

《拖拉一点也无妨》

图书基本信息

《拖拉一点也无妨》

前言

高效能人士也可以有拖延的习惯 0.618 科学松鼠会成员 我本来不打算答应写这个序的。如果你也和我一样有拖延症，你也一定饱尝无法兑现自己诺言时的那份内疚和煎熬。为了内心的平静，拖延者尽量不向别人作出承诺，尽量少给自己揽事儿。事情越少，时间越充裕，却越容易把这仅有的一点事儿再往后拖——反正还有时间。结果是，不但平均效率低，还因为最后赶时间而不能把事情做到最好，草草交差。每一次都对自信心产生了极大的挑战，使得下次更不敢承诺别人。进入一个死循环。好在在报道2011年搞笑诺贝尔奖时就对当年的文学奖“结构化拖延法”有所了解，凭借好奇心（其实这是一个绝佳的拖延其他事情的借口），我还是决定“百忙抽身”，系统地了解一下约翰·佩里（John Perry）的理论。“结构化拖延法”的革命之处在于它敏锐地指出了广大拖延者在战拖中一个南辕北辙的巨大错误：不敢轻易向别人作出承诺。以为手上的事情越少就越不容易拖延。这不但违背了拖延者的天性，还造成了工作动力的缺失。看到这里我果断接下了这个写序的活儿，幻想着能像佩里一样成为一个高产的拖延者。哲学不愧为心理学之父，不得不佩服哲学家对人类心理的敏锐洞察力。结构化拖延法的核心在于抓住了人类渴望及时行乐，对未来充满理想却又害怕无聊的特点。1999年，三位心理学家里德（Read）、洛温斯坦（Loewenstein）、卡亚纳罗曼（Kalyanaraman）发现，在选择喜欢看的电影时，人们对高端大气上档次的严肃题材评价更高，但一旦问他们现在想看什么电影时，他们却选择轻松的娱乐片。我们的这个习惯每天都被我们的电脑看在眼里，被硬盘写在心里。占据好几个G空间的公开课视频就是为了满足将来的我，而QQ、微博和硬盘里的另一些视频才是为了服务现在的我。尽管我们喜欢避重就轻，但无所事事的状态更让人难受。芝加哥大学的克里斯托弗·赫西（Christopher Hsee）等人发现，人们宁可做一些毫无意义的事情，也不愿傻待着。电梯间的广告、花生瓜子之类的零食、文玩核桃、麻将……这些很多时候都是为了解决无聊而存在的几乎没什么意义的事物。当我们的todolist不够长时，我们就很难找到匹配现在状态的任务，而当事件足够多时我们就会有更多的选择——为了拖着不做最不想做的那件事，为了减少一点内疚，还是把这件比较不太想做的事做了吧，相比较起来它似乎也没有那么面目可憎了。所以你根本无需改掉拖延症就可以变成一个高效的人。看我，还不是在拖延了一天以后码完了这些字吗？如果人人都善用结构化拖延法，人类生产效率又将会提升一个台阶。P.S 我早就预料到在写完这个序之前一定会有新任务冒出来，为了暂时先不做那些事，我选择了先挣扎这篇序。这样我就不会因为虚度年华而悔恨。临终之际，我能够说：“我的整个生命和全部精力都没闲着——尽管拖了一点儿，但还是干了很多事儿的。”

《拖拉一点也无妨》

内容概要

一本拖了15年才写成的小书

资深拖延者兼堂堂哲学家佩里教授，在这本风趣机智的小书中为拖延者翻了案。其实，大部分拖延者都不是一事无成的窝囊废，在逃避那些“本该做的事情”的同时，拖延者们还是卓有成效地完成了不少其他事情嘛。

在这本充满哲思的小书中，佩里慷慨地分享了他多年来得出的一套战“拖”心法。比如，拖延者可以利用自己的畏难心理，调整待办事项清单，办成不少不那么重要但也挺重要的事情，例如：第一项，学外语；第二项，翻修厨房；然后你就可以很骄傲地说，我做完了第三项，遛狗。

拖拖拉拉不是罪。最重要的是，佩里希望拖延者们能够不再从心理上“对抗”拖延，而是学会“接受”自己的做事习惯，并聪明地利用它。毕竟，沮丧和罪恶感只会加重我们拖延的欲望。

