

<<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

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>>

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>