋疲力尽，对自己的个人健康也有很大影响。因为过分地忙碌，会让人产生焦躁和抑郁，让自己的心态失衡，反而更容易在工作上产生拖延行为。此时，我们需要掌控好时间，既可以让自己的有效率地工作，更可以让自己不那么忙。

时间是有规律可循的，工作像工作，学习像学习，生活像生活，只要安排得当，一天可抵一天半用。早睡早起是最好，可以保持旺盛的精力。而晚上睡不着，早上醒得早，就有点不太妙，如果是压力过大，就需要进行必要的调适，否则身心健康容易出现问題。要知道，任何一个人的成功与否，与他工作的忙碌程度是没有任何直接关系的。忙碌并不代表成功，真正的成功是能够在有限的时间内完成自己想要做的事情，而不是让所有的事情充满自己所有的生活空间。

掌控时间可以让一个人的情绪变得主动积极，因为一切尽在自己的控制之中。他们知道如何将一件困难的事情简单化，如何把一个艰巨的任务分解开。当一切都变得简单易行时，一切也都会变得皆有可能。



当我们掌握了时间管理的各种技巧之后，时间自然也就在掌控之中了。一个可以掌控时间的人，注定是自信、快乐和幸福的。因为他不再为混乱、低效的工作而烦恼，也不再为难以控制的局面而忧虑，更不会因工作而有拖延行为。

正确地、高效率地利用时间

忙碌并不代表一个人没有浪费时间。正确利用时间，就是要高效率地利用时间，是要在适当的时间做适当的事。

生活中，有的人过得充实，那是因为他们高效率地利用了时间，想方设法地利用了一般人不屑利用或认为难以利用的时间，并创造了许多利用时间的方法。

事实上，有人经常会感到生活、工作、学习压力很大，感到每天的时间总是不够用。其实，这是因为他们没有正确地、高效率地利用时间。只要正确地、高效率地利用好每天的时间，就可以让我们每天的时间大于 24 个小时。

有这样一个事例：

在美国，有一个农庄，经统计发现其农作物的产出值达平均上限的两倍，这是令人难以置信的。有一位效率专家想去研究高效率的原因，于是他千里迢迢来到这个农庄。原以为要花很多时间才能找到的原因，没想到他刚到农庄的第一天就找到了。



这天，他刚到农庄，就走到了一户农家。他发现这家农妇的工作方式非常有意思：这个农夫两只手打毛线，一只脚正推动着摇篮，摇篮里睡着一位刚出生不久的婴儿，另外一只脚在推动一个链条带动的搅拌器，嘴里哼着催眠曲，炉子上烧着有汽笛的水壶，耳朵注意听水有没有烧开。

但是，有一个现象让效率专家觉得很奇怪。他发现每隔一会儿，这个农妇就会站起来，再重重地坐下去，这样一直地重复。效率专家再仔细一看，才发现这位农妇的坐垫，竟是一大袋必须重复打压才会好吃的奶酪。

因此，效率专家说不必找了，他已经知道高效率的原因了。

这是一个让时间得到高效率利用的事例。一个效率糟糕的人与一个高效的人工作效率相差可达10倍以上。生活或者工作中，我们无论做什么都应当有较高的效率，这在无形中就可以延长时间，这就是注重效率的好处。高效率可以让一个人每天的二十四个小时变成二十五、二十六，甚至更多个小时，那么我们该如何正确、高效地利用时间呢？

（1）巧用生物钟

有研究表明，一个人的正常体温在一天之内是起伏波动的，而体温的变化会影响一个人的工作学习效率、精神集中程度及心理状态。人通常在早上的后半段和傍晚的中段神志最清醒，下午的时候人会感到有困倦之意，因此下午两三点钟是用脑效率最差的时间，而体温在下午6至8点钟达到高潮后，精神随之减退。所以，在用脑效率最高的时间，我们要抓紧完成难度最大的工作。

（2）做好每一天计划

尽管我们可能对一段时期的工作和生活做好了计划，但是面对每一个崭新的一天，最好都要花些时间去做一个今天的小计划，它会让我们收效显著。我们不妨每天都列一张工作菜单，并按重要程度给予排序。这样对

