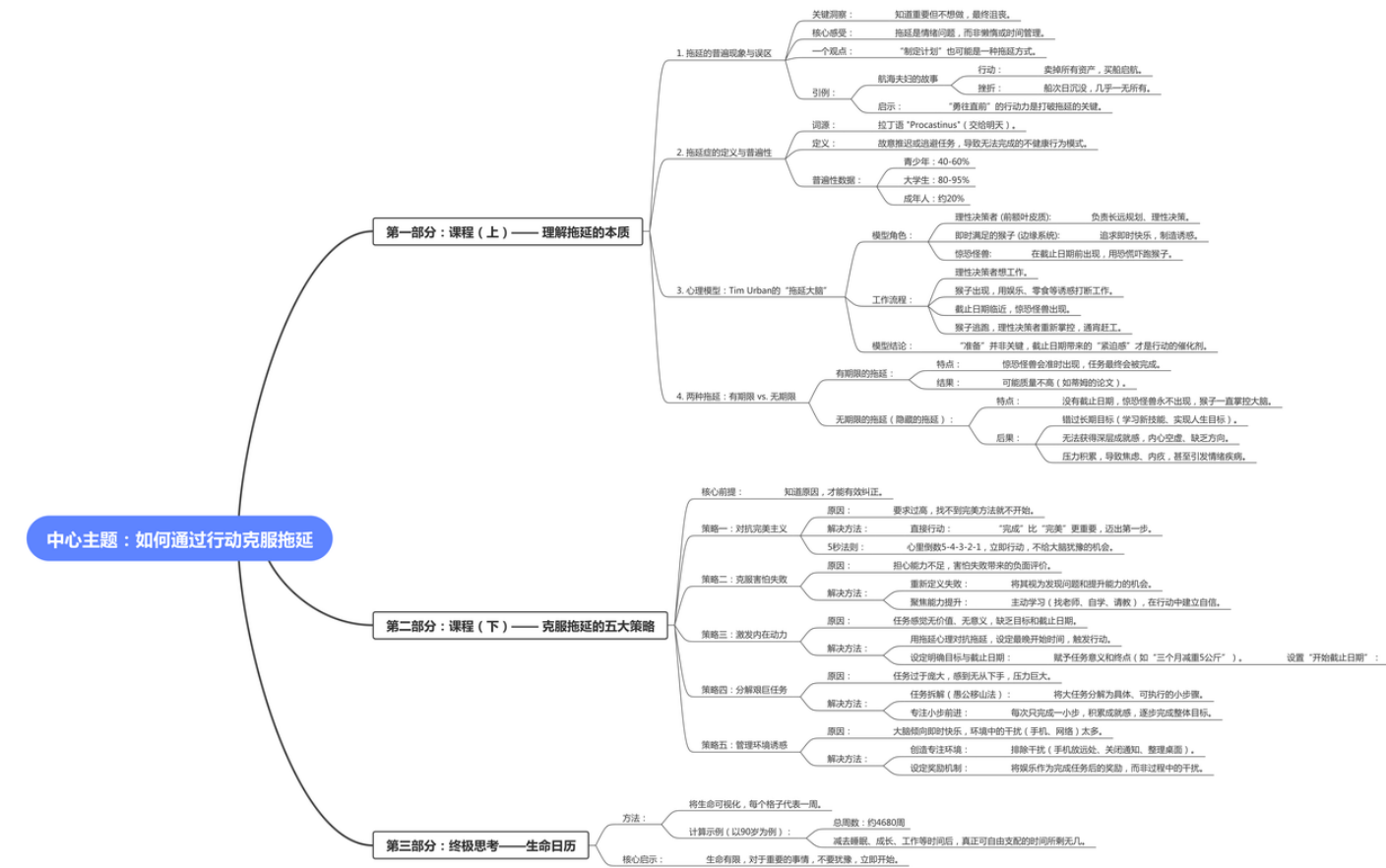


如何通过行动克服拖延

思维导图：



1.笔记

Introduction:

课程探讨了拖延这一普遍现象，深入分析了其背后的心理机制和应对策略。通过一个夫妇的真实故事，展示了如何通过行动克服拖延。

文章还引用了Tim Urban的TED演讲，利用生动的比喻解释了拖延的脑科学基础，并提出了五种主要的拖延原因及其解决方案。通过这些内容，读者可以更好地理解拖延的本质，并找到有效的应对方法。

Key Points:

- 拖延是一种普遍现象，影响了许多人的生活和工作。
- 拖延不仅仅是懒惰或时间管理问题，还涉及复杂的情绪和心理因素。
- 一个美国夫妇卖掉所有资产买了一艘船，梦想环游世界，但船在第二天就消失了。
- 尽管遭遇挫折，这对夫妇坚定地表示不会放弃梦想，继续准备下一艘船。

- 拖延综合症（Procrastination Syndrome）是指人们在需要完成任务时故意推迟或逃避，导致任务未完成。
- Tim Urban通过TED演讲，利用幽默和比喻解释了拖延的脑科学基础。
- Tim Urban用‘掌控者’和‘顽皮猴子’的比喻，描述了大脑前额叶皮层和边缘系统在拖延中的作用。
- ‘恐慌怪兽’代表了截止日期的压力，它能帮助人们克服拖延，但如果没有截止日期，拖延会持续存在。
- 长期拖延会导致内心的空虚和缺乏方向感，因为长期目标的实现带来更深层次的成就感和幸福感。
- 拖延的五个主要原因包括：完美主义、害怕失败、缺乏动机、任务过于艰难、追求即时快乐。
- 解决完美主义拖延的方法是直接开始行动，不追求完美。
- 克服对失败的恐惧可以通过尝试新方法和不断学习来增强自信。
- 缺乏动机可以通过设定明确的目标和截止日期来解决。
- 面对过于艰难的任务，可以将其分解成小步骤，一步步完成。
- 为了减少即时快乐的干扰，建议创建一个专注和高效的工作环境。

Summarization:

课程深入探讨了拖延这一普遍现象，并通过一个夫妇的真实故事和Tim Urban的TED演讲，生动地展示了拖延的本质和应对策略。文章开头介绍了拖延的普遍性，指出它不仅仅是懒惰或时间管理问题，而是涉及复杂的情绪和心理因素。接着，通过一个美国夫妇卖掉所有资产买船环游世界的故事，展示了如何通过行动克服拖延。尽管他们的船在第二天就消失了，但他们坚定地表示不会放弃梦想，继续准备下一艘船。这个故事说明了行动的重要性，即使面对挫折也能激励人们继续前进。

随后，课程引用了Tim Urban的TED演讲，利用幽默和比喻解释了拖延的脑科学基础。Tim Urban用‘掌控者’和‘顽皮猴子’的比喻，描述了大脑前额叶皮层和边缘系统在拖延中的作用。前额叶皮层负责认知、理性决策和执行功能，而边缘系统则控制我们的情绪反应、动机、记忆处理和基本生存行为。当拖延发生时，‘掌控者’和‘顽皮猴子’之间的互动导致了任务的推迟。‘恐慌怪兽’代表了截止日期的压力，它能帮助人们克服拖延，但如果没有截止日期，拖延会持续存在。