多年来，佩里一直有心要为《结构化拖延法》添加内容，不料积习难改。如今，沿着这篇短文的思路，同时拖着作业不改，论文不看，佩里终于为自己正了名——他确实写完了这本书，在首次提出该理论仅仅15年之后。

《拖拉一点也无妨》

作者简介

佩里先生是美国斯坦福大学的荣誉客座教授、美国当代著名哲学家，已出版、发表了100余部哲学作品的他为当代哲学做出了很大的贡献，以至于这些“ 满是真知灼见的文章 ”（佩里自语）被其他作者收集整理，出版成册。

然而，所有这些“ 深刻而睿智 ” 的作品都不如本书中的第一篇短文《结构化拖延法》来得人气爆棚。自发表以来，这篇短文在15年间一直受到拖延者的热捧，并于2011年帮助佩里一举夺得了“ 初看引人发笑，细想令人深思 ” 的搞笑诺贝尔文学奖。

除了写作，授课，有事没事拖一拖，在博客上开心地售卖“ 结构化拖延 ” 的T恤之外，佩里还用他迷人的嗓音主持着一档颇受欢迎的广播节目——《哲学清谈》。

《拖拉一点也无妨》

书籍目录

【目录】

- 前言 拖延的悖论
- 第一章 结构化拖延法
- 第二章 拖延与完美主义
- 第三章 待办事项清单
- 第四章 放点音乐吧
- 第五章 电脑与拖延
- 第六章 “平摊型”人士的呼吁
- 第七章 与敌人合作
- 第八章 额外福利
- 第九章 你看拖延不顺眼？
- 第十章 从哲学角度替拖延说两句
- 第十一章 充满深刻哲思的结语
- 附录 如何战胜拖延——结果如何，恕不负责

《拖拉一点也无妨》

章节摘录

《拖拉一点也无妨》

媒体关注与评论

至少，现在你不会因为所有人都会碰到的拖延问题而心烦意乱了。比起那种“今日事今日毕”的陈词滥调，佩里博士的战术听起来更理智。你不如遵从他改写的规则：第二天也许会消失不见的任务，今天就别做了。——《纽约时报》佩里博士建议拖延者们将比较不艰难的（而且很有用的）工作时间充分利用起来。他说，聪明的拖延者可以获得“高效”的好名声，同时也可以继续“屈服”于自己拖延的冲动。一位“罪恶感减少了一大半儿”的读者赞扬了这种更高效的拖延模式：“我觉得很好。一边赚钱，一边还在拖延。”——《华尔街日报》所有的拖延者们都会拖着本该做的事情不做，“结构化拖延法”的艺术性就在于很好地利用了这一缺点。拖延者们也能得到很不错的额外奖励：正是因为没有严格遵照日程安排，他们干成了许多意想不到的、美妙的事情。——《赫芬顿邮报》

《拖拉一点也无妨》

编辑推荐

一位人见人爱的萌教授，写出了一本人见人笑的《拖拉一点也无妨》。堂堂哲学家佩里教授是一位“凡事都爱拖一拖”的老先生，而且和大部分拖延者一样，这位萌教授一直因为自己“做事爱拖拉”的习惯心怀愧疚。这不，17年前一个阴郁的午后，老先生正因为自己没有完成一件“本该做的事”而觉得自己就是个窝囊废，但转念一想，其实自己很能干，不是块懒骨头，对所在的斯坦福大学也贡献颇多。于是，那件本该完成的、很重要的事又一次被顺理成章地搁置了，佩里开始研究起“拖延”这个谜题来。他发现：由于没有做某些事情，爱拖沓的家伙做成了不少别的事情。他据此写出了短文《结构化拖延法》，不想这篇短文一经发表，就得到了无数拖延者的来信感激，大家纷纷表示：对对对，我就是这样！时至今日，17年过去了，佩里仍然会收到读者发来的感谢信，这篇短文在无形中帮助了千万拖延者。自打佩里在2011年凭借“结构化拖延法”理论一举摘得搞笑诺贝尔文学奖以来，《纽约时报》、《华尔街日报》、《赫芬顿邮报》等知名媒体争相报道该理论。英文原书写成之后，还一度引发了五家出版社争夺版权。这本别具一格、享誉全球的战拖书并不是要把拖延者身上“爱拖拉”的毛病根治得一点儿也不剩。相反，佩里希望拖延者们能够通过阅读本书正视自己的问题，接受自己的做事习惯，并用一些简单又有效的方法减轻自己拖延的症状。