每天的工作了然于胸，我们只要按部就班地去完成，就不会因忙乱而浪费时间。

（3）尽量排除干扰

我们应该找些得体的理由设法保护自己，避免来自各方的无谓的干扰浪费你的时间。在工作中，最大的干扰可能是同事找你闲聊或者拉你去做工作以外的无意义的事情。如果你当时确实很忙，或者工作效率很高，你就不必顾全面子，直率地向他表明你的态度，请他下次再来相约。

（4）充分利用零碎时间

只要略略计算一下，我们会明白，所谓的零碎时间在我们一天中占多大的分量。我们每天花在等候上的时间十分可观：早晨上班乘车要等候，中午就餐要排队等候，下午下班回家也许还得要等车……与其在心绪烦乱中空等而白白浪费时间，还不如拿出一些阅读材料，从容地读上一篇优美的散文；或者拿出一本外文书，背上几个外语单词。一个好的学习者要养成充分利用零碎时间的习惯。

在现代城市中，减少并利用交通时间尤为重要，因为每天1至2个小时的等车乘车时间已是司空见惯，因此，可以养成利用交通时间学习的习惯。如可以在车上听英语新闻，回忆昨天所看的工作内容等。还有，刷牙时听新闻，等车时看书等。不要以为这是在浪费时间，这都是在为自己积累优势和厚积薄发的资本。

（5）懂得及时休息

尽量利用时间，并不等于每时每刻埋头工作、学习，有时适当的休息，可以令你精神饱满，在稍后的工作和学习中效率倍增。所谓“磨刀不误砍柴工”，说的也就是这个道理。不会休息的人就不会工作，越是紧张的时候，你的身心都会承受很大的压力，就越要学会自己给自己调节，因为发条上



得太紧是会断的。

总之，只要我们能懂得如何管理时间，善于利用时间，那么我们一定能超越自然，每天将获得比 24 小时更多的时间。世界上不存在什么捷径，但只要我们能合理地安排好工作和生活，学会充分利用好自己的每一个 24 小时，做一个比时间跑得还快的人，那我们就会不会因岁月和年华的流走、消逝而焦灼、痛苦。

对时间的正确使用，对时间的最为高效的使用，对每一个人来说都是一件至关重要和最为实际的事情，我们的幸福、我们的人生将直接取决于它。我们永远都不可能有多一点点时间，我们所拥有的时间就那么多，并且随着岁月的流逝，它也在一点一点减少。不过，只要我们高效地、充分地利用它，我们就会用这些时间做更多的事，就能够更好地摆脱拖延、战胜拖延。

管理好碎片时间

生活中，许多人都感叹自己的时间不够用，之所以如此，除了真的有许多事情要忙之外，是没有合理地利用好自己的时间，尤其是没有管理好自己的碎片时间。

想来，每个人都常会有这样的感受：把工作和生活安排得再怎么井然有序，难免都会有一些预料之外的时间碎片，如在工作生活中，飞机晚点造成的无聊时间。了解时间碎片有助于我们更好地去利用它。

那么，什么是碎片时间呢？在我们的工作生活中，比预计的时间提前完成某项工作后剩下来的时间，就叫作碎片时间。碎片时间存在于我们日常工作生活的各个角落，短则一分钟，长则半个小时，不要对其不在意，这些时间是我们每个人的宝贵财富。

人们一般会利用这些碎片时间使用手机或平板电脑来玩游戏、看视频、阅读电子书、玩微信……做一些消磨时间的事情。这些碎片时间虽然不起眼，但如果把每天的闲余时间能够合理地运用起来也是一段不短的时间，也能产生巨大的效果，因此如何管理自己的碎片时间就显得越来越



重要了。

那么，在碎片时间里我们能做什么呢？我们可以根据碎片时间产生的环境，选择不同的利用方式。

我们每个人的时间都是有限的，就需要我们合理利用平时的碎片化时间，比如等车、排队、搭车的时间等，可以背背单词、用手机回复邮件、了解行业最新动态等。与其在地铁看手机缓存的电视剧和综艺节目，不如将时间用来看书、背单词、工作。睡前的时间也是非常宝贵的，合理利用好可以每天读 70 页书，或者梳理好第二天的工作等。

