

<<战胜拖拉>>

图书基本信息

书名：<<战胜拖拉>>

13位ISBN编号：9787506031615

10位ISBN编号：7506031612

出版时间：2008-6

出版时间：东方出版社

作者：[美] 尼尔·菲奥里

页数：183

译者：张心琴

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<战胜拖拉>>

### 内容概要

不论你是专家、企业家、中层经理人、作家还是学生，只要希望战胜拖拉，或仅仅是想在完成复杂的、有挑战性的工作时更有效率——本书都将帮助你实现这些目的。

帮助任何繁忙的人以更快的速度做更多的事情，而不会因为没有在规定的时间内完成工作而感到焦虑和紧张，帮助生活中做事拖拉的人，战胜困难。

有了即时习惯的技巧与策略作为助力，你将会把自己当成是一个高效者，并像按照高效者的工作方式去严格要求自己。

尼尔·菲奥里是关于拖拉的成因及其战胜方法的第一套系统策略的提出者。

他的技巧将帮助任何繁忙的人以更快的速度完成更多的事情，使他们不会因为没有在规定时间内完成工作而感到焦虑和紧张。

你是专业人士也好，学生也好，家庭主妇也好，本书都将帮助你更快地实现目标——不管这些目标是一些大而复杂的挑战，还是日常生活与工作中一些小儿关键的业务。

菲奥里一步一步地展示多种经过验证的策略，它们将消除你生活中存在的拖拉现象。

通过阅读本书你将学到：以拖拉的征兆作为治疗的开始；克服拖拉背后的完美主义心态和害怕失败的恐惧心理；让焦虑对你有用；通过充分地在“喷发状态”下工作，在更多的时间内完成更多事情；帮助生活中做事拖拉的人，战胜困难。

经过修订，本版中包括了一篇新的引言以及一节新的内容，依次解释如何理解与处理各种策略在当前的拖拉现象中所扮演的复杂角色。

## <<战胜拖拉>>

### 作者简介

尼尔·菲奥里，作为一个心理学家和作家，尼尔·菲奥里已经帮助万千上万的人变得更有效率，并帮助他们发挥了最大的潜能。

作为企业培训师，他与柏克德（Bechtel）、美国电话电报公司（AT&T）及李维·斯特劳斯（Levi Strauss）这样的企业合作过。

他曾在多家刊物上发表专业文章，这些刊物包括《新英格兰医学杂志》、《健康》、《创业家》和其他一些大众杂志。

尼尔·菲奥里拥有经济学学士和心理学学士双学位，现居加利福尼亚。

## &lt;&lt;战胜拖拉&gt;&gt;

## 书籍目录

鸣谢新版序言前言第一章 为何拖拉 拖拉的征兆 积极地看待人类精神 最严厉的批评者——自己  
 拖拉的益处 拖拉可以表达憎恨 拖拉常被用来抵御对失败的恐惧 拖拉常被用来逃避对成功的  
 恐惧第二章 拖拉是如何进行的 弄清楚自己是如何利用时间的 拖拉日志 建立安全感：走出拖拉  
 的第一大步 拖拉与焦虑通过五步骤起作用第三章 怎样进行自我对话 反效率信息 “不得不”——  
 压力信息 “应该”——抑郁信息 选择的力量 从抵触到承诺 学会说不 拖拉者区别于  
 高产者的五种自我陈述 第一种：“我不得不”的消极想法 第二种：“我必须完成”的消极想  
 法 第三种：“这个项目大且重要”的消极想法 第四种：“我必须做到十全十美”的消极想法  
 第五种：“我没时间玩”的消极想法第四章 无忧休闲，高质量工作 休闲的重要性 自我激励的  
 拉动法 从无忧休闲到高质量工作第五章 克服行动的障碍 三大障碍 工具一：三维思维与逆向日程  
 三维思维 逆向日程 工具二：忧心处理 工具三：坚持不懈地开始 为挑战消极的自我陈  
 述与态度做准备 保持开始状态第六章 逆向日程表 高效者也需要制度 逆向心理学 如何使用逆  
 向日程表 调整逆向日程表第七章 喷发状态 多用大脑 只是你的初稿 学会集中注意力 专注练习  
 放松练习 把喷发状态融入计划之中第八章 对进展进行微调 计划中的倒退 弹性与刚性 弹性  
 刚性 集中注意力：克制杂念 精神演练和预先设计 有效的目标设置 避免受挫第九章 和拖  
 拉者一起生活 管理有拖拉问题的人 承诺与顺从 要求顺从 引入承诺 专注于开始与专注于  
 结束 强调结局 清楚何处开始 要结果还是给批评 人身批评 赞扬 需要改进时  
 清晰陈述你的优先事项 果断 回报要公平、频繁 给予建设性的反馈 和拖拉者一起生活絮  
 语参考书目