《拖拉一点也无妨》

名人推荐

佩里的方法不仅能让拖延者变身高效能人士，还不必改掉拖延的习惯。“结构化拖延法”足以让全世界生产效率提高一大截。——拖着序言没写的科学松鼠会成员 0.618佩里的“结构化拖延法”可能不属于普通意义上的“战拖方法”，却颇有市场，并广受关注。而且据老爷子宣称，效果还不错。——拖延症权威研究机构“战拖会”会长 高地清风

《拖拉一点也无妨》

精彩短评

- 1、内容简短的一本书，但是很多戳中膝盖啦。。
- 2、我总想在开始把东西做到最好，想的太多，迟迟不愿开始，后来却发现根本做不到最好啊.....
- 3、不错啊，拖延不拖延不重要，重要的是要紧的事做完没
- 4、书里很多东西说到了我的心坎上，但是感觉没有太多可以实际应用的地方。
- 5、买这本书完全是冲着封面，那张图真是太符合我的行为方式了笑。到手后发现内容和封面一样，都是轻快有趣的风格，而且时常有膝盖中箭的感觉。至于是不是真的能起到“治疗”作用，我倒不是很在乎，成效大概要等以后才能看出来。内容排版很清爽，有些人可能会觉得内容不够充实，但我却感到正是要这样放松自然的感觉才好，非常舒畅地读完，不会像有的书那样，非常丰满，但是读起来很累。要特别赞一下书里的插图，很别致，对章节内容概括得非常贴切，起增色效果。翻译的话，因为没有读过原文，所以不太清楚还原度，读起来流畅风趣，应该算是不错的。用纸有些粗糙，不过颜色还算柔和。总体是满意的，给5分吧~
- 6、听听即可
- 7、把大任务拆成小块，每完成一个就鼓励自己一下，这个做法是很有理论依据的。《道德经》里说，“千里之行，始于足下”。虽然有方式方法，不过更多的是正确认识
- 8、摆脱不了拖延症，那就利用拖延症
- 9、后面讲到哲学方面我就觉得跑题了.....意义也不是那么大，最重要的就是那一种方法：先做那些列表后面的事项，让自己即便拖延最重要的事，其实效率还是很高的。
- 10、非常可爱的书，看了觉得让自己很轻松的进步和改进自己。很好很强大。推荐O(_)O
- 11、虽然不喜欢拖延，但还是控寄不住记几个儿。现在倒也感觉可以放松一下了。
- 12、收到书现在还没有开始看感觉.....在我想要战胜拖延症之前遇到了更严重的问题
- 13、谢谢w
- 14、喂喂喂~7月17号下的订单8月5号才发货是什么节奏.....不要因为这是一本讲拖延症的书就随意拖延啊亚马逊桑！然后赶在8.7号的截止日期之前哭着把书送来是几个意思？恶意卖萌什么的最讨厌啦~
~*****我果然也应该拖延几天再来评论的哼！
- 15、作为一个拖延症患者，我在知道这本书之后，身体力行地拖延了快一年才看它。短小精悍幽默风趣，诚如作者所言，并没有为拖延症提供任何有效的解决办法，只是让你内心好受些罢了。不过有些想法对我来说还是有一定启发的。“烂开头带来好结果。”“把一件事拆分成很多小事，你就会觉得完成了很多件事。”“把无聊的事情和有聊的事情捆绑。”“为了避免做最重要最困难的事，可以先去完成相对不那么重要的事。”但总之，如果真的又想做又怕做不好，然而也必须是去做的事情的话，不要浪费时间去想了，就直接开始吧！！
- 16、这是本一篇论文就能书中把内容说清楚的书。
- 17、作者老爷爷超可爱的
- 18、“后天能做的事明天就不要做了”
- 19、可以半小时skim完+列提纲的书
- 20、这本书除了让我拖延的时候更佳内心安宁，但没有解决这个问题啊
- 21、这本书买了好几个月了，作为拖延症女王的我都还没有拆封。按照这本书（我估计中）的逻辑，不拆也无妨吧。
- 22、我就是深受拖延的困扰，这本书去年看的，这一年里我多少有所克服，里面有很多让你突然醒悟的点睛之笔，比如：烂的开始是完成的一半。做一件事情的时候，别想着要有多好的开始，放手去做吧！
- 23、侧面反映了美国人比较好糊弄(?)
- 24、没有推荐的那么有趣嘛~是我没认真看嘛？不过没错我就是结构性拖延症患者：)
- 25、买回来看了几章就扔下了没有读完
- 26、休闲小书，看完后仔细想想也没什么记住了的，哈哈，但是看的过程很开心，有种虽拖拉但是豁达自娱自乐的感觉在里面。应该学学老爷子的幽默感
- 27、我爱作者，多数时间压垮我的不是拖延本身而是拖延带给我的负罪感。