课程进一步探讨了长期拖延的后果，指出它会导致内心的空虚和缺乏方向感，因为长期目标的实现带来更深层次的成就感和幸福感。接着，文章列出了拖延的五个主要原因及其解决方案：完美主义、害怕失败、缺乏动机、任务过于艰难、追求即时快乐。对于完美主义，建议直接开始行动，不追求完美；对于害怕失败，可以通过尝试新方法和不断学习来增强自信；对于缺乏动机，可以设定明确的目标和截止日期；对于任务过于艰难，可以将其分解成小步骤，一步步完成；对于追求即时快乐，建议创建一个专注和高效的工作环境。

最后，通过生命日历的概念提醒读者时间的有限性，鼓励人们在重要的事情上不要犹豫，立即行动。通过这些内容，读者可以更好地理解拖延的本质，并找到有效的应对方法，从而提高生活和工作的效率。

2.学习卡片:

Question 1: 什么是拖延综合症？

Answer: 拖延综合症指的是人们在需要完成某事时故意推迟或逃避，导致任务未完成。这种行为不仅仅是懒惰或时间管理不善，而是涉及许多复杂的心理问题。

Question 2: 拖延综合症的英文名称是什么？

Answer: 拖延综合症的英文名称是Procrastination，源自拉丁语Procastinus，意思是“给明天”。

Question 3: 拖延综合症在不同年龄段的人群中有多普遍？

Answer: 根据报告，约40-60%的青少年有拖延行为，80-95%的大学生承认自己有拖延情况，成年人的拖延现象约占20%。

Question 4: Tim Urban在2016年的TED演讲中提到了哪些角色？

Answer: Tim Urban提到了三个角色：掌控者（前额叶皮层）、顽皮猴子（边缘系统）和恐慌怪物（代表压力和紧张）。

Question 5: 拖延综合症的五个主要原因是什么？

Answer: 拖延综合症的五个主要原因是：完美主义、害怕失败、缺乏动力、任务过于困难、追求即时快乐。

Question 6: 如何克服完美主义导致的拖延？

Answer: 尝试使用前所未有的方法直接开始行动，可以尝试5秒钟规则：在心中倒数5、4、3、2、1，然后立即行动，不再多想。

Question 7: 如何应对因害怕失败而拖延？

Answer: 通过尝试来发现自己的不足之处，然后通过学习、寻求帮助等方式增强能力，逐渐消除对失败的恐惧。

Question 8: 如何处理因任务过于困难而拖延的情况？

Answer: 将大任务分解成小任务，每次只专注于一个小步骤，逐步前进，最终完成整个任务。

Question 9: 如何减少因追求即时快乐而拖延？

Answer: 创建一个专注且高效的环境，移除工作区域的干扰，保持整洁，或者观看关于上瘾的相关内容来提高专注力。

3. 测验

Question 1: 什么是拖延综合症？

Answers: 一种罕见的疾病, 一种心理疾病, 一种不健康的思维和行为模式, 一种时间管理问题

Correct Answer: 一种不健康的思维和行为模式.

Question 2: 为什么计划可能会成为一种拖延的方式？

Answers: 因为计划可以帮助我们更好地安排时间, 因为计划可以让我们更有动力, 因为计划只是为了推迟行动, 因为计划可以让我们更快完成任务

Correct Answer: 因为计划只是为了推迟行动.

Question 3: 美国夫妇卖掉所有资产买船的故事说明了什么？

Answers: 计划的重要性, 勇敢行动的重要性, 时间管理的重要性, 金钱管理的重要性

Correct Answer: 勇敢行动的重要性.

Question 4: Tim Urban在TED演讲中使用了什么比喻来解释拖延？

Answers: 一个厨师和一个面包师, 一个主人和一只猴子, 一个医生和一个病人, 一个教师和一个学生

Correct Answer: 一个主人和一只猴子.

Question 5: 在Tim Urban的比喻中, '恐慌怪兽'代表什么？

Answers: 快乐的情绪, 压力和紧张, 理性决策, 执行功能

Correct Answer: 压力和紧张.

Question 6: 导致拖延的五个主要原因中，哪一个与追求完美有关？

Answers: 缺乏动力, 任务过于困难, 完美主义, 害怕失败

Correct Answer: 完美主义.

Question 7: 如何克服因害怕失败而导致的拖延？

Answers: 设定更高的目标, 避免尝试新事物, 通过学习和实践增强能力, 完全放弃任务

Correct Answer: 通过学习和实践增强能力.

Question 8: 如果一个任务没有明确的截止日期，会导致什么样的拖延问题？

Answers: 短期的快乐会导致长期的满足, 没有恐慌怪兽出现, 猴子会一直控制大脑, 任务会更容易完成, 压力会减少

Correct Answer: 没有恐慌怪兽出现, 猴子会一直控制大脑.

4.全文:

课程一：如何通过行动克服拖延（上）

你是否也面临同样的问题？你知道有些事很重要，你知道你必须去做，但你就是不想做。事情一拖再拖，最后感觉非常沮丧。即使你的拖延不是因为懒惰，也不是时间管理的问题，你知道，这和你的情绪有关。

你们都有拖延的感觉吧？前段时间我看到一个有趣的观点：**制定计划其实也是一种拖延方式**。于是我好奇地看了看。文章开头是“你还在做计划吗？”我建议你别再做计划了，因为做这个计划只是为了拖延行动，为什么不直接行动呢？从某种意义上说，这是对的。大多数标题都是这样写来吸引眼球的，但背后有一个我认为值得关注的原因。这是一个真实的新闻故事。有一对夫妇，他们梦想着驾驶自己的船航行。于是这对夫妇非常积极，很快卖掉了所有资产，得到了大约14万美金。如果买一艘有50年船龄的船，就准备环游世界。没想到第二天，这艘船就找不到原因地沉没了。幸好当时离岸边不远，这对夫妇带着宠物回到了陆地。此刻非常尴尬，这对夫妇用所有资产买了一艘船，但船没了，现在他们只剩下2000多美金来买船，接下来怎么生活都不清楚，更别说花钱找人打捞船并修理了。这对夫妇下一步会怎样呢？没人知道，但他们非常坚定地说不会放弃梦想，会为下一艘船做好准备，再次启航。不要说残疾人怎么想，大多数人都会觉得这对夫妇太大胆了，身上只有两千多元就环游世界。但这种勇往直前，反而打破了大多数人难以摆脱的拖延。当然，解决拖延并非直接去做那么简单。

首先，我们简要介绍一下什么是拖延症。拖延在英语中被称为“Procrastination”，它源自拉丁语“Procastinus”，大致翻译为“交给明天”。拖延并非罕见现象，据一些报道，大约40 - 60%的青少年有拖延行为，80 - 95%的大学生承认自己有拖延情况，尤其是在做作业时，95%？这是我见过最高的对比了，几乎所有的成年人中拖延现象接近20%，虽然有些是较早的数据，但也表明了拖延行为不被认为是一种疾病，而是被认为是一种不健康的思想和行为模式。