## &lt;&lt;战胜拖拉&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 为何拖拉 健康的个体对有成果的活动和高质量的生活有一种嗜好。

——乔治·伯纳德·肖 整个战略性的策略从认清你的拖拉模式开始，这样你才能够应用恰当的技术，以高效的工作模式来替换它们。

拖拉的征兆 以下六个征兆，可以帮你快速确定自己在拖拉、实现目标和效率低下问题上，是否存在明显的困难。

1. 你是不是觉得，生活就像一连串不可能尽到的义务？

你是不是：保留着一个长得不能再长的“待处理”清单？

经常用“不得不做”与“应该做”和自己进行对话？

感到无力，缺乏如何进行选择的判断力？

感到激动、压抑，总是害怕在拖拉的时候被人识破？

遭受失眠的痛苦，在晚上、周末和假日里（如果你是在度假）难以放松？

2. 你的时间观念是不是不现实？

你是不是：用一些模糊的语句谈论项目的启动，比如“下周某个时候”或者是“今年的秋天”？

记不起时间是如何被浪费掉的？

时间表很空洞，没有明确的决心、方案、次级目标和最后期限？

参加会议和宴会时经常迟到？

上下班的高峰时段，开车经过市中心时，没能把堵车的时间计算在内？

3. 对自己的目标和价值。

是不是摇摆不定？

你是不是：在忠于一个人或坚持一个项目时，感到困难？

对自己真正需要什么很模糊，但对自己应该需要什么却很清楚？

会轻易地被另一个看起来没有问题和障碍的方案转移注意力？

对于如何安排合适的时间去做最重要的事情缺乏准确的区分能力？

4. 不满足吗？

泄气吗？

抑郁吗？

你是不是：生活中有一些目标从来没有实现，甚至从来没有尝试过？

害怕一直做一个拖拉者？

觉得你从未被已经完成的事情满足过？

感觉失落——总是在工作或者不工作的时候感到内疚？

不断地想“我为什么做这件事”或者是“我怎么了”？

5. 你是否优柔寡断，害怕因出错而受到批评？

你是不是：延长了项目的完成日期，因为你想尽力让它们十全十美？

害怕负责做出某些决定，因为你害怕出问题后受到指责？

在不重要的事情上也要求十全十美？

希望超然于错误和批评？

总是担心“出问题后，我该怎么办”？

6. 缺乏自尊和自信。

是不是阻止着你变得高效？

你是不是：在失败的时候抱怨外在的因素，因为你害怕承认自己的任何不足？

相信“我即我所做”或者是“我就是我的净值”？

在掌控自己的生活时感到无效？

害怕受到评判而被别人发现自己不够资格？

如果你能和上述这些征兆中的大多数联系起来，那么很有可能你已经知道，你确实存在着拖拉、

## &lt;&lt;战胜拖拉&gt;&gt;

时间管理不当或工作狂热等方面的问题。

如果你在自己身上只看到这些征兆中的一部分，那么你可能在生活中的其他某些方面存在拖拉，而在大部分领域内仍然能有效地控制住局面。

如果你曾陷入拖拉循环，你就会知道在生活中你所付出的个人代价：求职或申请学业时错过最后的期限；因为没有打电话跟进而失去一单生意；由于不断迟到和取消计划而致使人际关系破裂……即便你避免了这些极端情况的出现，能负责地尽到自己的义务并在最后期限前完成任务，但你仍然因拖拉而饱受其苦。