我们应该认真对待日常生活中的这些碎片时间，这也是管理好时间的一个关键步骤。碎片时间是不能去创造也无法消除的，如果能够利用这些时间碎片，有意识地进行加工利用，会大大延长和增加时间，也总体提高了时间的利用率。合理的利用碎片时间不单是技巧的结合，而是一种生活习惯，平时就准备好，遇到空闲时间直接就用，不用考虑直接就行动。

其实，除了上班时间、睡觉时间，我们很难有大块时间，剩下的都是一些碎片时间。因为这些时间段都很零碎，所以看起来并不怎么起眼，就像玻璃碎片一样，很难被利用起来，也往往被人们毫不在乎地忽略过去。事实上，时间碎片倘若一日、一月、一年地不断积累起来，其总和将是相当可观的。所以，凡是在事业上有所成就的人，几乎都是能有效地利用时间碎片的高手。

作为一个现代人就必须建立一种时间管理能力：利用碎片时间完成大块的工作。这样我们就可以在大块时间完不成工作的时候，可以利用碎片时间完成，这样也可以减少拖延症的发生。

也许有人会知道碎片时间的价值，但知道是一回事，如何处理碎片时

间又是另外一回事。对于如何管理碎片时间，有以下几点可供参考。

（1）填补法

即在空白的零碎时间里加进充实的内容，主要用于处理“出其不意产生的零碎时间”。与其他原则相比较，填补法的处理方法最为简单，也较容易实现，但实施起来却要求当事人要有较强的计划性。正因为时间碎片的零散性，所以利用时间碎片的最佳方式，就是做些“原本就决定在零碎时间完成的事情”。

比如，可以在随身的记事本上写下类似当天需要购买的物品、查相关资料的记录、与某人沟通联络等；可以在规划“琐碎事务”的清单时，最好将琐碎事务按照 15 分钟、10 分钟及 5 分钟可完成的工作量来划分，一般来说，超出 20 分钟以上的时间段，就不再算是时间碎片。15 分钟可以做完的事，如草拟提案、做计划、整理名片；10 分钟可以做完的事，如拟订明天的计划，付几张账单，发快递，阅读一篇文章或者资料，发送或是回复邮件；5 分钟可以做完的事，如写采购列表、打电话、清架子、清理办公桌的档案、放松伸展身体。当你把零碎清单填满后，你就会发现自己面对突然冒出来的碎片时间，不至于茫然无措，比如会议推迟 15 分钟开始，你就可以先填写几份需要发送的快递；在商业约会推迟时，可以去购买一些书籍……

（2）合并法

即化零为整，通过调整不同事情的安排将可能会出现多个时间碎片，集成一段较长的时间段。该方法有些类似于计算机硬盘存储空间管理的方法，通过移动、合并硬盘上不同区域文件，使空闲的小空间集中在一起形成一个大的存储空间。和填补法相比，合并法更适合于某个时间段（比如一天之内）的连续性几项工作。



对于时间窗口内的工作流程，我们首先要对其可能产生时间碎片的环节做出一个基本预估，并根据具体情况对窗口内的工作内容进行统筹安排，尽量减少碎片的产生。与此同时，对工作内容的连续性和相关性也要做出适当的预估，减少当事人在不同状态中的频繁切换。相关的研究资料表明，从一种状态转换至另外一种状态的过程中，或是由某种活动转为另一种活动时，或多或少都会产生一小段时间的空白地带。举例来说，在电脑前处理邮件之后，最好进行一些在网上查找资料的工作，然后再去做类似开会、打电话或者外出等不需要在电脑前处理的事宜。

另外，需要说明的是，即使通过合并法减少了碎片时间，但在完成事务的过程中，由于事物的不确定性，并不能完全避免某件事情完成过程中产生碎片，面对这样的问题，就充分发挥填补法的作用。

（3）并行法

在一段时间内根据碎片时间出现的状况，同时穿插做两件事的方法就是并行法。不过与前两种方法相比，并行法对个人的逻辑能力要求比较高，对流程的统筹能力要求也比较高，在合并法中，最好减少状态转换的过程，如果认为并行法实施起来对自己有难度，还是尽量先做好一件事情。否则不仅碎片时间没有得到利用，反而会产生更多的碎片。