拖延症通常指的是人们在需要做某件事时故意推迟或逃避，导致任务无法完成。研究发现，这种行为不仅仅是懒惰或不会管理时间，它还包含许多复杂的心理问题。有哪些复杂的心理问题呢？让我们从拖延大师的演讲开始。2016年，一位博主在网上走红，作者名叫蒂姆·厄本（Tim Urban）。蒂姆和他朋友的博客“等等，为什么”（Wait But Why）借助讽刺和简单的古人形象，加上一些吸引人的粉丝留言，赢得了很多粉丝和赞助商的喜爱，甚至马斯克也是该网站的赞助商之一。虽然当时已经有很多人喜欢他，但真正让他备受关注的是2016年的一场TED演讲。拖延大师的内心在想什么呢？蒂姆在演讲一开始就用了一个非常重要的人类内心的例子，在座的各位都有拖延完成论文的经历吧？看看你的做事方式是不是这样：一开始，从毫无头绪到慢慢挤出一点想法，然后一天做一点，接着截止日期越来越近，最后来不及了，通宵赶工，终于完成。听起来是这样吧。但蒂姆说他的方式完全不同。蒂姆是这样的：一开始想做，但没头绪，那就明天做；到了明天，又不想做，还是明天做；明天之后没头绪，后天之后没头绪，一周之后还是没头绪，直到最后一天，拼命做，最后说了一句“我很佩服自己真的做完了”。显然，这才是真正的表演。大多数人的工作时间都是这样。另外，你有没有发现，如果是这样，大部分时间都在最后一刻。如果你完成了，是不是可以说完成任务和我们准不准备关系不

大。你以为需要准备才能做好一件事，但从事实来看，你好像根本不需要所谓的准备时间，你要的是到了截止日期逼得你狗急跳墙的急迫感。原来如此，准备是没用的。等等，把故事听完。最后教授评价蒂姆的作业，写得烂透了。总体来说，不准备你也一样可以完成任务，但结果如何，这和你的准备无关，而是你对这件事的理解和输出。

然后回到主轴，你是不是很好奇有痴呆症和没有痴呆症的人有什么区别？蒂姆也非常想知道。于是蒂姆对患有和未患有痴呆症的人进行了脑部扫描分析。扫描结果出来了。患有和未患有痴呆症的人都有这样一个脑袋。患有和未患有痴呆症的人都有这样一个脑袋。这真的是蒂姆展示的图片。别担心，蒂姆不是来取笑你的。蒂姆实际上是用最简单的比喻来解释一门根深蒂固的脑科学。大脑中有一个主谋，他实际上就是我们大脑中的前额叶皮质。前额叶皮质的主要功能是负责认知、理性决策和执行功能。而旁边调皮的猴子就是我们大脑中的边缘系统。边缘系统主要负责控制我们的情绪反应、动机、记忆处理和基本生存行为。当你患上痴呆症时，你脑袋里的主谋和猴子之间的互动就像这样。你知道你有一篇重要的论文要写，于是你大脑中的主谋出来开始工作。当你正要开始写第一段时，突然一只猴子出现在你旁边。这只猴子非常调皮，突然抓起砧板喊道：“等一下，你是不是忘了一件事？”我是不是应该在工作前先查一下资料？那我们上网查怎么样？我们打开电脑搜索，然后你看到了一个感兴趣的视频，你相信心情愉快的话肯定更能写好，于是先看视频，看完视频后，手终于回到了脚上，但是等等，下一个视频好像很不错。我们再看一遍这个视频吧。现在猴子在指挥大脑，猴子的话总是很有说服力，因为它能让你开心。结果，几分钟变成了几十分钟，几十分钟变成了一个小时。这时，主谋又出现了，说：“别玩了，我们还有作业要写呢。”但猴子怎么会明白作业的重要性呢？猴子开始制造更多诱惑。零食区有风笛，看起来很好吃呢。你想吃点零食吗？做作业太累了，我们还有时间，让自己放松休息一下。一个接一个的奖励和兴奋，做事的人完全被打断了。结果，你的论文就这样被分割开了。但到了一天结束的时候，你突然跳起来，你的脑袋怎么了？你吃猴子吃腻了吗？让做事的人重新掌控主导权？不是这样的。在我们的大脑里，不仅有做事的人和猴子，还有一个角色——惊恐的怪物。当猴子玩得正开心的时候，一个可怕的怪物突然出现了。它代表着你内心的压力和紧张，每次出现都会带来可怕的警报，提醒你即将结束的截止日期。巧的是，猴子非常害怕可怕的怪物，每次它出现，猴子都会跑掉。这时，做事的人也重新掌控了主导权，引导你专注于手头的工作。惊恐的怪物给你带来了压力，但它也有效地帮助你及时摆脱了杂念的诱惑，迫使你专注于完成作业。随着作业一点点完成，手越来越稳，恐慌怪兽也慢慢离开了。

蒂姆的比喻很精彩，但我觉得接下来才是他想说的。既然恐慌怪兽能让人无法拖延到完不成任务，那为什么有些人还是会陷入拖延感中？感觉拖延让他们如此难受？经过大量研究和思考，蒂姆发现除了前面提到的拖延，还有一种隐藏的拖延。这种隐藏的拖延是导致情绪问题和心理疾病的可怕原因。如果一件事有截止日期，无论怎么拖延最终都会完成。然而，如果一件事没有及时结束，那么就永远不会有可怕的怪兽，而快乐的猴子就会一直掌控大脑。一直掌控大脑的猴子有什么问题呢？虽然猴子会及时让你开心，但这种快乐是短暂的，无法带来持久的满足感。当长期重要的事情总是被拖延时，你内心可能会感到空虚、缺乏方向。因为长期目标的实现往往会带来更深层次的成就感和幸福感，这是及时行乐无法提供的。猴子只在乎眼前的快乐，长期目标的实现对它来说并不重要。就像你想学习新技能、提升自己、实现人生目标，这些目标往往没有立竿见影的效果，也没有截止日期。虽然你不会被恐慌怪兽惊醒，但事情的责任和压力不会消失。既然你认为这件事被拖延了，就意味着这件事在你心里，但重要的事情被无期限地推后，无情的压力会不断积累。当这些压力再也无法被忽视时，焦虑和内疚就会形成枷锁，渐渐地，你会变成一个旁观者，站在旁边，只能无奈地看着自己无法控制的事

情。如果这与你的生活有关，你所看到的就是你的生活。这就是为什么有些人陷入情绪疾病的蔓延，也符合拖延的含义。

课程二：如何通过行动克服拖延（下）

似乎拖延是每个人都面临的问题。要真正解决拖延问题，前提是你需要知道自己拖延的原因，只有纠正它才会有效。以下是五个主要原因及解决方法：

1.完美主义追求完美是拖延最常见的原因之一。很多人对自己的任务要求过高，在开始之前必须做很多计划和准备。我认为如果找不到完美或正确的方法，就不会开始。当你准备开始时，要打破它，为什么不尝试一下前所未有的方法呢？直接开始。是的，就像之前美国夫妇的例子，虽然很大胆，但真的很有效。你不必像他们那样卖掉所有资产，你只需要迈出第一步。也许事情的车轮就会开始转动。拒绝拖延的方法可以试试5秒法则，在心里数5、4、3、2、1，立即行动，不要再想了，直接开始行动，甚至不要去想它是否真的可行。

2.害怕失败很多人害怕失败，这种恐惧可能是由于过去的失败经历，或者对自己的能力缺乏信心。有时候你有能力，但不尝试就不知道。如果在做的过程中发现自己有所欠缺，这也是发现问题的一种方式。我没有这方面的知识或技能，既然知道了，就不要停在这一步，可以找老师教、在网上自学、交朋友。开始寻找增加知识的渠道，渐渐地，你对做不好的恐惧想法会在你能力变强的过程中消失。