事实是，大多数认为自己是拖拉者的人都在最后期限赶完了任务，并且没有受到严重的惩罚。

但是，当我们不得不承认，对于可怕或不愉快的任务我们有着大量的困难时，我们都会感到非常的忙乱、压抑和不快乐。

我们真正的痛苦，来自于因耽误而产生的持续的焦虑，来自于因最后时刻所完成项目质量之低劣而产生的负罪感，还来自于因失去人生中许多机会而产生的深深的悔恨。

积极地看待人类精神 “你为什么拖拉？”

”关于这个问题，人们回答得最多的是“因为我懒”。

但是即便情况最严重的拖拉者在生活中某些方面也都是有动力和精力的——运动、阅读、照顾他人、听音乐、跳舞、政治辩论、投资、上网。

所谓的拖拉者在每一个行业中都存在，他们在自己选择投入的领域中成就颇多，但在其他领域成绩寥寥。

即时习惯策略的视角并不认为懒惰、缺乏条理或其他什么性格缺点是造成你拖拉的原因。

这种视角同样不接受“常人生来即懒惰，需要有压力去激励他们”的观点。

即时习惯策略基于马丁·塞利格曼博士的积极心理学——芝加哥大学的苏珊娜·科巴萨（Suzanne Kobasa）博士认为它代表着“强调人类主动性与恢复力的心理学方向”。

她对“坚强人性”（The Hardy Personality）的研究告诉我们，对于人类机能更为乐观的解释常常被排除在关于人们如何应对困难的理论之外。

同样，诺曼·卡普斯（Norman Cousins）的《以病人的视角解剖疾病》和《弥合的心》两部书告诉我们，现代医学事实上已经忽略了人体恢复愈合机制的积极的一面，而更偏向于关注疾病本身。

他认为，幽默感与积极的思想感情具有愈伤的潜能。

对于人类精神之中的拖拉问题，即时习惯策略采取类似的积极态度。

既然人性能够变得如此积极主动，那我们为什么还存有拖拉问题呢？

这是你可能要问的问题。

《成功心理学》和《工作之乐》的作者丹尼斯·威特利（Denis Waitley）给出了一个解释。

他把拖拉定义为“防备行为（self-defensive behavior）的一种过敏形式”，这种形式旨在保护一个人的自我价值感。

也就是说，拖拉发生在我们担心自己的价值感与独立感受到威胁的时候。

只有在自然驱动力和富有成效的活动受到威胁或压迫的时候，我们才会表现出懒惰。

“没有人为了感觉糟糕而懒惰，”威特利说，“懒惰只是为了暂时缓解深层次的内心恐惧。

” 是什么样的深层次的内心恐惧促使我们寻求如此没有成效的缓解方式呢？

西奥多·鲁宾（Theodore Rubin）在他的著作《同情与自我憎恶》中提出，是害怕失败、害怕有缺憾（完美主义）以及害怕无法实现的预期（茫然）阻止了我们继续为实现可以达到的目标而采取的行动。

害怕失败，意味着你相信即使是最为微不足道的错误，也都能证明你是一个一钱不值、不可救药的人；害怕有缺憾，意味着你很难接受自己的不完美——所以你会把别人做出的任何批评、反对和评判都理解为是你对把握完美状态的一种威胁；害怕无法实现的预期，亦即害怕即便已经付出了艰辛的劳动，实现了为你而设的目标，你唯一的回报也只是越来越高、越来越难的目标，没有停留、没有时间去回味你的成就。