另外，要清楚一点，那就是计划永远赶不上变化，即使对碎片时间有了了解和认识，我们经常还是会出现一些出乎自己意料之外的状况，所以建议大家在条件允许的情况下还是要随身带一些书籍或资料。如果一旦出现意料之外的碎片时间或者是暂时没有事务可做时可以见缝插针地利用时间。

我们的社会每日都在进步改变中，这也意味着人与人之间的竞争更加激烈，在这场竞争中任何的拖延、侥幸、欺骗都是不可能生存的，这是一

个靠实力才能胜出的竞争。学会管理自己的碎片时间，让自己的时间有效地利用起来，这样人就不会无所事事或者是想要拖延，如此就会提升一个人的实力，才有能站上竞争场的资本以及最终胜出的实力。



抓住可支配的时间

虽然，我们每天都有 24 小时，但是除了如睡觉、吃饭等不可支配时间外，剩下的才是我们真正可以支配的时间，而我们真正要抓住的也是这个时间。

不论是生活中还是工作中，每天都会有许多的事情、工作等待着我们去处理和解决。面对各种各样亟待解决的问题，反而会给我们一些不好的心理暗示——我要做的事情好多啊，今天肯定完成不了；这些任务今天完不成，那么在将来某个时间肯定能完成；时间还来得及啊，还有一个月、一周、一个星期的时间去完成它们……因为没有时间限定，那不拖延才怪。

每天可以支配的时间，是每个人每天的黄金时间，如果能够抓住这些可支配的时间，就不会因为拖延做不完任务而加班加点，也不用占用生活时间，造成生活中的拖延。那每天的任务总是完不成，任务没有头绪该如何解决呢？

（1）要学会拆分任务

拆分任务，可以让每天的工作任务得到量化。比如说，今天的工作任

务是要完成某项报告。也许，你接到这个任务无从下手，那么可以试着拆分这个任务。比如，我们试着按照章节或者按照完成报告所需要做的工作流程：阅读资料、整理思路、找出问题、搭框架、填写内容等。当拆分任务后，工作就具有了可执行性，也可以让我们对一项任务所需要耗费的时间有越来越清晰的掌控。

（2）制造紧迫感

一天的时间当中，我们有不可支配的时间和可支配的时间。那么如何分配这些时间就是一个学问。我们可以做一个逆向日程表，也就是说先固定工作之外的时间安排，然后倒推出剩余的工作时间。比如，为了养成良好的习惯，某些事项如运动、专业学习、做饭等任务所花费的时间应当作为不可支配的时间来处理，也就是说，这些事情在我们的价值判断体系中优先级比较高，就像睡觉、吃饭一样，无论如何要为这些事情预留时间，否则这些时间就会被其他事情挤占。前一段时间对自己完成每项事项所花费的时间进行了大概的测算，基本可以掌握在这些事情上的时间花费情况。然后将这些时间除去，剩下的就是可支配的时间用于工作。这样就能清晰地知道，其实每天可用于工作的时间真的不多，不抓紧时间怎么行呢？有紧迫感自然就会加快速度，而不是东想西想、拖拖拉拉了。

（3）避免干扰

不论是生活还是工作中，我们总是会受到干扰，分散了注意力，拖延了该做的事情。只有避免了干扰，我们才能更有效地支配和利用时间，才能正常地生活和工作。那我们首先要做的就是判断干扰源来自哪些方面？大体上有三个方面：一是手机以及上面的各种社交软件；二是突如其来的任务；三是突然冒出来的新想法。发现干扰源之后，就是要解决它。

对于第一种干扰的解决方案是：上班时手机插上耳机或者是将社交软



件的推送消息的提示音设置为静音，只能听到手机铃声，这样一来既可以排除分心的干扰源，也不会漏接重要电话。

对于第二种干扰的解决方案是：临时任务要及时应对，需要马上处理的只能立即处理，不需要立即处理的或者可以往后顺延的，要及时做出反馈，比如是否还缺资料，还有哪些条件不具备等。这样可以为自己争取一点时间，也能对事情的解决形成大概的时间预期。

对于第三种干扰的解决方案是：面对突然冒出来的新想法或者说灵感要及时记录，记下之后就要马上将注意力转回原来的事情上。坚决不要从一个事情跳到另一个事情上，使得精力在各个事情之间转来转去，最终的结果是哪件事也无法进入状态。