《拖拉一点也无妨》

28、这本书讲的主要是结构化拖延法。有拖延行为的人不一定就要感到自卑。

很多时候，我会尝试追求完美，这反而给我带来了一些困扰——我做不到。
改变自己的想法，转而先完成，或许能给自己带来变化。

结构化拖延法，说的是让一个貌似重要的事项置顶，置顶但不管它。

虽然实际上在拖延，拖着不去做这件事，但却因此，结构化拖延者选择完成了其他事情。

如果幸运的话，他们还能有收获福利的感觉——重要事项突然自动消失了。

29、从另一个角度来分析各种工作方法都可以，雷厉风行、高效率是一种方法，有的事情拖延一点说不定更好，懒人福音

30、既然拖延是无法避免的，那就愉快地拖延起来吧！

31、这个可以治了。真好

32、2013

33、断断续续两三个月才看完，可能是因为名字起的好第一本被朋友要去了，后来又有朋友要再买了一本送人。书里面的一些道理其实是拖延症患者已经了解但是没有正视的事实，有一些观点又直戳人心，让人看了不禁频频点头。... 阅读更多

34、结构化拖延或许没有那么糟：由于没做某些事，从而做成了不少别的事。对自己宽容一点，长期的精神紧张更容易控制不住情绪。自大型拖延要小心，高估自己可能会导致完不成任务，进一步加深沮丧。另外也不要发展成抵抗型拖延，不要在乎鸡毛蒜皮的小事，被说说也不会怎么样，转头就过去

35、我给它打四星，这是只有拖延者才会觉得好的书。这本书其实是这样的，第一，它告诉你你可以利用拖延反拖延，你还可以愉快地当个拖延者，一星，第二，它告诉你哲学家也拖延，很多厉害的人物都拖延，让你觉得自己还能干成事，二星，第三，它告诉你很多事拖着拖着就没了，拖延还有好处，三星，第四，它很短，你绝对能读完它，一个拖延者读完一本书，心情更好了，四星。

36、...难道不是一句话就能说完吗.....

37、确实拖拉，作者写了15年，我等了15天。。。刚开始看，前面几页已经说到我心里去了。继续加油。。。做个高效的拖拉者。

38、感觉我是一两年前买的最近才真正读完。感觉很适合我这种永远都拖到最后才完成的人来读~强迫去改变，排斥心理，不如敞开心怀去接受不完美的自己而积极的做一些进步，里面有几点挺有道理，也经历过1.拖着拖着可能就不需要做了，有的是被别人做了，或是有个大变化，工作上排优先级，那些优先级低的慢慢就没机会再做了2.从小到大，作业，课程设计，论文都基本拖到最后才做但竟然都完成了，也顺利通过毕业了但有些人似乎真的就拖过去被延毕了~感觉结构化拖延应该算我这种拖到最后但毕竟完成了一些的人吧。3.和没拖延症的人合作很重要，他们是会推着你走的不过完全浪费时间的事情，比如玩手机，还是得少干~ 整文也有中阿Q精神的感觉让自己开心挺重要的~

39、轻松简单的小书读完了以后再也不为拖延症自责了23333

40、确实是本适合拖延症患者读完的轻松小书，主要写作目的其实是想让读者对自己的拖延症感觉良好。里面也列出了一些有用的建议，比如不要总是抱有完美主义，写出简单可操作的待办事项清单，放点积极的音乐，利用电脑，和人合作等等。

其实在阅读这件事上，也可以利用这种结构化拖延的办法，虽然没有读完计划中第一位的书，但还是可以看完很多其他书的。

41、本来想买纸质版的，读完之后觉得买kindle版本的是个太明智的选择。不过作者自己在结束的时候也说了，这是个让那些有拖延症的人不那么内疚的读本。希望能改善自己拖延症的筒子们不要有太多期待，而且相比书中所写的情况，我甚至都不能算是拖延症患者，甚至是归类于讨厌拖延症的人