鲁宾博士说，这些恐惧让我们不能到达某个人生境界，在这个境界中，我们对当下的自我充满同情——我们是谁，处于何种境地？



## &lt;&lt;战胜拖拉&gt;&gt;

这种对自己的同情，对于战胜拖拉背后的起因是举足轻重的。

它意味着我们要理解，拖拉不是一种性格缺憾；它是一种尝试（尽管并不让人满意），用以应对当自我价值置于别人评判之下时，常常产生的让人无能的恐惧。

害怕被人评判，是当一个人对工作中自己是谁、对自己作为一个人的价值发生身份认知时，所产生出来的关键性的恐惧。

随着这种恐惧而来的，是追求完美的反效率的驱动力、严厉的自我批评以及你必须要剥夺自己的闲暇时间，以迎合某些看不见的评判的一种恐惧心理。

最严厉的批评者——自己 一位年轻的女孩紧张地坐在候诊室沙发上，她看上去很像一位幼小的、迷茫的小孩。

女孩双手十指紧紧地交叉在一起，佝偻着背坐在座位的边缘上，好像很疼的样子。

我叫她的名字，克莱尔（Clare）面露喜色，挤出了一个笑容，但是显得紧张而又笨拙。

当她站起来时，我能看出她是一位个子高高、穿着入时且年近30的女人，她能够很快丢掉小孩子一样的表情，显示出自己真实的年龄和状况。

一起进入我的办公室时，她又恢复了那种孩子般的表情。

她把身子前倾过来，很温顺地说：“我可能要被炒鱿鱼了。”

我已经收到了一份很差的业绩评估报告，如果我再不改进的话，他们就会炒掉我的。

我感到害怕。

我这一辈子还从来没有在哪件事情上失败过。

” 这份工作是克莱尔第一次走上担任职位，她所在的单位是一家快速扩张的医药产品营销公司，公司发展前景诱人。

在30多分钟的时间里，她尽数自己在拖拉方面的问题：困窘、羞辱、轻视自己、持续紧张、总是感到失控、赶不上最后期限、一大堆项目蜂拥而至、留不出时间来检查已存在的明显的错误。

“我就是不能正视他们对我提出的所有的要求。

那么多的东西他们都要求我去学，”克莱尔对我说，“随时都来打扰我，但却没有一个清晰的指导原则。

我不知道他们想从我这儿得到什么。

我觉得自己很笨，没有能力。

一段时间过后我甚至无法进入工作状态，尽管我也很想。

我非常害怕自己犯了什么错误。

每当开始从事某个项目时，我总是能够听见老板的声音，告诉我怎样做才是对的，这个项目又是多么的重要。

我做事的方式和他做事的方式简直是千差万别。

” “当我着手从事这份工作的时候，人人都急着等我开始。

这份工作的前任员工珍妮特（Janet）留下了一大堆的事务。

但是当有人问起进度如何的时候，我都说只是刚刚开始深入，也就是仅仅获得了自己的一些想法。

如果我向他们谈起工作情况，他们接下来就会说，在珍妮特的这个位置上干是多么的困难。

后来，我不再向他们请教，也不再向任何人谈起我的工作情况。

在遇到某个障碍的时候，我会变得非常紧张和压抑，于是，干脆把工作全放在一边，喝上一杯咖啡休息一会儿，或与某人谈论天气——或做任何可以用来驱除紧张感的事情。

” “但我的问题不是有了这份工作才开始的。

拖拉对我来说不是新问题，在小学的时候，我就已经意识到它的存在了。

我知道，在拖拉问题上的困难一直给我带来不好的影响。

从高中开始，我就有了这个毛病。

即便在那时，我也会为提交项目的事情而焦虑，因为我害怕项目完成得很一般——只是平均水平。

” 当克莱尔说到“一般”、“只是平均水平”这两个词的时候，一种厌恶的表情爬上了她的脸庞。

我认定此时是打断她的最好时机。

## &lt;&lt;战胜拖拉&gt;&gt;

她花了很长一段时间把自己描述成一位受害者、一位受惊而无助的小孩，但这个时候她又成了法官和批评家。

法官和批评家的角色并不是非常积极的，但相比她在受挫于一份糟糕的业绩评估报告时所扮演的角色，要更显得有振作的精神。

“‘只是平均水平’对你来说是相当可怕的，对吧，克莱尔？”