现实中并不是只有这三种干扰源，每个人所遇到的干扰也不尽相同，但不论何种干扰，我们都应找到其解决方法以避免干扰，从而保证自己的可支配时间不被占用。

其实，在很大程度上我们拖延是因为没有管理好自己可支配的时间，导致自己没有高效率地利用有限的时间工作。所以，我们要抓住、抓紧自己可以支配的时间，好好地对其加以利用，这样才能最大限度地完成工作任务、解决好自己的问题，如此拖延就会离我们越来越远。

不要把今天的事拖到明天

生活中，有些人总是把今天能做完的事拖延到明天做，殊不知明天还有明天的事，如此循环，拖延到最后所有事情堆积到一块成了一堆乱麻。不要拖，今日事今日毕。

现实生活中，大多数人习惯于做事总往后拖延，总愿意在行动之前先要让自己享受一下最后的安逸。只是在休息之后又想继续享受，这样直到期限已满，还未着手做事。这样的事情在生活和工作中并不少见。

确实如此。明天总是充满希望的。也正是因为有了明天，所以许多人都把要做的事情拖延到明天再做，并告诉自己明天一定可以做完，可事实上并非如此。生活中，我们要养成今天的事今天做完，绝不拖延到明天。如此才能管理好自己的时间，才能摆脱拖延症的纠缠。

今天应做的事如果没有做，即使明天做得再早也是耽误了。再说，明天我们还有新的工作，如此拖来拖去，只会让自己更被动，感觉头绪更乱、任务更重。同时，也会让我们所有的努力化为乌有。因此，我们说当天的事一定要在当天做完，绝不能拖延到明天。如果总是面对今天望明天，却



不知明日何其多，而明日的明日便是人生的尽头了。这样做的结果是，不但没有抓住今天的时间，明天也悄悄地溜走了。

在生活中，会发现有很多人习惯于等待，习惯于拖延，习惯于在自己认为合适的时间做事，但是，时间是残酷的，它不会因为我们的等待就多停留一秒，不会因为我们敷衍的努力而让人成功。把握好今天的时间，做好、做完今天应该做的事对我们每一个人来说都是非常重要的。一天的时间如果不好好规划一下，就会白白浪费掉，而我们将一无所得。

丽萨十分焦虑，因为没有按时完成上司安排的工作，她已经挨批好几次了。可上司越是催她，她越不能集中精力完成，对自己越来越没信心，越来越难以完成工作任务。

“明日复明日，明日何其多”，这个句子是人们用来讽刺那些不珍惜时间、做事拖沓者的经典话语。据调查，20%的人认为自己是长期拖拉的人。

最近，丽萨不知怎么回事，工作起来总是拖拖拉拉，不到最后一刻不着急，每当事情拖得不能再拖了，这才打起精神一鼓作气把活干完。

周一，集团董事会召开会议，丽萨负责整理会议记录，并要负责出一份简报摘要，部门领导要求丽萨周五交上来。当天开完会后，丽萨就没再动过会议记录，想着还有两天时间呢，这简报摘要一两个小时就搞定了。这件事一直拖到周四下午下班，她才想起来明天要交，干脆决定回家后熬夜干活。

周四晚上，丽萨把材料带回家中后想起每晚必看的电视剧正在播放，于是她打算看完再写，可等到看完电视剧，已是晚上11时了，等她再坐到电脑前，看看时间，已经是深夜了。此时，她才慌了神。于是，她用半个小时整理思路，再集中精力一个小时整理好摘要，2000字的简报很快就做出来了。丽萨对同事说：“我也知道这样不好，明明很简单的事情，只要集中

精神立刻可以做完，为什么现在都拖成这样了呢？”

造成丽萨如此的原因有很多，但是最主要的是因为自身的拖延症在作怪。并且，她总是不能把握利用好每一天的时间，习惯于将今天应做的事推到明天，一天拖一天，直至再也拖延不得为止。这是一种恶性循环，也容易使得自身丧失自信，失去竞争力，情绪变得焦虑、烦躁等。