42、哈哈，这本书给了很大的自信！是不同类型的人，很正常。赞一个幽默的作者

43、闲书，唯一的帮助就是证明了我是个平铺型的人，对我的改善很大。

44、佩里教授没有讲怎么战胜拖延，而是以一个不同的视角教我们怎么把拖延变成一件有意义的事。

45、弃疗派的教义果然比吃药派振聋发聩多了_(:)_

46、书中的方法其实不多，但是对我来说还是有用的，虽然不能有效改善我的拖延症，但是能够在拖延的时间中做更多的事。我发现我就是教授书中说的那种人，做一件事往往会中途引申出去做n件事

《拖拉一点也无妨》

。最常见的就是看一部电影，就会先去百度这个电影的信息，顺便去豆瓣和时光看看这部电影的影评和演职员表，然后看到某个眼熟或者惊诧的演员的名字之后再去百度这个演员，然后看了他的资料可能就会再去看他的相关人士比如妻子/丈夫、好友、经历，或者再看看他拍过的影片，再去百度那些影片的信息、影评……经常就这样消磨了一个通宵……这本书从精神来说是确实缓解了一些拖延症的罪恶感。其实好想知道不拖延的人心里是怎么想的？

47、生活里约翰佩里这样的人可能会把我逼疯。虽然我也是一个平摊型拖延者...向外积极承诺，干的差不多就好了！

48、作为拖延症的作者为我们做出了“结构化”拖延症的开脱，即为了不想做该做的事而去尽量做一些别的小事让自己显得并不是无事可做，从而降低拖延症带来的愧疚感。与此同时，我们也就完成了N件别的事。当然，如果有更重要的事情出现，为了逃避它，我们也会选择去做之前没有完成的被拖延的事宜。

49、笔调幽默诙谐，语言生动可爱，以和平共处的方式对待拖拉症，而不是赶走拖拉症。

50、被书名和封面骗了。但这种新想法还是有裨益的，看完书后可以自己再写一篇深化论文，作者的写作本意大概是为后人作铺垫吧。

51、书内容不多，当然作为一拖延症患者，买了这本书，还没看，应该挺有趣的

52、一个半小时看完，发现这是一个以风趣幽默的理论带来正能量的书，能让所有拖延症“患者”都正视自己的好书。

53、拖了三年才看完的书2333作者老爷爷很有意思，病友吐起槽来膝盖好疼。总之大意就是拖延症患者如何跟自我和解吧，要看干货的估计得失望。

54、“这本书的主要目的是卖萌”。——不能同意更多

55、一个知识点：用拖延第一难题代替做第二难题

56、小书有很大的安慰

57、其实我是没有拖延症的，有事不做就会焦虑。

58、还行，但是不适用于我

59、结构化战拖是新思维，然而能玩得开的也都是一天忙到晚的大佬们

60、很喜欢 讲的很好 下次还要再来买的

61、一年前豆瓣换书和网友换的，隔了一年才看。（确实呼应了主题了）结果一个下午就搞定了。斯坦福教授确实萌萌哒，能把一篇学术论文长度的文章变成一本安慰广大“拖延症患者”的书。

教授自己也找不到根治拖延症的方法，但看完确实会觉得好受一点

62、如作者所说的，这本书的主要目的之一，是想让结构化拖延者的自我感觉好一点儿，而不是把他们改造成不拖延的人。

63、直面拖延症，拖延没什么不好的

64、很多时候拖延并不是不想做，而是完美主义……书里有一些小诀窍挺有意思的

65、此书给了我最大的鼓励，拖拉一点也无妨，所以拖到现在我也没去看内容是什么！！

66、额……全书有一半以上的话都是废话……不过剩下的精炼出来的干货还是有用的……正视拖延，你也能做得很好！

67、大战拖延症，前一天晚上写清单以及任务验伤选择都是很好的方法。最爱的还是里面引用的拜伦的春逝：若我会见到你，事隔经年。我如何贺你，以眼泪，以沉默。

68、卖了个萌，倒是很有新意。如果拿这个作为不作为的借口，那就完了。从深层来看，“结构化拖延”其实是“积极的拖延”~你必须知道自己在做什么！

69、对我的拖延焦虑症有很好的疗效

70、作者提供了一个方法来“克服”拖延症，就是列一个很长的TODO LIST,然后很“重要”的没有做，但是起码做了那些其它的事项。

《拖拉一点也无妨》

精彩书评

《拖拉一点也无妨》

章节试读

《拖拉一点也无妨》

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：www.tushu111.com