我问，“它让你感到痛苦，觉得自己一钱不值。

我感觉你對自己可能是太苛求了。

你希望你所有的工作都胜人一筹，甚至是完美无瑕，而当情况与此相反时，你又会对自己心生厌恶。

好像你的项目不再只是你所要处理的工作；它们成了映照你作为一个人的价值的镜子。

我敢打赌，当你的工作被判为‘一般’时，你会告诉自己说‘你不行’：犹如是你本人——而不是你的工作——受到了评判。

你是在哪里学到用那样的方式跟自己说话的？

“我的问题让克莱尔迷惑起来，她想了一会儿。

“从我记事的时候就开始那样了。

我从小受到的教养让我相信，我应该把所有的事情都做到最好；任何达不到最好标准的事情都是失败的。

如果失败了，我就会感觉自己是个彻底的失败者。

“然后，克莱尔告诉我她在什么地方学到把自己想象成一半是法官，一半是懒孩子。

“我是四个姊妹中最小的。

我的两位哥哥和一位姐姐都相当成功，当然，我父亲也是非常的成功和富有，而母亲呢，也很讨人喜欢，做什么事情都很在行。

我总是感到我得和他们赛跑，却又觉得力不从心——他们在各个方面都比我好很多。

我想当时我可能是要去学医的，但这条路竞争太激烈，并且大哥也已经选择了这个领域。

从我记事时开始，当我做家庭作业向他们请教时，他们总会拿我取笑。

他们总是盼望我把事情做好，没有任何问题。

我想他们是在向我表明他们有多么的聪明。

我的成绩从来没有得到过表扬，既使我非常努力了。

可是，一旦我考砸了，在历史或其他什么科目得了一个8的时候，又会招来大量的批评。

我总是觉得有人在背后看着我，总是担心着做得是不是不够好，自己的聪明程度到底如何。

“在成长过程中，人们都在告诉我，要约束自己，在钢琴、芭蕾和自然科学方面要达到很深的造诣。

我感到我得强迫着自己为他们做这些事情，即便是在想和其他孩子一起出去玩耍的时候。

我要拥有某种特长，对父母来说是那么的重要。

我想让他们快乐，所以我真的‘为他们’努力去做。

我做得还算过得去，但事实上从来没有多么突出。

他们从来不会为我所做的某件事情感到骄傲。

不管我多么努力地去做了，但我总是会为笔试和面试而感到紧张，以至于从来不能完全发挥。

我一直觉得，如果没有这么多的压力——时间再多一点点——我就可以做得非常好。

但结果总是很一般。

我讨厌只获得一般的成绩。

但不是人人都这样吗？

“在许多拖拉者当中，这种早期家庭模式是很典型的。

赞扬的话常常被保留，因为它“可能会让你骄傲自满”。

由此而留给孩子们的一个感觉是他们所做的努力从来都不够。

似乎没有什么办法可以取悦父母或者是老师。

孩子们在他们人生的早期逐步懂得，完成一个项目之后，所能等到的只有批评，或者是关于如何改进的所谓建设性的意见。



## &lt;&lt;战胜拖拉&gt;&gt;

与此同时，某些信息被清晰地传递出来：“你不能停下来。

你总是需要不断地尝试。

生活与工作都是艰难的；它对你来说不会是那么轻而易举；只有做了大量的工作之后，你才能栖身于胜利之中；最好习惯于冷酷的现实，因为成人时代比孩提时代更糟糕；当你在外面玩耍的时候，某个灾难正在角落里潜伏着，等待时机向你发动突然袭击。