工作中，做事拖拉，没有紧迫感，今天的事今天不做而非要拖到明天，或者是事情不到非交不可的时候就不会主动去做，这是许多人身上的毛病。如果不及时纠正，形成习惯，再要想改就很困难。

虽然，这些人在平常也会装作很努力的工作，但其实都没有真正用心地努力工作。其实，这是一种惰性心理在作怪。这样的人总是习惯把“明天做、以后做”之类的话挂在嘴边，不喜欢的、费力气的事，甚至于每天必做的事他们都是能拖就拖。心里想着“车到山前必有路”，于是得过且过，不到拖不过去的那一刻就继续拖。就像小学课文中的那只著名的寒号鸟，想来大家对它都不陌生，它就是能拖就拖的“代言人”。

在一片大森林的脚下有一座石崖，崖上有一道缝，寒号鸟就把这道缝当作自己的窝。石崖前面有一条河，河边有一棵大杨树，杨树上住着喜鹊。寒号鸟和喜鹊面对面住着，成了邻居。

几阵秋风，树叶落尽，冬天快要到了。有一天，天气晴朗。喜鹊一早飞出去，东寻西找，衔回来一些枯枝，就忙着垒巢，准备过冬。寒号鸟却整天飞出去玩，累了回来睡觉。喜鹊说：“寒号鸟，别睡觉了，天气这么好，赶快垒窝吧。”寒号鸟不听劝告，躺在崖缝里对喜鹊说：“你不要吵，太阳这么好，正好睡觉。”

冬天说到就到了，寒风呼呼地刮着。喜鹊住在温暖的窝里。寒号鸟在崖缝里冻得直打哆嗦，悲哀地叫着：“哆罗罗，哆罗罗，寒风冻死我，明天



就垒窝。”

第二天清早，风停了，太阳暖烘烘的。喜鹊又对寒号鸟说：“趁着天气好，赶快垒窝吧。”寒号鸟不听劝告，伸伸懒腰，又睡觉了。

寒冬腊月，大雪纷飞，漫山遍野一片白色。北风像狮子一样狂吼，河里的水结了冰，崖缝里冷得像冰窖。就在这严寒的夜里，喜鹊在温暖的窝里熟睡，寒号鸟却发出最后的哀号：“哆罗罗，哆罗罗，寒风冻死我，明天就垒窝。”

天亮了，阳光普照大地，喜鹊在枝头呼唤邻居寒号鸟，可怜的寒号鸟在半夜里冻死了。

今日事今日毕，这是我们都知道的道理。但事实上，有许多人本身性格就是散漫的，表现就是对目标的坚持、时间的控制等做得不到位，事情不能按时完成，很多人都在有意或无意地将本该当天完成的事拖到第二天。也许，在日常的工作中我们会遇到很多小事、杂事，但这就是生活的本身。不过，这也不代表这些小事、杂事就能冲淡我们的主体工作。用任何巧妙的借口和冠冕堂皇的理由来原谅自己的拖沓与不求上进，只能使自己在这种坏习惯中愈陷愈深。因此，对于我们每个人来说，养成“今日事今日毕”的习惯就是一种必须，亦是一种必然。

如果想要不把今天的事拖到明天，那我们每天都能按照计划、按时按量地完成，如此就不会害怕将来的事情自己做不到。因为，当我们在努力做这些事情的时候，我们的解决问题的能力也在一点一点提升，所有的努力都是有回报的，如果我们的能力得到了提升，那么自然也不会对未来感到恐惧了，这也是时间给我们带来的实力。因此，我们要做好每一天的时间管理，让我们的每一分每一秒的努力都是值得的，这样才能做到今日事今日毕。

生活中我们常常仰慕成功者，也渴望自己能成为成功者，似乎又觉得成功遥不可及，其实成功离我们并不遥远，只是需要我们从摆脱拖延开始，从把每一天要做的事情做完开始。想要早日战胜拖延症，就一定要做到当天的事情当天做完。做好每一天，努力每一天。尽自己最大的努力，认真地完成每天的工作，真正做到当天的事情当天做完，我们会发现其实成功并没有想象中的那么难。