3.缺乏动力。有时我们拖延是因为缺乏内在动力，觉得这项任务没有价值或缺乏意义。没有意义往往是因为缺乏目标和截止日期。如果没有明确的目标和截止日期，你觉得这件事还可以再拖一拖，那就为这件事设定一个目标和截止日期。例如，你想减肥，那就设定减肥需要多长时间。如果你仍然拖延，这里还有一个特别的技巧，就是设定一个开始截止日期。如果你到这个时间还没有开始，那就放弃这项任务。为什么是开始截止日期呢？因为如果你说现在就开始，你可能还会拖延。然而，拖延的人习惯把事情拖到最后一分钟才努力。当你设定这个开始截止日期时，你知道如果不开始就不能开始了，你就会开始。这有点像用拖延来对付拖延，以魔法打败魔法。

4.任务太难让人无从下手，一项任务看起来太庞大、太艰巨，人们就容易感到压力，进而拖延。你可能搬不动这座大山，但你可以从一块小石头开始。从前有一位老人，他家门前有两座大山挡住了出路，出行十分不便，于是他决定移山。很多人嘲笑他，你都90岁了，身体又这么虚弱，怎么可能移得动山呢？老人却不以为然，他继续挖山。你们说得对，但我不在乎自己能活多久，我会把这件事传给我的儿子，儿子再传给孙子。如此一代又一代，终有一天，我们会把山移走。后来，老人的决心感动了上天，真的把山移到了别处。这就是愚公移山的故事。愚公移山的故事蕴含着很多道理，但在这里我想表达的是，把尽可能大的任务拆解成小块，每次只专注于一小步，一步一步向前走，你会发现终有一天你会完成它。如果你还得到了幸运之神的眷顾，事情甚至可能比你想象的完成得更快。

5.及时行乐的标志 大脑倾向于追求即时的快乐 这在很多猴子手指的例子中已经得到体现 很多时候我们的动力会被快乐打败 相比于做需要脑力或努力的事情 玩游戏、看剧、玩游戏会更好 这对你所处的环境有很大影响 如果即时娱乐唾手可得 那么你就更容易被吸引走 最好创造一个专注高效的环境 比如把新物品放在你看不见的地方 保持工作区域整洁 把工作环境中的干扰通通排除 做事的专注力就会发生改变 或者可以看完这一集上瘾的剧

最后有一个建议 你可以把这张格子打印下来 这些格子是做什么用的呢？你可以假设这些格子就是你的生命日历 每个格子代表一个星期 假设你能活到100岁 那你就有5200个星期 删去人生三分之一的睡觉时

间 你有3476个星期 你20岁开始 那是你成长和学习的时间 现在你还剩2433个星期 然而 不是每个人都幸运地能活到100岁 有些人可能活到70岁 然而 年纪越大 越容易生病 这些时候你什么都做不了 然而 剩下的782个星期 还包括每周至少40小时的工作 看来我们能用的星期不多了 当然 这只是一个粗略的计算 每个人的时间都不同 如果你把时间可视化 你就会知道 生命如此漫长 如果有重要的事情 不要犹豫 让我们开始吧

延展阅读1：如何克服拖延：一套基于心理学的实用方法分享

你是否也曾面临这样的困境：明知某件事很重要，必须完成，却迟迟无法开始，任由时间流逝，最终陷入深深的沮丧与自责？这种拖延行为，往往并非源于懒惰或时间管理不善，其背后通常隐藏着复杂的情绪和心理因素。

以下是一套结合了心理学洞察与实用技巧的方法，旨在帮助我们理解并有效应对拖延。

一、理解拖延的根源：我们为何会拖延？

拖延（Procrastination）在心理学上被定义为一种自愿、非理性地推迟预定任务的行为模式。它并非罕见，研究表明在学生和成年人中都普遍存在。要解决它，首先需要了解其背后的心理动因。

一个广为人知的比喻来自博主蒂姆·厄本（Tim Urban）的TED演讲。他将我们的大脑描绘成几个角色的互动：

- **理性决策者（前额叶皮质）**：负责长远规划、理性和决策。他知道应该做什么。
- **即时满足的猴子（边缘系统）**：追求即时快乐和舒适，会用各种诱惑（如看视频、吃零食）来打断需要专注的工作。
- **惊恐怪兽**：只在截止日期临近时出现，它的巨大恐慌能吓跑猴子，让理性决策者重新掌控局面，从而驱动我们完成任务。

这个模型精妙地解释了为什么有截止日期的任务总能被完成。然而，对于那些没有明确截止日期的长期目标（如学习新技能、改善健康、追求梦想），惊恐怪兽永远不会出现。于是，猴子会一直占据主导，让我们在短暂的快乐中，逐渐积累起焦虑、空虚和自我怀疑，这才是拖延最具有破坏性的一面。

二、针对五大拖延原因的解决策略

了解原因后，我们可以对症下药。以下是五种常见的拖延原因及其对应的解决方法：

1. 原因：完美主义

- **表现**：总想找到“完美”的方案或时机再开始，结果在无尽的准备中无法迈出第一步。
- **解决方法**：
 - **直接行动，拒绝过度准备**：认识到“完成”比“完美”更重要。就像那对卖掉所有资产、立刻买船启航的夫妇，他们的行动力打破了拖延的循环。我们不必如此极端，但可以学习其精神——先迈出第一步。

- **运用“5秒法则”**：当犹豫时，在心里倒数“5、4、3、2、1”，在数到1时立刻行动，不给大脑找借口的机会。

2. 原因：害怕失败

- **表现**：担心自己能力不足，结果不尽人意，因此宁愿不开始，以避免可能的失败和批评。
- **解决方法**：
 - **重新定义“失败”**：将过程中的挫折视为发现问题和提升能力的机会，而非对个人价值的否定。
 - **聚焦于能力提升**：如果担心技能不足，就将注意力从“我可能会失败”转移到“我可以通过学习来弥补差距”。主动寻找资源（如课程、导师、书籍），在行动中逐步建立自信。

3. 原因：缺乏动力

- **表现**：感觉任务枯燥、无意义，或者没有明确的截止日期，导致提不起劲。
- **解决方法**：
 - **设定明确目标与截止日期**：为任务赋予清晰的意义和终点。例如，将“我想减肥”具体化为“我要在三个月内减重5公斤”。
 - **设置“开始截止日期”**：这是一个巧妙的技巧。与其要求自己“立刻开始”，不如设定一个“最晚必须在某月某日某时开始”的期限。利用拖延者习惯在最后一刻冲刺的心理，用“开始”的截止点来触发行动。

4. 原因：任务过于庞大

- **表现**：面对一个巨大的任务，感到无从下手，压力巨大，进而选择逃避。
- **解决方法**：
 - **任务拆解（“愚公移山”法）**：将庞大的目标分解成一个个具体、可执行的小步骤。就像愚公移山，虽然目标巨大，但每天挖一点，终能达成。每次只专注于完成一个小任务，可以极大地降低心理门槛，积累成就感。