” 克莱尔的早期教育告诉她，她的身上存在懒惰的部分，而要从事她所面对的艰苦劳动时，这一部分就需要受到约束、压力和威胁。

对于克莱尔来说，不断地与自己冲突，是她所知晓的唯一的方式。

我要挑战克莱尔的故事所揭示出的两种互相矛盾的假设：一是她逼迫自己具有的感觉，亦即认为她需要一种内心冲突这样的一种假设；二是认为这种持续冲突是正常的，是人人都有的一种生存方式——犹如懒惰就是人性之一一样。

“我猜许多人都是这样的，克莱尔，”我说。

“但你要相信我，并不是人人都这样。

我敢打赌，有那么一段时间，当你还是一个小孩子的时候，你所做的任何事情事实上都不存在问题，都是完美无缺的。

你所吐出的每个字都被人们报以热烈的掌声，还有鼓励的表情——那是一种抚慰人心的、说你不会有问题的微笑。

大家都会对你说，‘你怎么样我们都喜欢’，留给你时间，让你按照自己的方式、自己的进度去学习。

” 克莱尔的泪水夺眶而出，抽泣起来，然后又道歉说：“对不起，我不是有意想哭。

我向自己保证不哭的。

我感觉自己好蠢。

我甚至不知道为什么要哭。

” “是不是在很长的一段时间里，你都能感受到那种无条件的接受？

”我问。

“或许同样在很长的一段时间里，你自己也是所有肯定你的人当中的一位。

现在看看，你很快就想起了那种评判的声音，‘哭得真傻，哭得没有道理。

别哭了，道歉吧。

’这样的话你学得很好，或许是学得太好了。

你是从哪里学到用这种严厉而苛刻的方式跟自己说话的？

” 我想让克莱尔对她的消极的“自我对话”（self-talk）产生警觉，让她最终学会即使是在她不能控制他人言语的时候，也要控制这种消极的自我对话方式。

受害者的感觉已经成为了她自我身份认知的一部分，以至于她径直认为批评的原因来自于她自身之外。

我让她注意，她本人才是那位威严的法官。

我替克莱尔分析，她学会这种求全责备的话语，可能是为了得到父母的承认。

要保证得到父母的承认，她不得不接受他们所相信的东西，即她的身上的一部分是恶劣的，这一部分要变得正常，就需要接受持续不断的监视和压力。

这样，克莱尔就学会以一个威胁性的父母的身份，而不是以慈爱的父母的身份跟自己说话了。

克莱尔的问题是“毒性教学”（poisonous pedagogy）后果的绝佳例子。

“毒性教学”是艾利斯·米勒（Alice Miller）在《为你自己好：儿童教育中隐藏的残忍与暴力的根源》中提出来的，这种教学方法教给孩子自卑和对工作的消极态度。

克莱尔还不到独立思考问题的年龄时就学会了对工作与自身能力所采取的消极态度。

鉴于她现在已经长大成人，我要让她有意识地决定，哪些态度和设想是她觉得有道理的。

让她了解一下我分析她的问题时所借助的理论，我觉得也是很重要的。

我告诉她，我的工作基于对人类精神的积极的态度之上，工作并取得进步，对于人类的身心来说都是源于自然的，而像拖拉这样的问题通常都是源于对这种驱动力的压抑。

## <<战胜拖拉>>

我首先重新定义了关于工作与拖拉的一些基本前提，接着就要去发现克莱尔拖拉背后的一些消极的设想。

我让克莱尔在几天的时间之内，跟踪一下自己拖拉的时间和原因，目的是让她意识到在什么时候，她的旧观念最容易把她引入到消极的条条框框中去。

当她发现自己在拖拉的时候，就要警觉自己用拖拉的方式逃避内心冲突与焦虑心情的习惯。

## <<战胜拖拉>>

### 编辑推荐

《战胜拖拉》尼尔·菲奥里是关于拖拉的成因及其战胜方法的第一套系统策略的提出者。他的技巧将帮助任何繁忙的人以更快的速度完成更多的事情，使他们不会因为没有在规定时间内完成工作而感到焦虑和紧张。

<<战胜拖拉>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>