增加有效时间，改善无效时间

明明很努力在做事了，为什么事情还是做不完？其中，最主要的原因是因为我们的有效时间减少了，无效时间增多了，给了拖延行为以可乘之机，使得自己总是有做不完的事情。

在管理时间的时候，我们首先必须明白两个词语，一个是有效时间，一个是无效时间。

有效时间大多指的是我们的工作时间，比如上班时间是朝九晚五，理论上的有效时间是八小时，但是中午吃饭休息要花掉一小时，所以有效的工作时间就剩下七小时，当然这七个小时的时间还要有偶尔发呆的时间、偶尔与同事零零散散聊天的时间……这些时间加起来又得去掉一部分时间，到最后我们的有效时间剩下的也就很少了。而无效时间，则指的是我们聊天、网购、发呆等所用掉的时间。

我们分类好了有效时间与无效时间之后，就要对其进行合理规划、充分利用，如此才能起到事半功倍的效果。从现实看来，大多数人的有效时间都很少，而无效时间却很多。我们想要有效利用有效时间，首先就要拉

长我们的有效时间，改善无效时间，这是最好的时间管理方法，它能让我们每一分钟都存在价值，让我们在既定的时间内做更多的事情。如果是拖延症患者，这个时间管理方法也同样适用。高效的安排有效时间，不要让自己有拖延的机会，这样在完成既定的工作之后，就可以安心地享受生活，而不必受因拖延没有完成工作而苦恼、焦虑的罪了。

下面有几个小技巧可以增加有效时间，改善无效时间，大家可以借鉴一下。

1. 增加有效时间的技巧

(1) 减少上网时间

不论是在生活中还是工作中，除非工作必要，我们都应减少用QQ、微博、微信等聊天工具。当然，更要严格控制网购的时间，这不仅仅是浪费时间，更是浪费精力和时间。有目的的聊天、网购，做到适可而止。

(2) 养成良好的生活习惯

在生活中，我们要养成良好的生活习惯，生活作息要规律。可以先制订一个生活的时间表，规定好起床、运动、吃饭、工作、约会、看书、睡觉的时间。也许一开始执行起来很困难，但是只要坚持下来，我们就会发现自己的有效时间增加了，而自己的生活习惯也渐渐地规律起来，整个人的状态都变得精神、振作起来。

(3) 每日一计划

每个人都要有长期的计划，也要短期计划，更要有每天的计划。每天对当天要做的事情都要计划好，最好是将要做的事逐一列表，记录自己的时间花销，分清紧急事件、重要的事情以及今日必须完成的事情，然后一项一项地完成。每日一计划，不仅让要做的事看起来清晰，做起事来也更有条理。



(4) 要有选择性地工作

工作中，我们要学会会有选择性的工作。也就是说，我们要知道什么事情能做，并且可以做好，而什么事情是我们即使花了精力也做不好的。要知道，我们都不是“十项全能选手”，我们每个人的精力、能力都是有限的，因此我们更应该把精力、能力花在那些我们能做好且值得做的事情上。这并不是逃避，而是一种智慧的选择。这会让我们节约很多做无用功的时间，而把这些时间利用到有效时间上面，那我们可能会把现有的工作完成得更好。

(5) 向下授权

有很多管理层的人，每天都忙得像个陀螺似的，可是即使如此也总是完不成工作。这不是说他们能力不够，而是工作太多，可时间、精力太有限。这就需要学会授权，学会把工作，尤其是事务性的重复工作分配给别人做。给予下属以信任，学会从宏观调控，而不是事事亲为。

(6) 进行精力管理

想要保持精力旺盛，首先就要提高自己的睡眠质量，利用好午休时间，利用好食物和水来补充精力，然后在精力最集中的时间内完成最重要的事务。

(7) 控制好做事的节奏

我们做事要有节奏，要张弛有度。比如，在早上精神好的时候可以多做些工作，下午和晚上可以放松一点，千万不要一天到晚紧绷神经，要适当地休息。这样做起事来才会更有效率，才不会想到拖延。

2. 改善无效时间的技巧

(1) 睡前看手机改为看书

互联网时代，我们的生活受到其严重的影响，我们从原来的睡前看书

到现在睡前看手机。一部手机可以让你看到所有想看到的，这虽然很好，但却不利于我们入睡。尤其是那些睡前利用手机玩游戏、玩微信的人更是既影响入睡又浪费时间。其实，如果把睡前看手机的时间换成看书，每天看一点内容既不影响入睡还能学到知识。如果能够随手做笔记，那么慢慢地会发现，自己的知识量增加了，还改善了自己的无效时间。可以说，这是一个一举多得的方法。