5. 原因：环境诱惑（即时行乐）

- **表现**：周围环境充满了能带来即时快乐的干扰（手机、社交媒体、游戏），大脑自然倾向于选择更容易、更愉悦的活动。
- **解决方法**：
 - **创造专注环境**：主动管理你的物理和数字环境。将手机调至静音并放在视线外，关闭不必要的网页和通知，保持工作区域整洁。减少诱惑的来源，能让专注力更容易集中。
 - **设定奖励机制**：允许自己在完成一小段工作后，享受一段短暂的娱乐时间，将即时快乐作为完成任务后的奖励，而非过程中的干扰。

三、终极思考：将时间可视化

最后，一个深刻的视角是审视我们的时间。想象一张生命日历，每个格子代表一周。假设我们能活到90岁，生命也不过约4680个格子。扣除已度过的时光和睡眠、工作等必需时间，真正可以自由支配、用于实现梦想和目标的格子，其实非常有限。

将时间可视化，能让我们更直观地感受到生命的有限与宝贵。对于那些真正重要的事情，最不应该的就是等待。希望以上方法能为你提供启发，帮助你打破拖延的循环，更主动地掌控自己的人生。

延展阅读2：空想全是问题 行动才是出路

1.笔记：

Introduction:

本文探讨了拖延这一普遍现象，深入分析了其背后的心理机制和常见思维定式。通过对拖延的本质进行剖析，文章揭示了拖延不仅仅是懒惰，而是源于内心的恐惧和逃避心理。文中列举了导致拖延的七种思维定式，并提供了从心理学角度出发的解决方法，旨在帮助读者理解并克服拖延问题。

Key Points:

- 拖延不是懒惰，而是源于内心的恐惧和逃避心理。
- 人类早期的战逃反应在现代生活中演变成拖延行为。
- 导致拖延的七种思维定式：等待心情、完美主义、自恋、轻视回报、害怕失败、害怕成功、习得性无助、应该思维。
- 等待心情是一种常见的拖延思维，认为只有在心情好的时候才能行动。
- 完美主义导致拖延，因为追求完美使得行动的门槛过高。
- 自恋者宁愿自我谴责也不愿面对平庸的结果，导致拖延。
- 轻视回报的思维让人们在小事上拖延，因为觉得这些事没有价值。
- 害怕失败是拖延的常见原因，尤其在复杂或未尝试过的事情上。
- 对成功的恐惧同样会导致拖延，因为成功带来更高的期望和压力。
- 习得性无助让人们觉得自己无法改变现状，从而拖延。
- 应该思维会让人感到强迫，从而产生反抗心理，导致拖延。
- 解决拖延的关键是降低行动门槛，学会接受不完美。
- 从环境要求入手降低要求，可以帮助克服拖延。
- 小步伐和降低要求可以积累成功体验，提升自信心。
- 拖延会挫败志气，消磨热情，摧毁自信，延长痛苦。

Summarization:

本文深入探讨了拖延这一普遍现象，揭示了其背后的心理机制和常见思维定式。文章指出，拖延不仅仅是懒惰，而是源于内心的恐惧和逃避心理。人类早期的战逃反应在现代生活中演变成拖延行为，这种本能反应让我们在日常生活中深受困扰，甚至做出错误的决策。文章列举了导致拖延的七种思维定式：等待心情、完美主义、自恋、轻视回报、害怕失败、害怕成功、习得性无助、应该思维。等待心情是一种常见的拖延思维，认为只有在心情好的时候才能行动。完美主义导致拖延，因为追求完美使得行动的门槛过高。自恋者宁愿自我谴责也不愿面对平庸的结果，导致拖延。轻视回报的思维让人们在小事上拖延，因为觉得这些事没有价值。害怕失败是拖延的常见原因，尤其在复杂或未尝试过的事情上。对成功的恐惧同样会导致拖延，因为成功带来更高的期望和压力。习得性无助让人们觉得自己无法改变现状，从而拖延。应该思维会让人感到强迫，从而产生反抗心理，导致拖延。解决拖延的关键是降低行动门槛，学会接受不完美。从环境要求入手降低要求，可以帮助克服拖延。比如，读书时不必非得去图书馆或咖啡厅，锻炼时不必非得去健身房。小步伐和降低要求可以积累成功体验，提升自信心。拖延会挫败志气，消磨热情，摧毁自信，延长痛苦。因此，拒绝拖延从现在开始，想都是问题，做才是出路。

2.学习卡片：

Question 1: 什么是拖延的本质原因？

Answer: 拖延的本质是因为内心的恐惧，产生的一种逃避行为。

Question 2: 拖延的第一种思维定式是什么？

Answer: 拖延的第一种思维定式是等待有心情再做事，但实际上可能永远等不到那个心情。

Question 3: 完美主义如何导致拖延？

Answer: 完美主义导致拖延是因为对事情的要求过高，害怕做不到完美而不敢开始。

Question 4: 轻视回报的思维定式如何影响拖延？

Answer: 轻视回报的思维定式会让人们觉得一些小事没有意义，从而拖延这些小事。

Question 5: 害怕失败如何导致拖延？

Answer: 害怕失败会导致人们不敢尝试复杂或未曾挑战过的事情，从而拖延。

Question 6: 对成功的恐惧如何导致拖延？

Answer: 对成功的恐惧是因为成功会带来更高的期望和压力，导致人们不敢追求成功而拖延。

Question 7: 什么是习得性无助？

Answer: 习得性无助是一种感觉自己无法改变任何事情的心态，会导致拖延。

Question 8: 应该思维如何导致拖延？

Answer: 应该思维会让人感到强迫，从而产生内在的对抗，导致拖延。

Question 9: 如何通过降低要求来克服拖延？

Answer: 通过降低对环境和完美度的要求，降低行动门槛，从而克服拖延。

3.测试：

Question 1: 拖延的本质是什么？

Answers: 懒惰, 逃避心理, 缺乏动力, 时间管理不当

Correct Answer: 逃避心理.

Question 2: 导致拖延的第一种思维定式是什么？

Answers: 完美主义, 等待心情, 害怕失败, 习得性无助

Correct Answer: 等待心情.

Question 3: 完美主义是导致拖延的哪一种思维定式？

Answers: 第一种, 第二种, 第三种, 第四种

Correct Answer: 第二种.

Question 4: 轻视回报的思维定式会导致拖延的原因是什么？

Answers: 缺乏快感, 害怕成功, 应该思维, 环境要求

Correct Answer: 缺乏快感.

Question 5: 害怕失败是导致拖延的哪一种思维定式？

Answers: 第三种, 第四种, 第五种, 第六种

Correct Answer: 第四种.

Question 6: 对成功的恐惧属于哪一种思维定式？

Answers: 第二种, 第三种, 第五种, 第六种

Correct Answer: 第五种.

Question 7: 习得性无助是导致拖延的哪一种思维定式？

Answers: 第四种, 第五种, 第六种, 第七种

Correct Answer: 第六种.

Question 8: 应该思维是导致拖延的哪一种思维定式?

Answers: 第三种, 第五种, 第六种, 第七种

Correct Answer: 第七种.

4.全文:

你是否纠结, 难以做出选择? 是否觉得难以控制手机使用? 是否明明有重要任务摆在眼前, 却突然想先收拾屋子? 是否明明有时间, 最后还是迟到几分钟, 被别人责怪, 自己也懊悔不已? 是不是这样? 回想一下自己之前的行为。你对环境是否有极高的要求? 比如, 想读书就一定要去图书馆或咖啡店; 想锻炼就一定要去健身房, 最好还请个私人教练, 对吧? 如果环境要求不满足, 比如今天健身房关门了, 可能就一分钟都不锻炼了。想想看, 是不是这种心态? 明明知道应该尽快去做, 但总是找各种借口拖延或推迟, 直到最后一刻才完成或放弃。你是不是这样? 如果是, 那么恭喜你, 你可能已经患上拖延症了。但你并不孤单, 这个星球上有70亿人, 和你一样。很多人说: “哎呀, 我拖延症好严重, 我又不懒, 为什么会拖延呢?” 那么, 拖延症还有救吗? 今天我们就来聊聊拖延症。

首先, 我要告诉你, 拖延症不是懒惰, 而是源于内心的恐惧。实际上, 我们大多数人对拖延症都存在误解, 认为喜欢拖延的人就是懒, 懒得思考, 懒得行动。其实, 从心理学角度来看, 拖延症不是懒惰; 这是一种当我们面对害怕的事情时产生的逃避心态。心理学中有一个概念叫“战斗或逃跑反应”。在人类早期, 生存环境相当恶劣, 面临着各种野兽的威胁。所以, 在危险来临之前, 人们总是先选择逃跑。随着人类变得更强大, 野兽的威胁减少了, 但这种反应并没有消失。所以, 当人们感到危险时, 就会产生这种恐惧心态, 然后做出逃跑的选择。这是人类遇到危险时的一种本能反应。这种本能反应在日常生活中困扰着我们, 甚至导致我们做出错误的决定。所以, 拖延的本质是一种由内心恐惧引发的逃避行为。实际上, 这是一种在做与不做之间纠结的状态, 既不完全放弃和懈怠, 也不立即行动。所以, 我们只能通过拖延把任务搁置起来而不处理。

下面我们先谈谈在生活中导致拖延的思维定式。总共有七种。

很多严重拖延的人常常告诉自己: “我现在不想做, 等有心情了再做。” 但问题是, 如果你真的等到有心情了再去处理生活中的这些事, 可能永远等不到。你真的会有心情去打扫房子吗? 你会去洗碗吗? 你会去拖地吗? 这辈子你可能都不会有这种心情。有这种心态的人总会拖延这些事情。对吧? 所以, 这就是导致拖延的第一种思维定式。认为有行动的动力才行动, 这是本末倒置。但真正成功的人其实更明白, 总是行动先于动力。不管心情如何, 你都必须咬牙开始。这就是我们常说的: 先成为, 再拥有。

无论做什么, 只要有一丝瑕疵, 你就觉得自己没做好。你总想把事情做到完美, 但因为要求太高, 往往连开始都做不到。这就是导致我们拖延的第二种心态: 完美主义。

其实, 拖延的人都有自恋的一面。他们宁愿承受因没有全力以赴而自我谴责的痛苦, 也不愿承受全力以赴却结果平平的平庸。所以, 第三个原因是你陷入了低估回报的思维陷阱, 也就是你有快感缺失症, 觉得做这些事毫无意义。这种情况会让你在很多小事上拖延, 比如洗碗、拖地。你明明知道怎么做, 但就是拖延。为什么呢? 因为在你眼里, 这些事情没有价值。即使做好了, 你也没有成就感。所以就会拖延。但其中也有一些个人回报。你也可以试着全身心投入那一刻, 慢慢体验洗碗的感觉。

拖延的下一个原因是害怕失败。如果我们努力了、行动了，却不能成功，那就是巨大的失败。所以你什么都不敢尝试。嗯，这种拖延通常发生在一些比较复杂的事情上，或者是你以前没有尝试或挑战过的事情上，或者是你寄予厚望的事情上。你会极度焦虑。你会特别害怕做不好。你非常不确定自己是否能处理好那些事情。那么你能做什么呢？嗯，我们只能拖延。你拖延那些事情的原因是你不想面对失败，不想面对那些可能的挫败感。为了不体验那种挫败感，我们会无限期地拖延，推迟它的到来。嗯，这就是第四个思维陷阱：害怕失败，它会导致我们拖延。

拖延的另一个主要原因是害怕成功。这听起来可能有点矛盾，因为谁不想成功呢？成功不是应该让我们更快乐吗？但事实上，我们人类对成功的恐惧真的不亚于对失败的恐惧。要知道，成功也会带来挑战。例如，随着我越来越优秀，别人对我的期望也会很高。如果我不能持续保持优秀，我就会让别人失望。这就是导致拖延的第五个思维陷阱：害怕成功。

第六个思维陷阱是习得性无助。你会觉得自己什么都改变不了，什么都做不了。当一个人有这种持续的习得性无助时，他往往会觉得做不做都无所谓，自己什么都做不了，自己不行，什么都做不了。在这种机制下，他就会拖延。

第七个是“应该思维”。这种“应该思维”是我们动力的敌人。它是一种强迫感。你越强迫自己做某件事，就越觉得自己应该做某件事。你越觉得自己应该做某件事，内心就越会有另一个“我”跳出来与你的“应该思维”对抗。然后在这种对抗下，你就会被耽搁。很多人都有这样一种机制。你别这么说。也许这件事就这么算了。但你说，为什么不呢？你应该去做。那你就会发现我会跟你对着干。我也不会去做。这就是动力的消亡，叫做强迫。你越强迫，就越拖延。越拖延，就越焦虑，也就越痛苦。所以实际上，拖延是一种漫长、漫长的痛苦。所以以上就是我们拖延的原因，它导致了我们的七种思维方式。你可以用这七种思维方式来找到自己拖延的原因，这对帮助我们摆脱拖延非常重要。

那么接下来我们就来谈谈该怎么做。首先，从心理角度来说，记住两个字“拒绝拖延 立即行动”。这是我们解决拖延问题需要掌握的一种心态。你们喜欢追求完美，你们喜欢深挖细节，你们喜欢做好充分准备再行动。对吧？这些想法不都是在提高你们的行动门槛吗？所以我希望大家学会犯错，也就是降低你们的行动门槛。别忽视这个词。我们完全可以先犯错。犯错是什么意思呢？这意味着一开始不要追求100分。否则，你就有理由先关注细节，因为细节更容易。对吧？先从细节入手，这不又是一种行动的缩减吗？我们先看看能不能先达到60分。大家注意，考试也是一样。考试时，我们先做小细节，但在生活中，我们必须先学会攻克大问题，先抓住要点，大致完成关键问题。这样，我们就可以避免再次提高行动门槛，避免在准备工作上花费过多时间，避免无意中给自己找借口。先把大事做到60分。如有必要，我们可以逐步优化。不要在细节上追求完美。先让事情整体运转起来。这就叫粗线条。所以我们思考初始启动的方式叫做主动减少选择。这样我们的行动力就可以慢慢恢复。想想你以前拖延的事情，是不是因为选择太多？你是不是特别害怕自己？你看，很多朋友都特别害怕自己。然后我找到了五个字作为理由。你看，古人说要三思而后行。我觉得有道理。我想得更多。我选择更多。对吧？有拖延倾向的朋友们，别这么想。不然，你们的结果就会是“三思而不行”。有“三思而不行”的朋友吗？啊，别怕选错。我告诉你们，不选才是最大的错。要是想避免犯一个错，那就只有一个结果：什么都不做。所以我们要向前走，但得给自己犯错的机会。别担心你的选择不完美。你纠结的大多数选择，其实对事情的成败影响不大。你缺的不是完美的选择，而是向前迈出粗糙的一小步。为什么很多同事会拖延？太追求完美、太害怕犯错，反而会陷入恶性循环。因为你一直在选，却始终没有结果，就会感到焦虑。焦虑带来自我怀疑和自我否定。一旦开始怀疑和否定自己，就会更拖延，然后就会更焦虑。对吧？这就是很多人陷入的恶性循环。所以，学会粗糙和减少选择都是帮助你