（2）每天提前一小时起床运动

这一点是非常值得提倡的，并且是要持之以恒的。因为运动可以促进新陈代谢，调节身体机能。我们平常工作都非常忙，下班之后如果再想运动的话一般很难，因为不仅是上班之后很累，更多的是没有时间，因为有时是需要加班的，这个时间就不能很确定。但是，如果能够提前一小时起床，利用起床前的一小时，坚持运动，虽然没有了赖床时间，虽然消耗了体力，但换来的却是有效时间和充沛的精力。

（3）多为工作做准备

假如你是一个摄影师或者是作家，那么在上班途中、旅途中，任何你看到的有意义的事物都可以用手机记录下来；如果你是服装设计师，那么在看到陌生人的衣服设计独特时，也要细心记下……不要小看这些不经意就能做到的东西，这些都是生活的积累、经验的积累，这些都是为工作在做准备。

（4）做事要专注

当我们做一件事或一项工作时，最好是关掉不必要的网页、聊天工具，不要时不时地去观望，因为这样会浪费很多的时间，也会增加拖延的风险。

（5）熬夜并不是减少无效时间的好方法

用熬夜来减少无效时间是最不明智，也是最伤身体的方法。熬夜就不



能保证睡眠，而保证不了睡眠就会影响第二天的工作，影响第二天有效时间的利用，这是最不划算的。

当然，生活和工作中还有许多好的方法来增加有效时间和改善无效时间，我们每个人都要细心观察和发现，根据自己的情况找到适合自己的方法，这样才能方便我们更好地管理时间，更好地摆脱拖延症对我们的困扰。



拖延症是现代人的通病，但它事实上并不是一种“病”。本书从多个方面讲述了拖延症的形成原因、危害、对人们的影响，以及如何通过自我控制、制定目标、管理时间、提高执行力等方法来摆脱拖延症的纠缠、战胜拖延顽疾，让人们能够清楚地、全面地认识拖延症，从而更好地面对它。

TUOYAN
XINLIXUE

XIANG YUSHENGJULAI DE
XINGWEI WANJI XUANZHAN

ISBN 978-7-5639-5122-2



9 787563 951222 >

定价：29.00元

[General Information]

书名=拖延心理学 向与生俱来的行为顽疾宣战

作者=

页数=252

SS号=14155313

DX号=

出版日期=

出版社=

封面

书名

版权

前言

目录

第一章 认识拖延症

拖延症是什么

拖延的原因

拖延症的类型

拖延带来的影响

一个人是如何患上拖延症的

第二章 拖延是成功的绊脚石

逃避现实

思维懒惰

行动力差

太过追求完美

消极对待生活

第三章 做好自我控制

摆脱焦虑

提升情绪自控力

管理好自己的情绪

培养自律的习惯

放下怨恨，拥抱未来

克服不良情绪

第四章 活在当下

不要随意贬低自己

把握现在

忘记烦恼，轻松生活

选择快乐

活出自己的风格

第五章 跟借口说再见

不要给自己找借口

做事，就要一次性做到位

敢于承担责任的人，不需要借口

不要把事情想得很难

第六章 战胜拖延从战胜懒惰开始

用勤奋克服懒惰

脚踏实地才能更长久

告别等待

第七章 世界上没有完美

承认不完美

改变能改变的，接受不能改变的

学会接纳自己

保持好心态，凡事都往好处想

生活中没有万事俱备

第八章 提高执行力不拖延

现在马上去做

积极主动，甩掉拖延

学会拒绝

抛弃你的犹豫不决

做事果断，不优柔寡断

第九章 管理好目标，才不会拖延

有什么目标，就会有怎样的人生

树立明确的目标

给目标一个时间期限

把大目标分解成小目标

第十章 做好时间管理，终结拖延行为

时间的管理

学会掌控时间

正确地、高效率地利用时间

管理好碎片时间

抓住可支配的时间

不要把今天的事拖到明天

增加有效时间，改善无效时间

封底