放松的方法。当我们放松时，我们会变得更加自信。当我们自信时，我们更愿意采取行动。而行动反过来又会带来进一步的放松。想想看，你越是推动这个循环，就越能进入一个积极的循环。那么如何获利呢？记住，获利的核心是降低你的要求。你越是拖延，就越要学会降低你的要求。我为什么这么说呢？因为你的要求已经被完美主义提升到了一个非常高的水平。想想看，很多同事都有一种心态。一方面，如果我不能做到100%完美，那我宁愿不做。其实，我以前也是这样。如果不完美，我就不做。我甚至把这当作自己的优点之一。结果呢？做到完美太难了，但什么都不做却很容易，对吧？所以，学会降低要求实际上是在帮助你降低行动的门槛，避免给自己制造障碍。我们拖延的很多障碍其实都存在于我们自己的内心。想想看，对吧？别人都在催你做某件事，但你就是无法开始。这让你感觉很内耗，对吧？那么我们应该降低哪些要求呢？降低环境要求。我们可以先试着从环境要求入手来降低它们，因为这是大家普遍存在的情况。想想你以前做事的时候，是不是对环境要求极高？比如，我们想读书的时候，一定要找个图书馆或者咖啡店，否则就读不下去。我们想锻炼的时候，一定要找个健身房。比如，我们满怀信心，今天想锻炼，但后来发现健身房关门了，结果一分钟都没锻炼。想想是不是这种心态。有时候我们甚至会暗自希望环境不达标，这样我们就有理由不采取行动了。想想是不是说到大家心坎里去了。那么为什么叫降低要求呢？嗯，健身房关门了，我确实没有环境条件来进行一场完美的锻炼。但在马路上跑半小时算运动吗？或者再把标准降得更低些，爬两层楼梯算吗？是什么高要求阻碍了你行动？我告诉你，环境就是非常典型的一个。现在你发现要求降低了，对吧？我行动起来比以前容易了。有时间就爬两层，没时间爬一层也行，总不至于去爬墙，不就是这样吗？所以降低要求可以降低行动的门槛。避免我们自我设限。设定一个容易实现的小目标。再说一遍，积累这些成功的经验，不仅能解决拖延问题，还能让你立刻变得自信起来。这在心理学上就叫小步子原理。觉察是学习的开始。觉察是调整的开始。拖延是世间万事中最不费力的事，但它会挫败你的雄心，消磨你的热情，摧毁你的信心，延长你的痛苦。从现在开始拒绝拖延。空想全是问题；行动才是出路。

延展阅读3：

1.笔记：

Introduction:

本文探讨了如何克服拖延症并提高效率，以实现个人目标。文章通过奥耶的视角，强调了拖延症是阻碍个人成长和目标实现的主要障碍。奥耶分享了五个有效的方法来解决长期拖延问题，包括321法则、消除负面思维、82法则、将大目标分解为小目标以及制定明日计划。这些方法旨在帮助读者建立高效的生活方式，快速完成目标，并最终实现更成功的生活。

Key Points:

- 拖延症是个人成长和目标实现的最大敌人。
- 没有有效的方法对抗拖延症，难以完成设定的目标。
- 321法则是一种简单有效的方法，帮助克服拖延。
- 321法则要求在面对任务时，立即对自己说3、2、1，然后立即行动。

- 无论是大任务还是小任务，都要立即行动，养成快速决策的习惯。
- 成功的关键在于消除负面思维，拒绝拖延的自我认知。
- 积极思考如何快速完成重要任务，提高时间管理效率。
- 82法则指出，80%的结果来自于20%的努力，这些是实现目标的关键任务。
- 每天有限的精力和时间应优先用于最重要的20%任务。
- 通过改变任务的优先顺序，可以显著提高效率和生产力。
- 将大目标分解为小目标，可以使任务更易于管理和执行。
- 以开设中餐馆为例，分解目标为预算、厨师、选址、供应等步骤。
- 理解复杂问题，如中美贸易战，也可以通过分解步骤来逐步解决。
- 制定明日计划，晚上睡觉前列出次日要完成的任务清单。
- 早上醒来后，按照计划高效执行任务，不需要再思考当天要做什么。

Summarization:

本文通过奥耶的视角，深入探讨了如何克服拖延症并提高个人效率，以实现设定的目标。文章开篇指出，拖延症是个人成长和目标实现的最大障碍。如果没有一套有效的方法来对抗拖延症，完成目标将变得非常困难。为了解决这一问题，奥耶分享了五个有效的方法。

首先是321法则，这一方法要求在面对任何任务时，立即对自己说3、2、1，然后立即行动，无论任务大小。这种方法旨在帮助人们养成快速决策和立即行动的习惯，从而克服拖延。

其次，成功的关键在于消除负面思维，拒绝拖延的自我认知。通过积极思考如何快速完成重要任务，提高时间管理效率，可以帮助人们克服拖延的习惯。

第三个方法是82法则，这一法则指出，80%的结果来自于20%的努力。这些关键任务是实现目标的核心。每天有限的精力和时间应优先用于这些最重要的20%任务，通过改变任务的优先顺序，可以显著提高效率和生产力。

第四个方法是将大目标分解为小目标。通过将复杂的任务分解为更易于管理和执行的小步骤，可以使任务变得更容易完成。以开设中餐馆为例，分解目标为预算、厨师、选址、供应等步骤，可以逐步实现最终目标。同样，理解复杂问题，如中美贸易战，也可以通过分解步骤来逐步解决。

最后一个方法是制定明日计划。晚上睡觉前，列出次日要完成的任务清单，并按照重要性排列顺序。早上醒来后，按照计划高效执行任务，不需要再思考当天要做什么。这种方法可以帮助人们在第二天

高效地完成一个又一个任务。

通过这些方法，奥耶希望帮助读者建立高效的生活方式，快速完成目标，并最终实现更成功的生活。文章最后鼓励读者留言，分享自己经常拖延的事项，并分享克服拖延的方法。

2.学习卡片：

Question 1: 什么是321法则？

Answer: 321法则是一种克服拖延症的方法。每当有事项时，在心里对自己说3、2、1，然后立即行动。

Question 2: 如何通过321法则提高效率？

Answer: 通过321法则，可以培养立即行动的习惯，无论大小事项，都在心里默数3、2、1后立即执行，从而提高效率。

Question 3: 为什么要消除负面思维？

Answer: 消除负面思维可以防止拖延习惯的持续循环。积极思考如何快速完成重要任务，有助于提高效率 and 克服拖延。

Question 4: 什么是82法则？

Answer: 82法则指的是80%的结果来自于20%的努力。应优先处理最重要的20%的事项，以提高效率 and 生产力。

Question 5: 如何应用82法则？

Answer: 列出所有要做的事情，找出对目标影响最大的20%，并优先处理这些事项，以提高效率。

Question 6: 为什么要将大目标分解成小目标？

Answer: 将大目标分解成小目标可以使任务看起来不那么复杂和难以完成，便于逐步推进和实现。

Question 7: 如何将开设中餐馆的目标分解？

Answer: 可以将开设中餐馆的目标分解为预算、寻找中餐厨师、选址、食品供应、菜单定价、雇员和家具、餐厅设计等几个小目标，逐一完成。

Question 8: 为什么要在睡觉前计划第二天的任务？

Answer: 在睡觉前计划第二天的任务，可以让第二天早上直接按照计划高效执行，不用浪费时间思考要做什么。

Question 9: 如何制定明日清单？

Answer: 在睡觉前花几分钟制定第二天的目标和任务清单，按重要性排序，确保早上醒来后能立即高效执行。

3.测验

Question 1: 321法则的核心思想是什么？

Answers: 慢慢来，做事要有耐心, 立即行动，3,2,1,马上做, 先计划后行动, 做事要有条理

Correct Answer: 立即行动，3,2,1,马上做.

Question 2: 成功的关键之一是消除什么样的想法？

Answers: 积极的想法, 消极的想法, 中立的想法, 所有的想法

Correct Answer: 消极的想法.

Question 3: 82法则强调的是什麼？

Answers: 80%的努力带来20%的结果, 20%的努力带来80%的结果, 80%的时间用于20%的事情, 20%的时间用于80%的事情

Correct Answer: 80%的结果来自20%的事情.

Question 4: 如何将大目标分解成小目标？

Answers: 直接忽略大目标, 将大目标分成多个小目标, 只关注大目标的结果, 一次完成所有目标

Correct Answer: 将大目标分成多个小目标.

Question 5: 计划明日清单的最佳时间是什么时候？

Answers: 早上起床后, 中午休息时, 晚上睡觉前, 下午工作时

Correct Answer: 晚上睡觉前.

Question 6: 321法则适用于什么样的任务？

Answers: 仅适用于小任务, 仅适用于大任务, 适用于所有大小的任务, 不适用于任何任务

Correct Answer: 适用于所有大小的任务.

Question 7: 成功的焦点应该放在哪里？

Answers: 失败的时刻, 拖延的时刻, 战胜拖延的时刻, 休息的时刻

Correct Answer: 战胜拖延的时刻.

Question 8: 82法则的应用方法是什么？

Answers: 先做不重要的事情, 先做最重要的事情, 同时做所有事情, 随机选择事情做

Correct Answer: 先做最重要的事情.

4.全文

五个解决长期拖延的方法

用正确的方式做正确的事，你就会实现自己的理想目标。每个人生来都拥有多重福泽，但总有一些东西阻碍我们前进和不断成长。最大的敌人就是拖延。如果你没有一套自己的方法来对抗拖延，就很难完成你想实现的每件事和设定的每个目标。今天和大家分享五个解决长期拖延的方法，让你开启高效生活，加速完成每一个目标。

第一，321法则。在生活中，每个人都想收获更多，赚更多的钱，住更大的房子，开更好的车，拥有更成功的人生。而实现这些目标的关键在于拥有更高的生产力，产出更多的成果。但有时我们总喜欢对自己说：“嗯……先把这封邮件处理一下，之后再说。”“嗯……好吧，改天再和家人一起吃饭。”“嗯，改天再读这本书。”或者只是把这个视频收藏起来，改天再看。这些心态就是拖延的开始。如果你想改变这种心态，可以采用最简单有效的方法，即321法则。每当有任务时，就在心里对自己说，3，2，1，马上行动。当你回到家看到垃圾桶满了，正在犹豫是现在就倒还是等会儿再倒时，告诉自己，3，2，1，马上行动。想自己创业，建个网站，告诉自己3，2，1，马上行动。每当遇到事情时，告诉自己3、2、1，马上行动。只要不断告诉自己3、2、1，马上行动，这种积极的想法就会进入我们的潜意识。当你多次这样告诉自己，无论事情大小，只要立即行动，渐渐地就会形成这种快速决策的习惯。

第二，消除所有消极的想法，否定自己的负面念头。如果你总认为自己是一个喜欢拖延、最后一刻才做事的人，你的大脑就会接受这个观念。拖延的习惯就会不断循环。相反，如果你愿意花时间思考如何快速完成一项重要任务，如何高效地分配时间来处理某件事情，你的大脑也会接受这个观念。你就能克服障碍，快速完成更多任务。关注成功的例子是让你不断前进、快速挑战新事物的一种方式。

第三，80/20法则。有了高效的思维模式，接下来就是高效法则。80%的成果来自20%的任务。这意味着这20%的任务是你为实现目标所能完成的最重要的任务。每个人一天的精力和时间都是有限的。我们首先要做的就是最重要的事情。拿出一张纸和一支笔，列出你想做的事情。思考对你来说最重要的事情是什么。什么能对你的目标产生最大的影响？然后按照顺序，专注于最重要的20%。先做重要的事情。只要简单地改变做事的顺序，就能让效率 and 生产力翻倍。加快学习速度，以取得更高的成就。

第四，分解大目标。078941597是一个非常难记的数字组合。但如果把这个数字拆分成0789 41597，就会变得容易记住。把大楼的信息分解成几个小信息块，就能让我们更容易理解。做事也是一样。当你想实现一个大目标时，把它分解成小目标。这样做不会让你觉得这件事非常复杂、难做，也不知道从何入手。如果你的目标是开一家中餐馆，那就把这个目标分成四个部分。首先是预算，需要多少钱。然后是厨师，你要找一位中国厨师。接着是选址、食材供应、菜单、定价、员工和家具、餐厅设计等等。依次安排好优先顺序，你的第一家餐厅很快就能实现。如果你想了解中美贸易战，可以先了解中国，从人民到文化再到经济，然后进行总结。接着对美国重复同样的步骤，然后了解双方贸易的机制、政治、利益以及冲突的原因。通过这样做，无论事情有多大，我们都能解决和完成。

第五，规划明天。忙碌一天后，晚上睡觉前，花几分钟为第二天设定一些小目标，并写下一份有助于实现这些目标的任务清单。同样，要对这些任务进行优先级排序，先做重要的事情，因为早晨刚醒来

的那一刻，我们的精力和意志力最为充沛。一旦你有了第二天的目标和计划，就能睡得更安稳，也不必再浪费精力去思考第二天要做什么。一醒来，甚至不用思考，只需按照计划行事，就能立刻高效地完成一项又一项任务。好了，以上就是解决长期拖延的5种方法。

让我们回顾一下。1. 3-2-1法则：无论事情大小，不断告诉自己马上行动。2. 成功聚焦：排除消极想法，将注意力集中在克服拖延的当下。3. 8-2法则：先做重要的事情。4. 将大目标分解成小目标。第五，规划明天的任务清单：在睡前设定好第二天要做的任务，这样第二天就不用想太多，能够高效执行。当你用正确的方法做正确的事情时，就能实现你想要达成的目标。